|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| «**СОГЛАСОВАНО»****Директор МБОУ СШ № 30****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Савельева** «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ года. | **«УТВЕРЖДАЮ»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_ года. |

 |  |  |
| **Меню 3-х разового питания** **в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений города Твери**  **Основание:** 1. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»** Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. **Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20.** Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**  Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года
 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Сезон:** летний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:****Неделя:**  | Понедельникпервая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | **Каша рисовая молочная** | **200,0** | **6,0** | **10,85** | **42,95** | **294** | **0,06** | **0,96** | **54,8** |  | **128,57** | **157,44** | **36,46** | **0,60** |
| **379** | **Кофейный напиток** | **200** | **3.17** | **2.68** | **15.95** | **100.60** | **0.04** | **1.30** | **20.00** | **-** | **125.78** | **90.00** | **14.00** | **0.13** |
| **б/н** | **Яйцо отварное** | **40,0** | **11,9** | **10,1** | **0,6** | **141,4** | **0,05** | **-** | **156** | **-** | **48,4** | **167,04** | **10,44** | **2,18** |
|  | **Бутерброд** | **40,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***б/н*** | ***Батон нарезной*** | ***30*** | ***2.25*** | ***0.84*** | ***15,42*** | ***85,8*** | ***0.03*** | ***-*** | ***-*** | ***0.39*** | ***6,90*** | ***26,10*** | ***9,90*** |  |
| ***14*** | ***Масло сливочное*** | ***10,0*** | ***0,08*** | ***14,5*** | ***0,26*** | ***66,0*** | ***-*** | ***-*** | ***40,0*** | ***0,22*** | ***4,8*** | ***6.00*** | ***-*** | ***0.40*** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,4** | **0,40** | **7,8** | **42,00** | **0.04** | **-** | **-** | **0.36** | **9,2** | **42,4** | **10.00** | **1.24** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500,0*** | ***24,8*** | ***39,37*** | ***82,98*** | ***729,8*** | ***0,22*** | ***2,26*** | ***270,8*** | ***0,97*** | ***252,08*** | ***241,5*** | ***80,76*** | ***4,55*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Свежий огурец** | **60,0 60** |  **0.42** |  **0.06** |  **1.14** |  **7.20** |  **0.02** |  **2.94** |  **-** |  **0.06** |  **10.20** |  **18.00** |  **8.40** | **0,30 0.30** |
| **88** | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | **200** | **4,96** | **4,25** | **13,8** | **113,29** | **0.06/** | **12,89** | **10.50** | **1.92** | **40,60** | **64,85** | **30,6****12.90** | **0,87****0.21** |
| **294** | **Котлеты рубленые из птицы****птицы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Мяса птицы** |  **90** **90** | **15.69** | **15.08** | **14.65** | **257.40** | **0.17** | **0.81** | **30.26** | **61.56** | **53.79** | **72.00** | **19.98** | **3.26** |
| **309** | **Макароны отварные** **со сливочным маслом** **. сл.** | **150,0** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **201.45** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **349** | **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,0** | **132,8** | **0.02** | **0,73** | **-** | **0.5** | **32,47** | **23,4** | **17,45** | **0.68** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **2,8** | **0,80** | **15,6** | **84,00** | **0.08** | **-** | **-** | **0.72** | **18,4** | **84,8** | **20.00** | **2,48** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30,0** | **2.25** | **0.84** | **15,42** | **85,8** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6,90** | **26,10** | **9,90** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770,0*** | ***32,37*** | ***29,26*** | ***119,12*** | ***881,94*** | ***0,44*** | ***14,43*** | ***40,76*** | ***66,12*** | ***158,22*** | ***114,9*** | ***127,45*** | ***8,73*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **421** | **Плюшка с сахаром** | **100,0** | **7,76** | **4,72** | **47,1** | **262** | **0,14** | **-** | **-** | **-** | **22,0** | **74,0** | **29,0** | **13,8** |
| **389** | **сок** | **200,0** | **1,0** | **-** | **20,2** | **84,8** | **0,08** | **4,0** |  |  | **14,8** | **14,0** | **8,0** | **2,8** |
|  | Соль иодированная | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **300,0** | ***8,76*** | ***4,72*** | ***67,3*** | ***346,8*** | ***0,22*** | ***4,0*** |  |  | ***36,8*** | ***88,0*** | ***37,0*** | ***16,6*** |
