

СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение:
Ф.И.О. Руководителя:
Подпись, руководящего:
МП



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат специального питания»
Ш.С.Нагушева



Основное 15-ти дневное циклическое меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет (завтрак, обед)

Общественное учреждение: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6

МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 10, МБОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14

МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22

МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29

МБОУ СОШ № 30, МБОУ СОШ № 31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34

МБОУ СОШ № 35, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39, МБОУ ДО СЮТ г. ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЭБЛ г. ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЦРТ Дино г. ТУАПСЕ

13.05.2025
МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: I															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	11**	Сыр топленый	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
	182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
	231**	Йогурт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
ИТОГО ЗАВТРАК			505	11,82	13,86	77,98	441,40	104,00	0,13	0,40	2,54	347,90	60,11	322,74	1,82
всего (норма — не менее 500г):															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	ГТКС№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	207**	Макаронный отвар с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ГТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
ИТОГО ОБЕД			780	28,84	32,94	112,52	854,62	252,00	0,48	0,30	93,19	103,13	103,84	339,11	8,60
всего (норма — не менее 700г):															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Омлет из свежих	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	271*	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	11,35	3,67	7,64	109,10	20,25	0,07	0,06	0,27	22,39	23,96	146,00	0,64
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Пшеничные	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		всего (норма – не менее 500г):	604												
	ИТОГО ЗАВТРАК			22,23	11,31	106,01	603,80	44,05	0,28	0,24	24,21	105,29	82,23	326,21	3,88
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежих отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60
ТТК №62		Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
175**		Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
303*		Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ГП		Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
231**		Клубника свежая	100	0,80	0,40	7,50	41,00	0,00	0,03	0,05	50,00	16,00	13,00	24,00	1,20
		всего (норма – не менее 700г):	895	32,33	31,49	106,76	819,59	98,28	0,30	0,31	58,06	119,04	111,46	409,88	8,64
ИТОГО ОБЕД															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
ИТОГО ЗАВТРАК															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Гарбулес»	150	5,99	7,97	27,38	205,50	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
			всего (порция — не менее 500г): 647,5												
ИТОГО ЗАВТРАК				23,05	24,08	76,35	612,55	140,95	3,25	14,37	2,96	398,06	82,78	331,48	4,90
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
	ТТКС№82	Плов из курицы 70/130	200	17,00	16,31	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
ИТОГО ОБЕД			всего (порция — не менее 700г): 740												
			25,99	24,83	118,91	804,30	219,60	0,18	0,26	20,88	148,55	113,45	349,56	5,81	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				45*	Салат из мелко нарезанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	0,28	
	187**	Тертый мясной (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20			
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43			
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	ТТКС№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49			
ИТОГО ЗАВТРАК				весов(норма - не менее 500г):														
				19,08	15,76	84,68	542,37	222,15	0,23	0,47	85,05	88,74	126,43	292,78	5,97			
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ				54**	Оррты свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74			
	ТТКС№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24			
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26			
	ГП	Варен «зюльте моде»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ИТОГО ОБЕД				весов(норма - не менее 700г):														
				23,97	43,16	108,25	837,70	104,00	0,40	0,37	42,08	99,84	113,75	440,18	8,22			

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления)				пищевых веществ)														
				11**	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
				10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
				144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78
				111	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				266**	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
				231**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
					Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	12,20	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	1,20
					всего(порция - не менее 500г):	505												
							26,77	33,44	56,44	639,25	423,39	0,23	0,80	61,74	398,03	72,93	500,37	5,98
Обед(35% от суточной потребности потребления)				пищевых веществ														
				22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
				108*	Суп картофельный с котлетками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94
				318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
				305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
				111	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				111	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
				236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
					всего(порция - не менее 700г):	770												
ИТОГО ОБЕД							27,81	17,15	121,69	755,55	51,91	0,22	0,23	13,35	99,26	92,00	318,48	5,18

Прим пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
143**	Яйцо отварное		40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
ТТКС№80	Запеканка из творога со сметаной 150/20		170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,60	0,24	9,80	44,40	125,85	0,03	0,19	0,09	41,18	6,93	91,32	1,02	
264**	Хлеб пшеничный		20	1,53	0,18	10,00	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
231**	Кофейный напиток с молоком		180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	Йогурт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
ИТОГО ЗАВТРАК			530	33,04	23,72	68,72	557,50	296,02	0,16	0,85	1,55	414,38	64,17	578,62	3,58	
весов (порции — не менее 500г):																
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44	
62**	Борщ с капустой и картофелем		200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98	
ТТКС№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45		90	14,35	18,88	3,10	226,40	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19	
303*	Каши пшеничная вязкая		150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП	Хлеб пшеничный		50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром		180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
ГП	Приники		34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ОБЕД			794	28,94	34,49	118,63	880,60	337,15	0,28	0,30	87,20	106,60	104,97	379,36	6,75	
весов(порции — не менее 700г):																

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			54**	Омлеты свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
			184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
			210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
			ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
			261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
			ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
			ИТОГО ЗАВТРАК			всего (порция - не менее 500г)											
			27,01	33,44	87,67	748,30	62,20	3,37	14,29	23,74	332,92	141,82	266,86	7,33			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28
			108*	Суп картофельный с котлетами 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94
			ТТКС675	Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
			ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
			ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
			231**	Абрикосы свежие	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,00	0,03	0,06	10,00	28,00	8,00	26,00	0,70
			ИТОГО ОБЕД			всего (порция - не менее 700г):											
			33,99	29,33	125,20	873,44	401,09	0,27	0,56	30,25	125,22	116,47	414,27	7,67			

