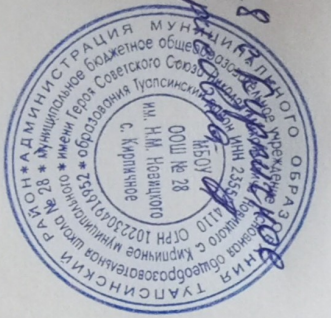
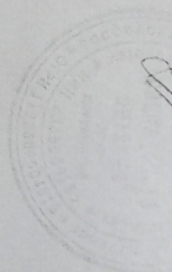


СОГЛАСОВАНО:
Организационное учреждение:
Ф.И.О. Руководитель:
Подпись руководителя:
МП

МБОУ СОШ № 28
Рудник Елена Борисовна



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



Основное 15-ти дневное циклическое меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше

(завтрак, обед)

Общеразвивательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6,
МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ 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,
МАОУ СОШ № 35, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39, МБОУ ДО СЮТ с ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЭЦ с ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЦТТ ДАНО с ТУАПСЕ

13.05.2025
МО Тугайский 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.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
			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	0,48
			182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	1,40
			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
			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**	Яблоки свежие	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 (норма — не менее 550г):			580											
ИТОГО ЗАВТРАК			15,28	16,79	99,35	556,92	123,25	0,16	0,44	2,58	399,87	73,10	385,13	3,87			
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
			22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
			78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
			ТТКС№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
			207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	0,00	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
			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	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			33,55	39,56	128,91	999,12	140,67	0,58	0,36	99,70	128,91	129,51	407,86	10,23			
всего(норма — не менее 800г)			920														

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет.эк в/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**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	271*	Котлеты рыбные (филе минтая)	100	12,61	4,08	8,49	121,20	22,50	0,08	0,07	0,30	24,88	26,62	162,22	0,71
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	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	Пряники	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	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
			664												
			всего (норма — не менее 350г):												
				24,37	12,71	110,18	641,80	22,50	0,33	0,27	29,50	120,55	95,80	371,31	4,35
			ИТОГО ЗАВТРАК												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежих отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	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*	Капша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	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	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
231**	Круглинка свежая	150	1,20	0,60	11,25	61,50	0,00	0,05	0,08	75,00	24,00	19,50	36,00	1,80	
				36,08	36,33	127,60	962,76	120,42	0,37	0,37	85,07	153,01	138,54	477,41	10,54
			ИТОГО ОБЕД												
			всего (норма — не менее 800г):												

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															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
143**		Йогурт 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 «Геркулес»	200	7.99	10.63	36.51	274.00	54.60	0.23	0.19	1.24	142.24	68.27	225.67	1.64
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		3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00
ИТОГО ЗАВТРАК			707,5	25,82	26,83	92,88	706,05	154,60	3,31	14,42	3,27	435,62	101,25	394,40	5,42
			всего (норма — не менее 550г):												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
18**		Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.12	4.57	77.00	66.67	0.03	0.03	18.50	17.73	17.45	31.83	0.83
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	102.5	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.6	1.23
ТТКС№82		Плов из курицы80/170	250	21.18	19.13	44.67	440.62	9.98	0.14	0.16	7.54	20.44	67.55	219.16	5.46
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	40	3.20	0.48	19.60	88.80	0.00	0.07	0.04	0.00	18.03	18.83	60.28	1.51
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	180	0.59	0.09	28.80	118.80	0.00	0.02	0.02	0.65	29.23	15.71	21.10	0.61
ИТОГО ОБЕД			870	31,71	31,19	133,56	952,72	244,90	0,31	0,34	37,36	145,15	152,67	419,47	10,19

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы			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 белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,38	17,08	24,97	28,30	28,30	0,47	
187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
ГП1	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	
ГП1	Хлеб пшеничный	44	3,37	0,40	26,00	110,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48	
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 550г):		634	21,65	18,96	95,86	620,72	304,95	0,26	0,59	92,19	104,98	103,82	310,86	5,08	
ИТОГО ЗАВТРАК															

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**	Омурлы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
ТТКС№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ГП1	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	
ГП1	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
ГП1	Вафли «золотые мои»	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	
всего(норма - не менее 800г):		905	29,07	52,77	126,02	999,30	141,70	0,51	0,47	53,33	125,93	144,11	551,62	10,18	
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: 5																										
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15										
		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	0,48										
		144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71										
		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**	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 (норма — не менее 550г):			570																					
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК													33,75	42,64	64,77	774,80	550,79	0,26	0,99	61,85	481,45	82,38	614,89	7,54
		22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66										
		108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18										
		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	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62										
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51										
		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(норма - не менее 800г):			900																							
ИТОГО ОБЕД															30,49	21,46	139,19	875,69	59,80	0,27	0,28	19,78	121,10	113,11	374,37	6,17

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: 7																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				143**	Йогурт 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
				ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04
				ТП	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
				ТП	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
				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**	Яблоки свежие	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
всего (норма — не менее 350г):				590														
ИТОГО ЗАВТРАК							39,23	26,93	90,33	685,20	179,38	0,19	0,76	1,52	431,53	79,92	597,91	4,06
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
				62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
				ТТК №37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	3,45	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
				303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
				ТП	Хлеб пшеничный	48	3,68	0,43	24,00	120,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
				ТТК №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
				ТП	Пирожки	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
всего(норма — не менее 800г):				932														
ИТОГО ОБЕД							32,72	41,09	131,30	1003,55	419,26	0,35	0,35	92,83	131,67	129,31	451,31	8,08