| **ИТОГО** | **1570** | **65,93** | **73,35** | **269,4** | **1958,54** | **0,88** | **20,66** | **311,56** | **67,09** | **453,1** | **444,4** | **245,16** | **29,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | втоник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя** | первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **401** | **Оладьи с повидлом** | **200/50** | **17,5** | **17,3****-** | **108,0** | **659,0** | **0,01** | **0,95** | **-****-** | **-****-** | **193,7** | **282,8** | **75,62** | **3,46** |
| **377** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,02** | **9,2** | **36,8** | **-** | **1,6** | **-** | **-** | **15,3** | **4,4** | **2,4** | **0,3** |
|  | **Бутерброд** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***б/н*** | ***Батон нарезной*** | ***20*** | ***1,5*** | ***0,56*** | ***10,28*** | ***57,2*** | ***0,02*** | ***-*** | ***-*** | ***0,26*** | ***4,6*** | ***17,4*** | ***6,6*** |  |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | ***30*** | ***4,5*** | ***12,0*** | ***0,09*** | ***126,9*** | ***0,06*** |  |  | ***1,8*** | ***7,8*** | ***60,6*** | ***7,5*** | ***0,66*** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **500** | ***23,6*** | ***29,88*** | ***127,57*** | ***879,9*** | ***0,09*** | ***2,55*** | ***-*** | ***3,06*** | ***221,4*** | ***356,2*** | ***92,12*** | ***4,42*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Салат из белокочанной** **капусты с морковью** | **60** | **0,78** | **1,9** | **3,9** | **36,24** | **0,01** | **10,3** | **-** | **-** | **14,9** | **16,9** | **9,05** | **2,8** |
| **96** | **Рассольник «ленинградский»** **на курином бульоне.** | **200** | **5,15** | **4,36** | **9,64** | **102,75** | **0,08** | **6,97** | **10.50** | **1,91** | **24,52** | **71,03** | **32,24** | **0,95** |
| **255** | **Печень по -строгоновски** говядина) | **90** (50/40) | **13.09** | **15.10** | **2.59** | **198.90** | **0.02** | **0.83** | **-** | **2.35** | **19.63** | **138.73** | **19.82** | **2.75** |
| **302** | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **150** | **8.68** | **9.72** | **38.70** | **276.75** | **0.21** | **-** | **-** | **0.61** | **16.20** | **203.93** | **135.83** | **5.57** |
| **388** | **Напиток из шиповника**  | **200** | **0.67** | **0.27** | **20,7** | **88,2** | **0.01** | **100,0** | **-** | **0,7** | **21,3** | **3.4** | **3.4** | **0.55** |
|  | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
|  | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **770** | ***33,42*** | ***33,03*** | ***107,17*** | ***876,44*** | ***0,43*** | ***118,1*** | ***10,50*** | ***6,65*** | ***120,7*** | ***538,58*** | ***229,36*** | ***14,79*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **338** | **Банан** | **180-220** | **2,7** | **-** | **37,8** | **172,8** | **0,07** | **18,0** |  |  | **14,4** | **50,4** | **75,6** | **1,08** |
| **389** | **сок** | **100,0** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **0,04** | **2,0** | **-** | **-** | **7,4** | **7,0** | **4,0** | **1,4** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***280/320*** | ***3,2*** | ***-*** | ***47,9*** | ***215,2*** | ***0,11*** | ***20,0*** |  |  | ***21,8*** | ***57,4*** | ***79,6*** | ***2,48*** |
|  | Соль йодированная  | 3 |  |
| **ИТОГО:** | **1550/1590** | **60,22** | **62,91** | **282,5** | **1971,54** | **0,63** | **140,65** | **10,50** | **9,71** | **363,9** | **952,1** | **401,02** | **21,69** |
| **День:** средаНеделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)**  | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | **Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом** | **250,0** | **10,76** | **16,0** | **47,8** | **378,5** | **0,25** | **1,14** | **65,2** | **-** | **188,8** | **315,3** | **85,7** | **2,5** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **6,5** | **1,3** | **26,0** | **125,1** | **0,05** | **1,3** | **24,4** | **-** | **135,2** | **124,5** | **26,5** | **2,0** |
|  | **Бутерброд:** | **50,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Батон нарезной*** | ***30,0*** | ***2,25*** | ***0,84*** | ***15,51*** | ***85,8*** | ***0,3*** | ***-*** | ***-*** | ***0,39*** | ***6,9*** | ***26,1*** | ***9,9*** | ***0,33*** |
| **14** | ***Масло сливочное*** | ***5,0*** | ***0,04*** | ***3,62*** | ***0,06*** | ***33*** | ***-*** | ***-*** | ***20,0*** | ***0,05*** | ***1,2*** | ***1,5*** | ***-*** | ***0,1*** |
