

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа № 11

ИМ А.В.Преснякова

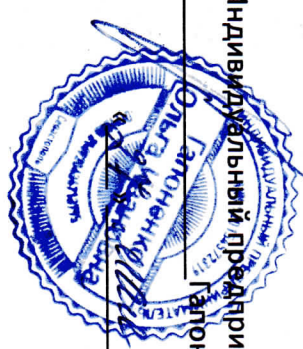


2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Галоненко О.И.



2024 г.

Примерное циклическое двухнедельное меню для детского лагеря с дневным пребыванием

детей с 7-11 лет на базе МБОУ школа № 11 им А.В.Преснякова

2024г.

Неделя №1

1 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	200/10	6,10	4,00	8,06	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,00
ГР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	0,2	0,0	0,1	80,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
Итого за завтрак:		485	15,23	14,98	38,92	546,48	0,30	3,49	111,00	0,96	0,40	493,28	74,10	504,70	4,30	494,94	20,20
2 завтрак																	
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	0,0	16,0	9,0	11,0	2,2	278,0	1,0
Обед																	
707/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	250	1,90	6,50	12,80	98,40	0,05	7,34	0,00	0,06	0,04	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,68
302	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,99	20,20	32,44	330,90	0,15	0,35	37,53	0,18	0,15	21,95	33,46	115,38	0,87	206,19	1,20
308	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ГР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
Итого за обед:		750	26,3	27,6	78,9	683,60	0,2	118,2	37,5	1,3	0,3	99,1	91,0	307,3	4,2	854,5	6,4
Итого за день:		1335	41,97	42,95	127,61	1277,08	0,49	131,68	148,53	2,45	0,69	608,35	#####	822,96	10,70	1627,47	27,62

Неделя №1

2 день Вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			
Завтрак																				
200	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	9,43	11,27	10,29	252,25	0,06	0,64	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56			
200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,52	4,52	26,45	219,20	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00			
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00			
200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00			
Итого за завтрак:			492	17,45	16,05	63,54	603,59	0,21	3,47	14,06	1,00	0,60	77,93	81,20	303,89	5,07	335,16	2,56		
2 завтрак																				
200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,95	30,00	0,07	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	6,68			
Обед																				
200/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
200	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТ.	250	2,50	6,20	14,80	127,10	0,08	6,70	0,00	0,30	0,04	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10			
200/20	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,68	12,84	0,98	138,38	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,16	15,78	154,18	0,98	173,73	25,90			
200/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	2,90	2,50	19,50	141,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30			
200	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00			
200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00			
200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14			
Итого за обед:			820	28,1	22,3	71,3	674,18	0,4	28,2	45,2	4,5	0,3	172,0	116,5	450,8	5,3	1707,9	43,8		
Итого за день:			1437	108,62	27,19	142,31	1166,66	0,78	113,6	269,1	6,82	0,92	236,26	188,2	891,09	21,80	2258,8	129,40		

Неделя №1

3 день Среда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг						
Завтрак																							
210	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150/30	26,31	19,9	50,40	386,0	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387,28	1,16	351,80	3,40						
200	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0						
210/203	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0						
210/14	БУТЕРБРОД С М/С	40	2,45	7,65	11,73	136,14	0,03	0,00	0,00	0,49	0,01	9,30	9,90	29,10	0,35	39,80	0,00						
	Итого за завтрак:	420	32,84	31,10	79,71	640,74	0,18	2,15	137,0	1,93	0,71	487,13	71,70	506,38	1,64	582,3	12,40						
2 завтрак																							
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00						
Обед																							
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВИР (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40						
82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	6,5	12,80	98,40	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12						
200/201	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,92	17,98	57,42	432,00	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89						
142	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	66,00	0,08	32,20	132,80	0,00	2,88	36,00	0,00	0,09	32,31	16,20	29,07	0,36	439,90	0,00						
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00						
119	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14						
	Итого за обед:	810	90,8	25,2	120,5	815,90	0,6	25,1	36,16	4,9	0,2	109,0	118	379,5	4,37	1359,4	16,6						
	Итого за День:	1330	39,95	59,29	127,25	1485,83	0,42	36,73	110,5	4,55	0,91	310,3	178	770,23	9,97	1891	22,45						