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут								
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо						
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																					
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																					
	11**	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10						
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01						
	175**	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,34	7,99	23,91	185,71	39,14	0,07	0,10	0,69	95,27	26,59	111,94	0,58						
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13						
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,14						
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43						
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24						
ИТОГО ЗАВТРАК			515	16,24	18,87	86,70	574,51	119,30	0,21	0,44	2,98	419,10	79,69	409,03	2,93						
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																					
	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,34						
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74						
	ТТКС№52	Жаркое из курицы	200	15,56	18,00	24,80	324,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24						
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13						
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55						
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68						
	ГП	Вафли «золотые морё»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ИТОГО ОБЕД			755	25,48	27,61	117,38	824,30	104,00	0,42	0,40	46,76	117,92	127,61	448,62	7,48						

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг / сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ТТКС№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
	всего (норма — не менее 500г):														
ИТОГО ЗАВТРАК			560	24,77	13,42	94,00	572,98	123,27	0,15	0,19	79,94	67,68	68,40	252,94	3,77
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежих отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70
	66**	Цы из свежей капусты с картофелем (с курицей) 200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66
	271*	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	11,35	3,67	7,64	109,10	20,25	0,07	0,06	0,27	22,39	23,96	146,00	0,64
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
ИТОГО ОБЕД			785	23,04	16,08	103,80	655,40	156,93	0,31	0,31	34,15	154,25	164,81	316,22	5,54
всего (норма — не менее 700г):															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
11**	Сыр порцизм	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	
10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01	
182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36	
111	Хлеб ржано-пшеничный	26	2,08	0,31	12,74	57,72	0,00	0,04	0,03	0,00	11,72	12,24	39,18	0,98	
111	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
всего (порции — не менее 500г):			511												
ИТОГО ЗАВТРАК			12,30	13,93	80,92	454,72	104,00	0,14	0,41	2,54	350,60	62,94	331,78	2,05	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**	Орбцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
ТТКС№67	Котлеты Южные	90	1,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
207**	Макаронн отарные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
111	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
111	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
292**	Булочка слоеная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,07	0,05	0,09	26,14	8,07	50,12	0,51	
ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
ИТОГО ОБЕД			33,01	34,08	137,75	985,00	265,45	0,55	0,33	80,29	123,12	108,71	385,56	8,96	
всего (порции — не менее 700г):															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,42	4,43	1,55	51,60	17,76	0,01	0,06	6,62	20,51	7,46	32,33	0,61
	175**	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,70	2,16	3,96	0,32
ИТОГО ЗАВТРАК				26,16	25,84	78,84	642,50	17,76	0,22	0,26	10,90	79,60	80,14	351,39	5,78
			всего (норма – не менее 500г):												
			560												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
	ТТКС№82	Плов из курицы 70/130	200	17,00	16,34	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
	231**	Абрикосы свежие	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,00	0,03	0,06	10,00	28,00	8,00	26,00	0,70
ИТОГО ОБЕД				26,89	21,41	127,45	815,30	179,60	0,23	0,33	30,28	174,31	122,98	372,06	6,55
			всего(норма - не менее 700г):												
			840												

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	11**	Сыр порционными	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01	
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Грутес»	150	5,99	7,97	27,38	205,50	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	
		ИТОГО ЗАВТРАК	515	17,89	18,85	90,17	594,30	121,11	0,31	0,48	3,22	430,51	104,30	466,34	3,38	
всего (норма – не менее 500г):																
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02	
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94	
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ГП	Соус в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	ГП	Вафли «золотые мор»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ИТОГО ОБЕД	785	31,02	18,65	118,91	783,18	52,07	0,33	2,76	11,61	125,41	172,85	377,98	8,14	
всего (норма – не менее 700г):																

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
45*		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28	
189**		Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
207**		Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
261**		Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23	
всего(порция - не менее 500г):				570												
ИТОГО ЗАВТРАК				19,61	14,81	84,72	537,84	151,90	0,16	0,35	11,86	72,47	72,28	212,42	4,39	
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
19**		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44	
66**		Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66	
ТТКСЖ69		Жаркое по- домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
236**		Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
всего(порция -не менее 700г):				745												
ИТОГО ОБЕД				22,42	42,27	104,11	843,80	176,55	0,35	0,39	47,42	117,28	110,76	427,71	7,86	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут								
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Омлет свежее	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
				144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78	
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	125,85	0,03	0,19	0,09	41,18	6,93	91,32	1,02	
				ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
				ГП	Пшеники	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				ТТКС60	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49	
				ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
				ИТОГО ЗАВТРАК			674	27,98	32,04	77,60	704,48	557,28	3,14	14,79	77,28	419,59	48,13	398,57	5,92
				всего(порция - не менее 500г):															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54-13з	Салат из свежих отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70	
				ТТКС №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52	
				184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
				305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51	
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
				ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
				241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
				ИТОГО ОБЕД			805	27,78	36,09	133,99	986,24	155,08	0,30	0,26	4,00	114,82	95,77	342,81	7,33
				всего(порция - не менее 700г):															

СЕЗОН: Летний лагерь

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	22,32	20,83	83,81	597,47	168,29	0,81	3,40	26,46	268,39	83,37	353,44	4,48

СЕЗОН: Летний лагерь

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	27,77	28,64	117,53	829,61	179,89	0,33	0,50	41,98	126,00	121,83	376,07	7,21