| **16** | ***сыр*** | ***15,0*** | ***3,48*** | ***4,43*** | ***-*** | ***54*** | ***0,01*** | ***0,11*** | ***39,0*** | ***0,08*** | ***132,0*** | ***75,0*** | ***5,25*** | ***0,15*** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***23,03*** | ***26,19*** | ***89,37*** | ***676,4*** | ***0,61*** | ***2,55*** | ***148,6*** | ***0,52*** | ***464,1*** | ***542,4*** | ***127,35*** | ***5,08*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | **Салат из свеклы отварной с раст.маслом** | **60** | **0,8** | **3,6** | **4,9** | **55,68** | **0,01** | **3,9** | **0,01** | **1,6** | **21,27** | **24,3** | **12,4** | **0,8** |
| **81** | **Борщ на курином бульоне** | **200,0** | **4.90** | **4.63** | **7.02** | **94.81** | **0.03** | **9.02** | **17.61** | **1.95** | **46.70** | **55.34** | **31.67** | **1.10** |
| **234** | **Котлета рыбная** | **90,0** | **11.63** | **7.38** | **14.13** | **120.00** | **-** | **0.57** | **8.39** | **4.38** | **64.67** | **154.64** | **37.35** | **1.32** |
| **312** | **Картофельное пюре** | **150** | **3.06** | **4.80** | **20.44** | **137.25** | **0.14** | **18.16** | **-** | **0.18** | **36.98** | **86.59** | **27.75** | **1.01** |
| **349** | **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,01** | **132,8** | **0.02** | **0.7** | **-** | **0.5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0.68** |
| **Б/Н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***26,09*** | ***22,17*** | ***110,14*** | ***714,14*** | ***0,3*** | ***32,35*** | ***26,01*** | ***9,69*** | ***226,17*** | ***448,92*** | ***159,12*** | ***7,08*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **424** | **Булочка домашняя** | **100** | **7,28** | **12,52** | **43,92** | **318** | **0,12** | **-** | **4,0** | **4,66** | **19,8** | **70,0** | **27,4** | **1,3** |
| **386** | **Кефир** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,2** | **113,6** | **0,06** | **1,6** | **44,0** | **-** | **240** | **190** | **28** | **0,2** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***300*** | ***13,08*** | ***18,92*** | ***52,12*** | ***431,6*** | ***0,08*** | ***1,6*** | ***48,0*** | ***4,66*** | ***259,8*** | ***260,0*** | ***55,4*** | ***1,5*** |
|  | Соль йодированная  | 3 |  |
| **ИТОГО:** | **1570** | **62,2** | **67,28** | **251,63** | **1822,14** | **0,99** | **36,5** | **222,61** | **14,87** | **950,07** | **1251,32** | **341,87** | **13,66** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День: четверг****Неделя: первая** |  |
|  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **210** | **Омлет с вареной колбасой** | **200,0** | **13,94** | **24,83** | **2,64** | **289,65** | **0,11** | **0,26** | **324,57** | **-** | **289,65** | **215,77** | **16,14** | **2,64** |
| **377** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,02** | **9,2** | **36,8** | **-** | **1,6** | **-** | **-** | **15,3** | **4,4** | **2,4** | **0,3** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **50,0** | **2,34** | **0,78** | **13,0** | **70,0** | **0,06** | **-** | **-** | **0,6** | **15,3** | **70,6** | **16,6** | **2,0** |
| **429** | **Булочка «веснушка»** | **50,0** | **3,9** | **3,06** | **23,9** | **139,0** | **0,07** | **-** | **3,0** | **1,41** | **11,3** | **39,2** | **15,2** | **0,73** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500,0*** | ***20,55*** | ***25,63*** | ***48,74*** | ***535,45*** | ***0,24*** | ***1,86*** | ***327,57*** | ***2,01*** | ***331,55*** | ***329,97*** | ***50,34*** | ***5,67*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***б/н*** | **Свежий помидор порцион.** | **60,0** | **0,66** | **0,12** | **2,28** | **12,84** | **0,03** | **1,5** | **79,8** | **-** | **8,4** | **15,6** | **12** | **0,54** |
| **103** | **Суп картофельный с вермишелью** (на курином бульоне) | **200** | **2.15/****3.54** | **2.27/****0.29** | **13.97/****0.06** | **94.60/****16.95** | **0.09/****0.01** | **6.60/****0.27** | **-/****10.50** | **1.14/****0.03** | **23.36/****1.20** | **54.06/****25.65** | **21.82/****12.90** | **0.90/****0.21** |
| **291** | **Плов с курицей** | **235** | **19,9** | **9,9** | **41,9** | **358,8** | **0,13** | **7,08** | **22,8** | **0,6** | **54,45** | **137,3** | **63,5** | **2,29** |
| ***348*** | **Компот из яблок с изюм.** | **200** | **0,3** | **0,07** | **29,85** | **122,2** | **0,02** | **-** | **-** | **0,07** | **20,32** | **19,36** | **8,12** | **0,45** |
