

Согласовано:

Начальник

ТОУ Роспотребнадзора по

Ставропольскому краю

в Буденновском районе –

Главный государственный санитарный

врач по Буденновскому, Арзгирскому,

Левокумскому, Нефтекумскому

районам

В.В.

Пронькин

« _____ » _____ 2022 года



Согласовано

Начальник лагеря с дневным пребыванием
детей «Ромашка»

Перепелицына Л.В.

« _____ » _____ 2022 года



Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ №9

А.Н.Шиянова

2022

года

Примерное 15 дневное меню
лагеря с дневным пребыванием детей

«Ромашка»

на базе МКОУ СОШ №9

2022 год.

Понедельник 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная из риса с маслом	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011	
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011	
кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
Итого за приём пищи:	485	27,6	22,4	78,32	579,12	0,04	2,6	0,2	0,5	72,6	266	274	1,44			
Обед																
овощи порционные	60	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011	
суп картофельный с горохом	250	7	6,75	21,88	175,88	0,25	12	0,38	5	44,5	61	105	2,63	102	2011	
биточки из говядины	100	16,12	16,88	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,25	4,88	112	2,88	268	2011	
макаронные изделия отварные	150	6,6	5,76	37,56	229,2	0,12	0	0	0,96	8,4	13,2	43,2	0,96	203	2011	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011	
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Итого за приём пищи:	850	47,77	32,05	124,97	930,31	0,52	20,96	0,38	7,16	117,43	122	340	8,68			
Всего за день:	1335	75,37	54,45	203,29	1509,43	0,56	23,56	0,58	7,66	190,03	388	614	10,1			

Вторник 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Вареники ленивые с маслом	190	29,74	21,34	27,66	422	0,08	0,38	140,2	2,66	33,6	197	283	0,76	218	2011	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Выпечка промышленного производства	60	8,35	3,98	77,09	378	0,16		40	0	27,8	19,8	75	1,43			
Итого за приём пищи:	490	53,36	25,74	139,07	953,52	0,28	0,41	180,2	2,66	76	237	396	2,91			
Обед																
салат из белокочанной капусты	60	1,3	3,23	6,27	59,6	0,016	14,88	0	0	28,3	28,8	27,8	0,48	45	2011	
суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011	
котлета рыбная	100	8,15	6,72	11,28	138,75	3,22	0,21	15,87	0	25,88	37,4	111	0,97	234	2011	
пюре картофельное	150	4,2	8	28,53	203,46	0,26	34,67	0	0,26	43,46	2,67	114	1,73	312	2011	
кисель из сока	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	350	2011	
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Итого за приём пищи:	800	33,35	21,45	125,5	784,33	3,736	69,26	16,07	2,26	151,24	131	394	6,12			
Всего за день:	1290	86,7	47,19	264,57	1737,85	4,016	69,67	196,27	4,92	227,24	367	790	9,03			

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша манная молочная с маслом сахаром	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	181	2011
чай с лимоном	207	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Итого за приём пищи:	492	24,9	20	72,82	525,12	0,04	4,6	0,2	0,5	65,6	231	236	2,64		
Обед															
салат из свеклы отварной	60	0,69	0,11	4,33	21,06	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	52	2011
суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,125	13,75	0,25	0,25	27,5	37,5	66,3	1	97	2011
Птица, тушеная в соусе	160	9,94	2,71	2,81	75,5	0,04	0,27	13,5	0,71	14,35	15,7	80,3	0,73	290	2011
Каша перловая рассыпчатая	150	5,74	5,32	37,06	219,06	0,09	0	0	0	28,49	47	196	1,93	302	2011
компот из смеси свежих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	342	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	910	35,91	11,67	112,49	661,74	0,415	16,55	13,75	1,66	110,58	152	440	5,9		
Всего за день:	1402	60,81	31,67	185,31	1186,86	0,455	21,15	13,95	2,16	176,18	383	676	8,54		