4 день Четверг

Неделя №1

№ п/п	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			
Завтрак																				
170-176	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С МС	200/10	6,10	4,00	8,06	208,24	0,02	5,25	0,00	0,03	0,01	4,20	6,00	39,90	0,27	87,00	1,20			
171	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	95,00	0,49	42,60	0,00			
172	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС 25	0,20	0,00	0,10	80,60	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80			
173	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,05	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	26,28	0,00			
Итого за завтрак: 500			12,2	12,4	35,4	496,7	0,1	5,6	59,0	1,3	0,1	159,7	38,67	175,6	2,31	186,2	2,0			
2 завтрак																				
174	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00			
Обед																				
101/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	4,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72			
103	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,60	4,60	37,70	243,75	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00			
175	ТЕФЕЛЯ МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	110	13,17	15,51	12,85	157,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20			
104	СОК	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50			
176	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00			
177	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,90	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14			
Итого за обед:			28,4	25,5	105,2	814,8	0,5	16,7	19,5	4,7	0,1	111,1	113,9	371,2	9,5	903,0	10,0			
Итого за день:			1430	45,2	33,9	112,9	1336,9	0,7	30,8	38,9	6,3	0,3	176,6	179,8	579,9	13,33	1357,0	21,0		

Неделя №1

5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг					
Завтрак																						
104	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20/5	11,84	13,93	29,85	348,40	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387,28	1,16	351,80	3,40					
109	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	56,00	0,00					
110	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,00					
111	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00					
	Итого за завтрак :	445	22,46	21,45	57,68	582,14	0,21	2,15	137,10	2,07	0,70	506,73	76,50	192,90	2,62	635,30	12,4					
2 завтрак																						
116	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,95	30,00	0,07	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	6,68					
Обед																						
117/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40					
118	СУП ОВОЩНОЙ	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	0,00	0,30	0,04	34,85	20,75	49,27	0,77	384,10	0,00					
119	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	9,2	6,6	7,17	211,10	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20					
120	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,3	36,67	199,50	0,02	0,00	0,00	0,50	0,12	16,10	19,01	60,50	0,51	40,25	0,80					
121	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	66,00	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00					
122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00					
123	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14					
	Итого за обед:	810	85,3	16,7	103,3	791,4	0,2	22,1	0,1	2,0	0,3	137,9	100,9	387,7	4,5	1050,4	9,5					
	Итого за день:	1380	120,76	56,09	163,58	1367,34	0,53	49,34	141,60	3,43	1,05	700,77	194,7	560,36	7,70	2145,9	16,0					

Неделя №2

7 день Вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг					
278	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ	110	13,17	15,61	12,85	157,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	211,60	4,20					
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	13,58	203,93	4,56	259,62	0,00					
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	26,28	0,00					
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00					
	Итого за завтрак:	505	24,3	22,0	75,5	521,8	0,4	1,7	19,3	1,9	0,1	63,9	55,5	326,2	10,5	534,3	4,2					
	2 завтрак																					
106,00	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,95	30,00	0,07	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	6,68					
	Обед																					
107/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40					
008	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	6,5	12,80	98,40	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	69,10	1,20	341,10	6,40					
104	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	180	9,34	11,66	36,77	345,29	0,09	0,09	0,09	0,45	0,05	32,58	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00					
142	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50					
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	52,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00					
119	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,20	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14					
	Итого за обед:	750	16,3	18,9	85,6	711,39	0,2	19,6	0,3	53,5	0,1	106,2	55,4	207,4	4,1	654,3	10,4					
	Итого за день:	1380	44,9	44,7	167,0	1308,2	0,7	23,3	49,6	55,4	0,4	350,0	131,9	668,6	14,7	1407,6	21,3					

Неделя №2

6 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг						
Завтрак																							
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/10	6,10	4,00	8,06	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20						
109	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	80	5,39	8,20	17,11	146,74	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60						
177	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00						
119	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	0,2	0,0	0,1	80,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0						
Итого за завтрак : 537			11,8	12,2	40,5	497,6	0,3	5,0	50,5	1,13	0,4	304,6	102,9	404,0	3,6	398,8	15,80						
2 завтрак																							
100	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	28,00	1,00						
Обед																							
107/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40						
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	250	2,0	2,7	12,1	119,00	0,09	8,25	0,0	0,3	0,05	26,7	22,78	55,98	0,88	464,15	0,0						
104	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	9,43	11,27	10,29	252,25	0,06	0,04	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56						
121	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,80	16,00	33,00	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	0,10	152,60	119,0	57,20	4,60	42,60	0,00						
108	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00						
114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00						
114	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14						
Итого за обед:			810	22,7	30,9	969,9	0,3	162,0	14,1	3,9	0,3	255,6	91,1	366,8	9,4	902,9	6,1						
Итого за день:			1447	4,1	36,7	118,8	1 222,0	0,6	121,4	0,0	3,96	0,9	493,9	200,9	921,4	12,5	1 303,9	15,90					