| **Б/Н** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **2,8** | **0,80** | **15,6** | **84,00** | **0.08** | **-** | **-** | **0.72** | **18,4** | **84,8** | **20.00** | **2,48** |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***28,4*** | ***14,43*** | ***121,65*** | ***789,49*** | ***0,39*** | ***15,45*** | ***113,1*** | ***2,71*** | ***134,18*** | ***367,22*** | ***149,89*** | ***6,87*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **389** | **сок** | **200,0** | **1,0** | **-** | **20,2** | **84,8** | **0,08** | **4,0** | **-** | **-** | **14,8** | **14,0** | **8,0** | **2,8** |
| **338** | **Яблоко свежее**  | **100-120** | **0,4 /0,48** | **0,4/ 0,48** | **9,8/ 11,76** | **47,0/56,4** | **0,03/ 0,036** | **10,0/ 12,0** | **-** | **0,20/ 0,24** | **16,0/ 19,2** | **11,0 /13,2** | **9,0/ 10,8** | **2,20/2,64** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***300/320*** | ***1,4*** | ***0,4*** | ***30*** | ***131,8*** | ***0,11*** | ***14,0*** | ***-*** | ***0,44*** | ***30,8*** | ***25,0*** | ***17,0*** | ***5,0*** |
|  | Соль йодированная  | 3 |  |
| **ИТОГО:** | **1570** | **50,35** | **77,83** | **200,34** | **1456,74** | **0,74** | **31,31** | **440,6** | **5,16** | **496,4** | **722,19** | **217,14** | **17,54** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День: пятница** |  |
| **Неделя: первая** |  |
|  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **188**  | **Пудинг творожно-рисовый с повидлом** | **175/50** | **9,69** | **7,58** | **84,3** | **448,3** | **0,05** | **14,2** | **32,9** | **1,8** | **70,9** | **153,4** | **37,5** | **1,3** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **6,5** | **1,3** | **26,0** | **125,1** | **0,05** | **1,3** | **24,4** | **-** | **135,2** | **124,5** | **26,5** | **2,0** |
|  | **Бутерброд:** | ***75,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***50,0*** | ***3,75*** | ***1,4*** | ***25,85*** | ***143*** | ***0,5*** | ***-*** | ***-*** | ***0,65*** | ***11,5*** | ***43,5*** | ***15,0*** | ***0,55*** |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | ***25,0*** | ***3,75*** | ***10,00*** | ***0,075*** | ***105,75*** | ***0,05*** | **-** | **-** | ***1,5*** | ***6,5*** | ***50,5*** | ***6,25*** | ***0,55*** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***23,69*** | ***20,28*** | ***136,22*** | ***822,15*** | ***0,65*** | ***15,5*** | ***57,3*** | ***3,95*** | ***224,1*** | ***371,9*** | ***85,25*** | ***4,4*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет** | **60** | **0,85** | **6,0** | **0,43** | **75,06** | **0,03** | **5,7** | **-** | **2,7** | **18,7** | **25,9** | **11,7** | **0,5** |
| **104** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200/40** | **1,75****/7,9**  | **2,2****/4,7** | **12,3****/0,3** | **84,8 /****78,44**  | **0,09/****2,84** | **8,86/****0,2** | **-/****8,0** | **1,02/****0,25** | **23,76/****8,6** | **57,78/****83,0** | **23,74/****12,8****0,6** | **8,98/****0,6** |
| **243** | **Сосиска отварная**  | **50** | **6.56** | **14.30** | **6.23** | **157.20** | **0.11** | **-** | **-** | **0.24** | **19.32** | **95.40** | **12.00** | **0.96** |
| **309** | **Макароны отварные****со сливочным маслом** | **150** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **201.45** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |
| **Б/Н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
| **388** | **Напиток из шиповника**  | **200** | **0.67** | **0.27** | **20,7** | **88,2** | **0.01** | **100,0** | **-** | **0,7** | **21,3** | **3.4** | **3.4** | **0.55** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***28,38*** | ***37,3*** | ***98,11*** | ***858,75*** | ***3,24*** | ***114,76*** | ***8,0*** | ***3,24*** | ***121,89*** | ***407,3*** | ***101,81*** | ***14,88*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **338** | **Банан** | **180-220** | **2,7** | **-** | **37,8** | **172,8** | **0,07** | **18,0** |  |  | **14,4** | **50,4** | **75,6** | **1,08** |
| **389** | **сок** | **100,0** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **0,04** | **2,0** | **-** | **-** | **7,4** | **7,0** | **4,0** | **1,4** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***280/320*** | ***3,2*** | ***-*** | ***47,9*** | ***215,2*** | ***0,11*** | ***20,0*** |  |  | ***21,8*** | ***57,4*** | ***79,6*** | ***2,48*** |
|  | Соль йодированная  | 3 |  |
| **ИТОГО:** | **1550/****1590** | **55,27** | **57,58** | **282,23** | **1896,1** | **4,0** | **150,2** | **65,3** | **7,19** | **367,79** | **801,0** | **266,65** | **21,68** |