Четверг 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Оладьи со сгущенным молоком	240	16,77	16,15	93,93	587,53	0,03	0,97	42,06	6,8	26,6	72,4	298	2,77	401	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
Йогурт молочный	200	5,8	5	8,4	102	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	386	2011
Итого за приём пищи:	640	22,64	21,17	117,33	749,53	0,03	1,03	42,06	6,8	29,4	94,6	304	3,33		
Обед															
Овощи порционные	60	1,08	6,067	11,2	103,9	0,05	32,9	0	0	16,63	32	33,8	0,56	71	2011
суп картофельный с макаронами изделиями	200	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	103	2011
котлеты рубленные из птицы	100	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	294	2011
рис припущенный	150	4,32	5,64	46,08	253,32	0	0	0	0,36	33,48	10,7	97	0,6	305	2011
компот из смеси с/ф	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	800	41,48	36,107	131,65	969,59	0,29	47	0,33	4,16	123,13	107	421	5,72		
Всего за день:	1440	64,12	57,277	248,98	1719,12	0,32	48,03	42,39	10,96	152,53	202	724	9,05		

Пятница 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макароны отварные с сыром	230	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204	2011
чай с лимоном	207	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
икра кабачковая (порционно)	60	2,72	7,2	14,53	133,8	0,03	4,66	0	0	18	91	55,8	0,73		
Итого за приём пищи:	537	22,82	15,1	66,55	446,92	0,17	7,96	0	0,8	50,6	138	148	3,47		
Обед															
овощи порционные	60	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	45	2011
борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	260	2,4	6,25	15,38	127,5	0	27,75	0,25	2,88	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011
тефтели из говядины	100	13,25	16,5	11,88	248,25	0	2	0	0,63	18,25	7,63	81,4	2,13	279	2011
пюре картофельное	150	4,2	8	28,53	203,46	0,26	34,67	0	0,26	43,46	2,67	114	1,73	312	2011
Сок фруктовый	200	2,9	2,5	24,8	134	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	350	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	860	40,73	35,89	116,37	903,69	0,41	76,35	0,25	4,47	136,84	126	347	7,52		
Всего за день:	1397	63,55	50,99	182,92	1350,61	0,58	84,31	0,25	5,27	187,44	263	495	11		

Понедельник 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша пшеничная молочная	220	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	54,8	2	44,33	147	221	2,37	173	2011
кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	379	2011
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	470	26,84	22,26	98,52	654,52	0,18	1,96	54,9	2,1	71,53	278	348	3,81		
Обед															
салат из белокочанной капусты	60	1,3	3,23	6,27	59,6	0,016	14,88	0	0	28,3	28,8	27,8	0,48	45	2011
суп картофельный с горохом	200	7	6,75	21,88	175,88	0,25	12	0,38	5	44,5	61	105	2,63	102	2011
Плов из говядины	225	25,28	25,9	39,9	493,73	0,09	1,96	0	0	60,24	21,8	6,03	4,06	293	2011
кисель из свежих яблок	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	350	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	775	50,88	36,58	126,97	994,13	0,496	31,84	0,38	5,7	156,94	141	208	8,91		
Всего за день:	1245	77,72	58,84	225,49	1648,65	0,676	33,8	55,28	7,8	228,47	420	557	12,7		

Вторник 2 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011	
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011	
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Пряник	60	3,88	4,92	40,99	223	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Итого за приём пищи:	545	28,45	24,94	117,11	758,62	0,08	1,33	0,2	0,5	68,5	224	258	1,86			
Обед																
овощи порционно	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	75	2011	
суп картофельный с макаронами изделиями	250	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	103	2011	
котлеты из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011	
каша пшеничная	150	8,21	9,61	48,07	312	0,16	0	48	0	43,99	43,3	187	3,18	171	2011	
компот из смеси с/ф	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011	
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Итого за приём пищи:	850	45,93	31,44	138,14	1021,05	0,41	14,4	48,2	1,4	132,72	147	452	9,63			
Всего за день:	1395	74,38	56,38	255,25	1779,67	0,49	15,73	48,4	1,9	201,22	371	709	11,5			