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**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	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	39	2,99	0,35	19,50	97,50	0,00	0,00	0,03	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43
	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
	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			всего (норма - не менее 550г) 29,1636,8291,79813,2382,933,4314,3229,39349,6096,21369,038,10												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,38	17,08	24,97	28,30	28,30	0,47
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	ТТК№75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	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	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	231**	Абрикосы свежие	150	1,35	0,15	13,50	66,00	0,00	0,05	0,09	15,00	42,00	12,00	39,00	1,05
ИТОГО ОБЕД			всего (норма - не менее 800г): 104042,1637,43152,841086,95257,500,350,8144,07166,65153,09525,299,66												

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 порциками	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
				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	0,48
				175**	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,79	10,65	31,89	247,62	52,19	0,09	0,13	0,92	127,03	35,45	149,25	0,77
				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				
				всего (норма — не менее 550г):				570										
ИТОГО ЗАВТРАК				18,85				23,01	94,68	654,42	145,35	0,23	0,49	3,24	494,85	90,30	471,35	3,65
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
				72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
				ТТКС№52	Жаркое из курицы	250	19,45	22,50	31,00	405,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
				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	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
ГП	Вафли «золотые море»	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				
				всего (норма - не менее 800г):				885										
ИТОГО ОБЕД				30,95				33,32	129,20	944,10	130,00	0,54	0,49	62,57	138,16	157,83	554,71	9,79

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)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	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	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	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№52	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
	всего (норма — не менее 550г):														
	650														
	ИТОГО ЗАВТРАК														
	26,02														
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежих отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83
	271*	Котлеты рыбные (филе минтая)	100	12,61	4,08	8,49	121,20	22,50	0,08	0,07	0,30	24,88	26,62	162,22	0,71
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	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	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
	всего(норма - не менее 800г):														
	945														
	ИТОГО ОБЕД														
26,64															
20,38															
121,07															
776,30															
163,88															
0,38															
0,37															
42,57															
192,70															
131,01															
448,32															
6,91															

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 порлирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	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	0,48
	182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	1,40
	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
	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	
всего (норма — не менее 550г):			580												
ИТОГО ЗАВТРАК				15,28	16,79	99,35	556,92	123,25	0,16	0,44	2,58	399,87	73,10	385,13	3,87
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ГТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	0,00	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	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
292**	Булочка слоистая	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	
ГТК№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	
всего(норма — не менее 800г)			970	37,62	38,35	155,23	1111,62	175,62	0,66	0,38	91,48	146,62	132,74	452,35	10,58
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: 3 // ДЕНЬ: 12															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86,00	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	175**	Гуляши 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	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	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	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 550г):												
			650												
			ИТОГО ЗАВТРАК												
			27,92	29,80	86,19	715,20	29,60	0,25	0,30	15,64	96,97	91,34	390,47	6,42	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
	ТТКС№82	Плов из курицы 80/170	250	21,18	19,13	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	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	150	1,35	0,15	13,50	66,00	0,00	0,05	0,09	15,00	42,00	12,00	39,00	1,05	
			всего(норма -не менее800г):												
			1040												
			ИТОГО ОБЕД												
			33,12	25,43	149,50	976,92	178,23	0,38	0,44	51,43	186,67	168,96	454,98	11,37	

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 порлирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	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	0,48
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,99	10,63	36,51	274,00	54,60	0,23	0,19	1,24	142,24	68,27	225,67	1,64
	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
			570												
ИТОГО ЗАВТРАК				21,05	22,99	99,29	680,80	147,76	0,37	0,55	3,56	510,07	123,11	547,76	4,51
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	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	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	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 асортименте	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	ГП	Вафли «золотые мед»	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
			935												
ИТОГО ОБЕД				34,49	20,72	142,82	941,55	68,64	0,40	4,43	15,43	163,36	171,64	408,76	8,32
				всего (норма — не менее 800г):											

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	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,38	17,08	24,97	28,30	28,30	0,47	
189**		Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
207**		Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
ТП		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	
ТП		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(норма - не менее 350):																
ИТОГО ЗАВТРАК				650	22,09	17,83	93,39	609,60	238,33	0,18	0,51	18,86	85,67	89,27	240,54	4,93
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
19**		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73	
66**		Шти из свежей капусты с картофелем (с курцшей)250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83	
ТТКСм69		Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
ТП		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ТП		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	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
		всего(норма - не менее 800):	915	27,50	54,25	122,54	1032,30	247,50	0,45	0,49	61,23	148,21	141,24	538,20	9,85	

СЕЗОН: Летний лагерь		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и СТАРШЕ				ЗАВТРАК						
	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 (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
Итого завтрак (25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	25,72	24,68	95,99	693,05	190,65	0,85	3,56	30,25	303,99	94,73	407,14	5,31

СЕЗОН: Летний лагерь		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и СТАРШЕ				ОБЕД						
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) 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
	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
	31,50	32,20	134,10	952,00	315,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
	32,53	34,76	135,32	976,34	179,22	0,42	0,68	53,42	151,92	140,45	461,94	9,12
Итого обед(35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 15 дней												