| **День**: **понедельник Неделя: вторая** |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **175** | **Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром** | **250** | **6,9** | **12,7** | **49,3** | **340,9** | **0,11** | **1,1** | **62,2** | **0,2** | **151,9** | **177,5** | **42,3** | **0,9** |
| **379** | **Кофейный напиток** | **200** | **3.17** | **2.68** | **15.95** | **100.60** | **0.04** | **1.30** | **20.00** | **-** | **125.78** | **90.00** | **14.00** | **0.13** |
|  | **Бутерброд** | ***50,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Б/Н*** | ***Батон нарезной*** | ***35,0*** | ***2.6*** | ***0.98*** | ***17,99*** | ***100,1*** | ***0.03*** | ***-*** | ***-*** | ***0.45*** | ***8,05*** | ***30,45*** | ***11,55*** |  |
| ***16*** | ***Сыр*** | ***15*** | ***3,48*** | ***4,43*** | ***-*** | ***54*** | ***0,01*** | ***0,11*** | ***39,0*** | ***0,08*** | ***132,0*** | ***75,0*** | ***5,25*** | ***0,15*** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***16,15*** | ***20,79*** | ***83,24*** | ***595,6*** | ***0,19*** | ***2,51*** | ***121,2*** | ***0,73*** | ***417,65*** | ***372,95*** | ***73,1*** | ***1,18*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59** | **Салат из моркови с яблоками** | **60**  | **0,63** | **0,1** | **5,1** | **23,94** | **0,03** | **2,6** | **-** | **0,2** | **14,39** | **26,7** | **18,2** | **0,6** |
| **119** | **Суп с бобовыми** (горох)  **на курином бульоне** |  **200** | **6,7** | **1,9** |  **18,8** | **119,1** | **0,19** | **0,64** | **-** | **14,24** | **33,9** | **61,1** | **23,7** | **1,7** |
| **43** | **Ленивые голубцы с мясом птицы**  | **240** | **21,06** | **13,5** | **29,7** | **328,5** | **0,12** | **7,5** | **48,0** | **2,88** | **90** | **66,1** | **4,9** | **2,4** |
| **349** | **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,01** | **132,8** | **0.02** | **0.7** | **-** | **0.5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0.68** |
| **Б/Н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***34,09*** | ***17,26*** | ***117,25*** | ***777,94*** | ***0,46*** | ***14,84*** | ***48,0*** | ***18,9*** | ***194,84*** | ***281,95*** | ***96,84*** | ***7,55*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **422** | **Булочка ванильная** | **100** | **7,9** | **8,12** | **44,48** | **283**  | **1,14** | **-** | **14,0** | **16,0** | **22,4**  | **76,6**  | **28,4** | **1,40** |
| **386** | **Ряженка** | **200**  | **5,9** | **5,0** | **8,4** | **102** | **0,04** | **0,60** | **40,0** | **-** | **248,0** | **184,0** | **28,0** | **0,2** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***300*** | ***13,8*** | ***13,12*** | ***52,88*** | ***385*** | ***1,18*** | ***0,60*** | ***54,0*** | ***16,0*** | ***270,4*** | ***260,0*** | ***56,4*** | ***1,6*** |
|  | Соль йодированная  | 3 |  |
| **ИТОГО:** | **1570** | **64,04** | **51,17** | **253,32** | **1758,54** | **1,83** | **17,95** | **223,2** | **35,63** | **882,8** | **914,9** | **226,34** | **10,33** |
| **День: вторник****Неделя: вторая** |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | **Макароны отварные с сыром** | **180/20** | **13,5** | **15,8** | **34,1** | **334,4** | **0.08** | **0.2** | **115,2** | **1,0** | **295,2** | **202,1** | **20,32** | **1,2** |
| **377** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200,0** | **0,12** | **0,02** | **14,7** | **50,5** | **-** | **2,56** | **-** | **0,01** | **14,8** | **4,7** | **2,3** | **0,4** |
|  | **Бутерброд** | **80,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***50,0*** | ***3,75*** | ***1,4*** | ***25,85*** | ***143*** | ***0,5*** | ***-*** | ***-*** | ***0,65*** | ***11,5*** | ***43,5*** | ***15,0*** | ***0,55*** |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | ***30,0*** | ***4,5*** | ***12,0*** | ***0,09*** | ***126,9*** | ***0,06*** |  |  | ***1,8*** | ***7,8*** | ***60,6*** | ***7,5*** | ***0,66*** |
| **б/н** | **вафли** | **30,0** | **0,84** | **7,36** | **15,3** | **139,16,** | **0,04** |  | **28,8** | **0,52** | **50,0** | **34,8** | **6,0** | **0,4** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***510*** | ***22,71*** | ***36,58*** | ***90,04*** | ***793,96*** | ***0,68*** | ***2,76*** | ***144*** | ***3,98*** | ***379,3*** | ***345,7*** | ***51,12*** | ***3,21*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** | **Салат витаминный (1 вар.)** | **60,0** | **0,49** | **3,6** | **5,2** | **57,42** | **0,03** | **5,3** | **-** | **0,18** | **11,6** | **18,4** | **10,9** | **0,6** |