Среда 2 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Вареники ленивые с маслом	220	29,74	21,34	27,66	422	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	218	2011	
кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	379	2011	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Итого за приём пищи:	460	47,84	24,24	71,78	649,52	0,14	1	0	0,8	34,9	140	166	2,24			
Обед																
овощи порционные	60	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	75	2011	
борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	260	2,4	6,25	15,38	127,5	0	27,75	0,25	2,88	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011	
котлета рыбная	100	8,15	6,72	11,28	138,75	3,22	0,21	15,87	0	25,88	37,4	111	0,97	234	2011	
пюре картофельное	200	3,84	7,2	25,68	183,12	0,24	31,2	0	0,2	39,12	2,4	103	1,56	312	2011	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	389	2011	
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Итого за приём пищи:	910	32,59	20,87	104,56	688,89	3,6	62,46	16,12	3,78	129,85	150	355	7,3			
Всего за день:	1370	80,43	45,11	176,34	1338,41	3,74	63,46	16,12	4,58	164,75	290	522	9,54			

Четверг 2неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг			Fe, мг
Каша пшеничная молочная	220	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	54,8	2	44,33	147	221	2,37	173	2011
какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Выпечка промышленного производства	60	4,66	1,71	27,85	145	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2		
Итого за приём пищи:	520	31,4	15,67	126,27	724,52	0,04	1	0,1	0,1	32,7	262	200	1,64		
Обед															
овощи порционно	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	75	2011
Суп лапша домашняя	250	4,88	3,5	23,75	115,75	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	113	2011
Птица отварная	100	23,48	25,82	0,48	328	0,03	0,68	0,64	0	11,71	21,8	110	0,9	288	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,72	302	2011
компот из смеси свежих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	342	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	850	51,28	35,6	134,59	1034,25	0,3	11,58	0,89	1,6	108,14	122	369	5,39		
Всего за день:	1370	82,68	51,27	260,86	1758,77	0,34	12,58	0,99	1,7	140,84	384	568	7,03		

пятница 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг			Fe, мг
каша манная молочная с маслом сахаром	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	181	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Банан	200	3	1	42	192	0,08	20			84	16	56	1,2		
Итого за приём пищи:	685	21,87	14,22	76,42	475,02	0,12	20,03	0,2	0,2	104,1	169	171	2,12		
Обед															
суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011
котлеты рубленные из птицы	110	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,9	20,12	10,3	176	2,12	294	2011
капуста тушеная	180	4,2	8,76	18,84	172,92	0,12	96	0,12	1,6	38,64	111	77,6	2,28	139	2011
компот из свежих яблок	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	350	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	830	39,78	31,76	111,01	844,69	0,36	118,6	0,45	6,5	112,36	183	395	7,34		
Всего за день:	1515	61,65	45,98	187,43	1319,71	0,48	138,63	0,65	6,7	216,46	352	566	9,46		

понедельник 3 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	270	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
чай с лимоном	207	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	13,2	75	0,2	15	2011
Итого за приём пищи:	532	24,8	11,7	72,72	450,12	0,04	4,6	0,1	0,4	65,6	230	234	2,64		
Обед															
овощи порционно	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	260	2,4	6,25	15,38	127,5	0	27,75	0,25	2,88	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011
Жаркое по-домашнему	250	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	860	37,12	23,88	95,25	745,55	0,15	31,15	0,25	4,08	100,98	142	276	7,28		
Всего за день:	1392	61,92	35,58	167,97	1195,67	0,19	35,75	0,35	4,48	166,58	372	510	9,92		