Неделя №2

8 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,93	24,80	2,64	289,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00	
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,00	3,60	0,86	66,80	0,02	2,34	0,00	2,40	0,02	45,46	9,04	27,90	0,38	182,60	0,10	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,00	
ПР/14	БУТЕРБРОД С МС	40	2,45	7,65	11,73	136,14	0,03	0,00	0,00	0,49	0,01	9,30	9,90	29,10	0,35	39,80	0,00	
	Итого за завтрак:	450	19,6	38,7	31,2	593,2	0,2	3,9	20,3	3,5	0,7	160,8	49,1	372,8	3,50	612,0	9,1	
	2 завтрак																	
338,00	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00	
	Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	4,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72	
269	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16,06	38,71	12,94	487,7	0,49	8,02	89,12	1,72	0,22	38,82	52,96	211,96	3,85	909,12	12,20	
342	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	66,00	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
	Итого за обед:	810	92,7	44,0	82,0	912,20	0,9	22,9	89,3	4,5	0,2	122,1	126,6	442,4	7,75	1755,6	17,5	
	Итого за день	1360	110,3	37,0	144,8	1292,8	0,7	39,5	24,8	6,3	0,4	378,4	192,5	708,0	7,88	1990,7	7,4	

9 день Четверг

Неделя №2

№ РЕЦ.	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			
Завтрак																				
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	110	13,0	12,4	9,28	239,15	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20			
309	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80			
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00			
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00			
Итого за завтрак:			512	21,0	17,2	62,5	590,5	0,1	3,3	0,1	1,7	0,1	58,3	46,9	177,4	2,7	243,3	6,0		
2 завтрак																				
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,95	30,00	0,07	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	6,68			
Обед																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40			
82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,90	6,50	12,80	98,40	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12			
282	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15,28	7,63	6,32	164,00	0,21	77,94	248,56	0,90	0,21	19,65	15,09	223,38	11,47	248,56	11,10			
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	4,50	38,85	152,40	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00			
389	СОК	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	2,88	36,00	0,00	0,09	32,31	16,20	29,07	0,36	439,90	0,00			
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00			
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14			
Итого за обед:			820	29,4	19,6	93,8	689,9	0,4	101,3	284,7	2,5	0,8	136,1	114,4	586,5	17,1	1 335,5	19,8		
Итого за день :			1457	51,0	38,4	145,0	1 208,1	0,6	132,8	44,7	5,7	0,5	207,9	252,1	781,0	11,2	1 325,8	41,8		

10 день ПЯТНИЦА

Неделя №2

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг						
Завтрак																							
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150/30	26,31	19,91	50,40	386,00	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387,28	1,16	351,80	3,40						
379	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0						
ПР	БУТЕРБРОД С М/С	40	2,45	7,65	11,73	136,14	0,03	0,00	0,00	0,49	0,01	9,30	9,90	29,10	0,35	39,80	0,00						
Итого за завтрак :			420	31,9	30,2	78,1	622,7	0,2	2,2	137,0	1,9	0,7	487,1	71,7	506,4	1,6	582,3	12,4					
2 завтрак																							
338,00	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00						
Обед																							
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40						
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	1,18	3,94	4,88	91,00	0,10	4,90	0,00	1,50	0,00	23,10	19,40	46,20	0,80	288,50	0,00						
293	ПОДЖАРКА КУРИНАЯ	90	40,64	19,21	0,39	268,36	0,03	1,93	80,34	0,20	0,03	45,81	16,59	136,60	15,54	144,16	3,20						
284	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	19,72	22,12	24,52	370,58	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,3	341,7	1,46	1674,1	0,00						
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50						
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00						
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14						
Итого за обед:			810	66,6	46,0	65,8	997,64	0,5	24,4	80,4	5,4	0,4	154,0	196,3	662,8	19,9	2419,9	7,2					
Итого за День :			1330	43,3	44,2	125,2	1294,6	0,6	37	120,8	7,1	0,7	520,7	220,7	814,6	6,1	2624,2	16,00					

ПРИМЕЧАНИЕ

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Овощи урожая прошлого года, в период после первого марта допускается использовать только после термической обработки.



Проліцензувано і пронумеровано
Підпис Ольги Івановни Гапоненко О.И