| **б/н** | **Суп рыбный** | **200,0** | **12,8** | **0,6** | **9,2** | **105,5** | **0,08** | **5,9** | **0,02** | **0,44** | **48,6** | **32,4** | **177,7** | **0,6** |
| **259** | **Жаркое по-домашнему (мясо свинина)** | **250,0** | **17,6** | **42,1** | **23,6** | **547,1** | **0,5** | **9,65** | **-** | **4,4** | **98,6** | **257,5** | **61,2** | **4,3** |
| **348** | **Компот из свежих плодов** | **200** | **0,3** | **0,07** | **29,85** | **122,2** | **0,02** | **-** | **-** | **0,07** | **20,32** | **19,36** | **8,12** | **0,45** |
| **,****,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***780*** | ***36,24*** | ***48,05*** | ***99,49*** | ***842,9*** | ***0,73*** | ***20,85*** | ***0,02*** | ***6,17*** | ***203,27*** | ***432,31*** | ***286,97*** | ***8,12*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **424** | **Булочка домашняя (с сахаром)** | **100** | **7,28** | **12,52** | **43,92** | **318** | **0,12** | **-** | **4,0** | **4,66** | **19,8** | **70,0** | **27,4** | **1,3** |
| **386** | **Кефир** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,2** | **113,6** | **0,06** | **1,6** | **44,0** | **-** | **240** | **190** | **28** | **0,2** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***300*** | ***13,08*** | ***18,92*** | ***52,12*** | ***431,6*** | ***0,08*** | ***1,6*** | ***48,0*** | ***4,66*** | ***259,8*** | ***260,0*** | ***55,4*** | ***1,5*** |
|  | Соль йодированная  | 3 |  |
| **ИТОГО:** | **1590** | **72,03** | **103,55** | **241,65** | **2068,46** | **1,49** | **25,21** | **192,02** | **14,81** | **842,37** | **1038** | **393,42** | **12,83** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День: среда****Неделя : вторая** |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | **Каша пшенная на молоке с маслом слив.** | **200** | **7,3** | **4,3** | **38,27** | **220,98** | **0,19** | **-** | **5,0** | **2,9** | **4,1** | **131,0** | **45,0** | **2,58** |
| **379** | **Кофейный напиток** | **200** | **3.17** | **2.68** | **15.95** | **100.60** | **0.04** | **1.30** | **20.00** | **-** | **125.78** | **90.00** | **14.00** | **0.13** |
| **б/н** | **Яйцо отварное** | **40,0** | **11,9** | **10,1** | **0,6** | **141,4** | **0,05** | **-** | **156** | **-** | **48,4** | **167,04** | **10,44** | **2,18** |
|  | **Бутерброд:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** |  **40,0** | **3,0** | **1,12** | **20,56** | **114,4** | **0.04** | **-** | **-** | **0,52** | **9,2** | **34,8** | **13,2** | **-** |
| **16** | **Сыр** | **20,0** | **4,64** | **5,9**  | **-** | **71,66** | **0,01** | **0,14** | **52,0** | **0,1** | **176,0** | **100,0** | **7,0** | **0,2** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***30,01***  | ***24,1*** | ***75,38*** | ***649,04*** |  ***0,33*** | ***1,44*** | ***233*** | ***3,52*** |  ***363,4*** | ***522,8*** | ***89,64*** | ***5,09*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Свежий огурец** | **60,0**  |  **0.42** |  **0.06** |  **1.14** |  **7.20** |  **0.02** |  **2.94** |  **-** |  **0.06** |  **10,2** |  **18.00** |  **8.40** | **0,30**  |
| **81** | **Борщ на курином бульоне** | **200,0** | **4.90** | **4.63** | **7.02** | **94.81** | **0.03** | **9.02** | **17.61** | **1.95** | **46.70** | **55.34** | **31.67** | **1.10** |
| **294** | **тефтели из мяса птицы** | **90 (**50/40) | **15,69** | **15,08** | **14,65** | **257,4** | **0,17** | **0,81** | **30,26** | **61,56** | **53,79** | **72,0** | **19,98** | **3,26** |
| **304** | **Рис отварной** | **150** | **3,67** | **5,42** | **36,67** | **210,11** | **0,03** | **-** | **27** | **0,6** | **2,61** | **61,5** | **19,01** | **0,53** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **1,16** | **0,3** | **47,26** | **196,38** | **0,02** | **0,8** | **-** | **0,2** | **5,84** | **46,0** | **33,0** | **0,96** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***30,89*** | ***22,5*** | ***138,38*** | ***939,5*** | ***0,37*** | ***13,57*** | ***74,87*** | ***65,9*** | ***133,09*** | ***357,49*** | ***141,11*** | ***8,32*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **389** | **сок** | **200,0** | **1,0** | **-** | **349** | **84,8** | **0,08** | **4,0** | **-** | **-** | **14,8** | **14,0** | **8,0** | **2,8** |