вторник 3 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макароны отварные с сыром	236	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
Выпечка промышленного производства	80	8,35	3,98	77,09	378	0,16	0	40	0	27,8	19,8	75	1,43		
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	556	28,12	11,9	132,41	701,62	0,3	0,03	40	0,8	50,1	50,3	154	2,95		
Обед															
суп картофельный с горохом	200	7	6,75	21,88	175,88	0,25	12	0,38	5	44,5	61	105	2,63	102	2011
биточки из говядины	100	16,12	16,88	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,25	4,88	112	2,88	268	2011
капуста тушеная	150	4,2	8,76	18,84	172,92	0,12	96	0,12	1,6	38,64	111	77,6	2,28	139	2011
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	389	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	740	45,52	33,09	107,69	863,07	0,51	111,3	0,5	7,8	140,99	219	371	10,9		
Всего за день:	1296	73,64	44,99	240,1	1564,69	0,81	111,33	40,5	8,6	191,09	269	525	13,9		

среда 3 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша манная молочная с маслом сахаром	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	181	2011
кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
Итого за приём пищи:	485	27,6	22,4	78,32	579,12	0,04	2,6	0,2	0,5	72,6	266	274	1,44		
Обед															
овощи порционно	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с крупой	200	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011
Птица, тушеная в соусе	160	9,94	2,71	2,81	75,5	0,04	0,27	13,5	0,71	14,35	15,7	80,3	0,73	290	2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,74	5,32	37,06	219,06	0,09	0	0	0	28,49	47	196	1,93	302	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	890	36,75	11,61	121,09	738,06	0,38	20,2	13,7	2,71	110,92	156	448	6,79		
Всего за день:	1375	64,35	34,01	199,41	1317,18	0,42	22,8	13,9	3,21	183,52	422	722	8,23		

четверг 3 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Сырники из творога со сгущенным молоком	180	27,87	23,06	44,07	496	0,11	0,84	94,88	2	47,16	361	403	0,97	219	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,11	0,84	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	440	43,14	23,48	78,39	649,52	0,26	1,68	94,88	2	61,76	381	441	1,69		
Обед															
овощи порционные	60	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	45	2011
борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	260	2,4	6,25	15,38	127,5	0	27,75	0,25	2,88	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011
котлеты рубленные из птицы	110	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,9	20,12	10,3	176	2,12	294	2011
Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,32	5,64	46,08	253,32	0	0	0	0,36	33,48	10,7	97	0,6	302	2011
сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	389	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	900	41,58	34,03	130,19	945,35	0,15	43,08	0,38	6,84	135,43	148	431	7,78		
Всего за день:	1340	84,72	57,51	208,58	1594,87	0,41	44,76	95,26	8,84	197,19	530	871	9,47		

пятница 3 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макароны отварные с маслом	210	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204	2011
икра кабачковая (порционно)	100	2,72	7,2	14,53	133,8	0,03	4,66	0	0	18	91	55,8	0,73		
кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Пряник	60	3,88	4,92	40,99	223	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	610	29,4	22,42	113,04	723,92	0,21	5,96	0	0,8	70,8	182	221	2,71		
Обед															
овощи порционно	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	75	2011
суп картофельный с горохом	250	7	6,75	21,88	175,88	0,25	12	0,38	5	44,5	61	105	2,63	102	2011
Плов из говядины	250	25,28	25,9	39,9	493,73	0,09	1,96	0	0	60,24	21,8	6,03	4,06	293	2011
Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	342	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб цельно-зерновой	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	850	51,28	33,41	119,2	985,01	0,49	20,66	0,38	5,7	153,42	160	224	10,8		
Всего за день:	1460	66,48	33,81	138,52	1078,53	0,53	20,66	0,38	5,7	166,62	169	258	11,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1147,9	752,287	3353,53	23546,36	14,463	769,48	573,27	90,68	2947,97	5321,94	9584,85	160,3
Среднее значение за период												
в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11;12-17	550	880