| **338** | **Яблоко свежее**  | **100-120** | **0,4 /0,48** | **0,4/ 0,48** | **9,8/ 11,76** | **47,0****/56,4** | **0,03/ 0,036** | **10,0/ 12,0** | **-** | **0,20/ 0,24** | **16,0/ 19,2** | **11,0 /13,2** | **9,0/ 10,8** | **2,20/2,64** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***300******/320*** | ***1,4*** | ***0,4*** | ***30*** | ***131,8*** | ***0,11*** | ***14,0*** | ***-*** | ***0,44*** | ***30,8*** | ***25,0*** | ***17,0*** | ***5,0*** |
|  | Соль йодированная  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1570/1590** | **62,39** | **47,0** | **243,76** | **1720,34** | **0,81** | **29,01** | **307,8** | **69,86** | **527,2** | **905,2** | **247,75** | **18,41** |
| **День: четверг****Неделя : вторая** |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **120** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** | **4,4** | **3,8** | **14,4** | **120,0** | **0,07** | **0,66** | **26,4** | **0,3** | **130,4** | **109,5** | **21,34** | **0,52** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **6,5** | **1,3** | **26,0** | **125,1** | **0,05** | **1,3** | **24,4** | **-** | **135,2** | **124,5** | **26,5** | **2,0** |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***50,0*** | ***3,75*** | ***1,4*** | ***25,85*** | ***143*** | ***0,5*** | ***-*** | ***-*** | ***0,65*** | ***11,5*** | ***43,5*** | ***15,0*** | ***0,55*** |  |  |  |  |
| **14** | ***Масло сливочное*** | ***5,0*** | ***0,04*** | ***3,62*** | ***0,06*** | ***33*** | ***-*** | ***-*** | ***20,0*** | ***0,05*** | ***1,2*** | ***1,5*** | ***-*** | ***0,1*** |  |  |  |  |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | ***25,0*** | ***3,75*** | ***10,00*** | ***0,075*** | ***105,75*** | ***0,05*** | **-** | **-** | ***1,5*** | ***6,5*** | ***50,5*** | ***6,25*** | ***0,55*** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Сушки** | **20** | **2,14** | **0,24** | **14,24** | **67,8** | **0,03** |  |  | **0,32** | **4,8** | **18,2** | **3,6** | **0,32** |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***20,58*** | ***20,36*** | ***80,63*** | ***594,65*** | ***0,7*** | ***1,96*** | ***70,8*** | ***2,82*** | ***289,6*** | ***347,7*** | ***72,69*** | ***4,04*** |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет** | **60** | **0,85** | **6,0** | **0,43** | **75,06** | **0,03** | **5,7** | **-** | **2,7** | **18,7** | **25,9** | **11,7** | **0,5** |  |  |  |  |
| **119** | **Суп гороховый** | **200** | **6,0** | **2,6** | **13,8** | **102,6** | **0,012** | **0,8** |  | **0,8** | **66,0** | **262,0** | **38,0** | **1,8** |  |  |  |  |
| **271** | **Котлета домашняя**  | **90** | **10,9** | **20,8** | **8,2** | **264,1** | **0,13** | **0,2** | **41,8** | **2,36** | **0,17** | **107,5** | **16,0** | **1,7** |  |  |  |  |
| **309** | **Макароны отварные со сливочным маслом** | **150** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **201.45** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |  |  |  |  |
|  | **Компот из изюма** | **200** | **0,34** | **0,07** | **29,85** | **122,2** | **0,02** | **-** | **-** | **0,07** | **20,32** | **19,36** | **8,12** | **0,45** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***28,74*** | ***39,3*** | ***110,43*** | ***939,01*** | ***0,35*** | ***6,7*** | ***112,6*** | ***7,98*** | ***135,4*** | ***556,58*** | ***123,99*** | ***7,62*** |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **386** | **Ряженка** | **200**  | **5,9** | **5,0** | **8,4** | **102** | **0,04** | **0,60** | **40,0** | **-** | **248,0** | **184,0** | **28,0** | **0,2** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Зефир** | **100** | **1,2** | **0,2** | **119,7** | **489** | **0,1** | **15** | ***-*** | **0,1** | **37,5** | **18,0** | **9,0** | **2,1** |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **300** | ***7,1*** | ***5,2*** | ***128,1*** | ***591*** | ***0,14*** | ***15,6*** | ***40,0*** | ***0,1*** | ***285,5*** | ***202*** | ***37,0*** | ***2,3*** |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1570** | **56,42** | **64,86** | **319,16** | **2124,66** | **1,19** | **24,26** | **222,8** | **3,9** | **710,5** | **1106,2** | **233,68** | **16,96** |  |  |  |  |
| **День: пятница****Неделя: вторая** |  |
|  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | **Запеканка из творога с повидлом** |  **200/50** | **35,16/****0,2** | **24,16/** | **34,0/****32,5** | **493,6/****125** | **0,08****/0,01** | **0,52****0,25** | **144,4/** | **1,0/** | **255,64/****7,0** | **427,24****7,5** | **47,16/****3,5** | **1,64****0,65** |
| **377** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,02** | **9,2** | **36,8** | **-** | **1,6** | **-** | **-** | **15,3** | **4,4** | **2,4** | **0,3** |
|  | **Бутерброд:** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***30,0*** | ***2,25*** | ***0,84*** | ***15,51*** | ***85,8*** | ***0,3*** | ***-*** | ***-*** | ***0,39*** | ***6,9*** | ***26,1*** | ***9,9*** | ***0,33*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | ***Масло сливочное*** | ***5,0*** | ***0,04*** | ***3,62*** | ***0,06*** | ***33*** | ***-*** | ***-*** | ***20,0*** | ***0,05*** | ***1,2*** | ***1,5*** | ***-*** | ***0,1*** |
| ***16*** | ***Сыр*** | ***15*** | ***3,48*** | ***4,43*** | ***-*** | ***54*** | ***0,01*** | ***0,11*** | ***39,0*** | ***0,08*** | ***132,0*** | ***75,0*** | ***5,25*** | ***0,15*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***41,23*** | ***33,07*** | ***91,27*** | ***828,2*** | ***0,4*** | ***2,48*** | ***183,42*** | ***1,52*** | ***418,04*** | ***541,74*** | ***68,21*** | ***3,17*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***б/н*** | **Свежий помидор порцион.** | **60,0** | **0,66** | **0,12** | **2,28** | **12,84** | **0,03** | **1,5** | **79,8** | **-** | **8,4** | **15,6** | **12** | **0,54** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **104** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200** | **1,75****/7,9**  | **2,2****/4,7** | **12,3****/0,3** | **84,8 /****78,44**  | **0,09/****2,84** | **8,86/****0,2** | **-/****8,0** | **1,02/****0,25** | **23,76/****8,6** | **57,8****/****83,0** | **23,74/****12,8, /** | **8,98/****0,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **289** | **Рагу из птицы с овощами** | **75/25** | **2,4** | **6,0** | **13,8** | **114,6** | **0,06** | **26,8** | **1,1** | **1,4** | **24,4** | **32,8** | **15,8** | **0,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **150** | **8.68** | **9.72** | **38.70** | **276.75** | **0.21** | **-** | **-** | **0.61** | **16.20** | **203.93** | **135.83** | **5.57** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **349** | **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,01** | **132,8** | **0.02** | **0.7** | **-** | **0.5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0.68** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **780** | ***27,9*** | ***24,5*** | ***131,03*** | ***873,83*** | ***3,35*** | ***38,06*** | ***88,9*** | ***4,86*** | ***105,55*** | ***438,13*** | ***250,12*** | ***18,84*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **428** | **Булочка « Школьная»** | **100** | **8,35** | **3,2** | **44,85** | **241,6** | **0,15** | **-** | **-** | **2,2-22,5** | **22,5** | **76,8** | **32,3** | **1,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **389** | **сок** | **200,0** | **1,0** | **-** | **349** | **84,8** | **0,08** | **4,0** | **-** | **-** | **14,8** | **14,0** | **8,0** | **2,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***300,0*** | ***9,35*** | ***3,2*** | ***393,85*** | ***326,4*** | ***0,23*** | ***4,0*** |  | ***2,2*** | ***37,3*** | ***90,8*** | ***40,3*** | ***4,2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1580** | **77,67** | **60,77** | **615,7** | **2028,43** | **3,98** | **44,54** | **272,32** | **8,58** | **560,89** | **1070,6** | **358,63** | **26,21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности меню 3-х разового питания в пришкольных лагерях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные показатели****Дни по меню** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** | 65,93 | 73,35 | 269,4 | 1958,54 |
| **2 день** | 60,22 | 62,91 | 282,5 | 1971,54 |
| **3 день** | 62,2 | 67,28 | 251,63 | 1822,14 |
| **4 день** | 50,35 | 77,83 | 200,34 | 1456,74 |
| **5 день** | 55,27 | 57,58 | 282,23 | 1896,1 |
| **6 день** | 64,04 | 51,17 | 253,3 | 1758,54 |
| **7 день** | 72,03 | 103,55 | 241,65 | 2068,46 |
| **8 день** | 62,39 | 47,0 | 243,76 | 1720,34 |
| **9 день** | 56,42 | 64,86 | 319,16 | 2124,66 |
| **10 день** | 77,67 | 60,77 | 615,7 | 2028,43 |
| **Итого за весь период:** | 626,52 | 666,3 | 2959,67 | 18805,49 |
| **Итого в среднем за 1день (прием пищи):** | **62,65** | **66,63** | **295,96** | **1880,54** |
| **Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7%** | Норма на 1 ребенка в день 46,2 -57,75 (завтрак , обед, полдник,) с учетом 10% -50,8г-63,5г | Норма на 1 ребенка в день -47,4-59,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% 52,14 -65,17 г | Норма на 1 ребенка в день -201-251,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% -221,1 -276,38 | **Норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7ккал (завтрак, обед, полдник)** |