

«СОТАСОВАННО»
Начальник управления образования
администрации Кемеровской области
В.Н. Казакова



«Утверждено»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю. Митряков



«СОТАСОВАННО»
Директор
В.В. Андреевичев



Меню 2-х разового питания в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений Калининского округа.

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Рекомендации по организации питания общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20 Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. 2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка М.: ТД Делта, 2022
5. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

первый

Несет:

первая

Итого за прием пищи		ИТОГО														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	-	128,6	157,4	36,46	0,6		
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13		
209	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	-	150		33	115,2	7,2	1,5		
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,26	66			40	0,1	2,4	3		0,2		
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,02			0,24	6,1	28,2	6,6	0,8		
	Соль йодированная	1														
	Итого за прием пищи	520	20,02	28,81	80,29	653,24	0,465	2,26	264,8	0,73	302,8	419,9	74,16	3,56		
	ОБЕД															
71	Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,48	-	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	5,36	1,52	15,04	95,28	0,15	0,5	-	11,5	27,1	48,8	18,96	1,36		
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26		
309	Макаронные отварные с маслом слив.	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80		
б/н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,6	10,4	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6		
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02	-		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Соль йодированная	1														
	Итого за прием пищи	770	32,2	22,38	124,67	786,59	0,38	2,01	30,26	75,14	120,4	299,87	121,26	8,75		
	ИТОГО	1290	52,4	51,19	204,96	1439,83	0,84	4,27	295,06	75,87	423,1	719,77	195,42	12,31		

День: второй
Неделя: первая

Неделя: первая		№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
Б	Ж				У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
401	Оладьи с повидлом 150/30	180	11,64	11,48	77,79	460	0,2	0,68	27,5	5,53	129,2	187,5	50,61	2,42				
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4				
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,4	97,72	16,26	0,12				
		500	14,98	14,37	99,74	587,5	0,23	4,12	53,95	5,54	269,9	289,62	69,27	2,94				
ОБЕД																		
71	Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,01	10,3	-	-	14,9	16,9	9,05	2,8				
96	Рассольник "Ленинградский " на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70	10,50	1,88	24,92	45,38	19,34	0,74				
251	Полжарка из свинины	90	9	28,98	3,3	310,5	0,78	1,98		3,1	7,2	148,5	21,6	0,99				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55				
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4				
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4				
	Соль йодированная	1																
Итого за приём пищи				770	25,67	40,49	100,54	899,93	0,976	118,98	10,5	7,21	101,9	498,06	212,47	11,44		
ИТОГО				1270	40,95	54,86	200,28	1487,43	1,2	123,1	64,45	12,75	371,8	787,68	281,74	14,38		

День: третий

Неделя: первая

Неделя:		первая	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	250	10,76	16	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2	-	188,8	315,3	85,7	2,5		
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2		
6/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02	-	20	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	39	0,05	1,2	1,5	-	0,1		
15	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11		0,08	132	75	5,25	0,15		
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО за прием пищи	500	23,15	25,65	88,35	660,74	0,33	2,55	148,6	0,52	464,1	542,4	127,35	5,08		
ОБЕД																
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50		
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5	17,61	1,92	41,4	43,68	20,9	0,98		
234	Котлета рыбная	90	10,4	12,30	12,10	199,60	0,05	0,30	36,90	4,20	37,50	136,40	31,30	1,20		
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80		
6/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4		
6/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4		
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО за прием пищи	770	21,83	28,37	114,14	785,86	0,356	33,46	54,51	10,1	158,6	413,92	144,6	6,29		
ИТОГО		1270	44,98	54,02	202,49	1446,6	0,69	36,01	203,11	10,62	622,7	956,32	271,95	11,37		

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2	0,13	0,3	432,8		137,4	301	21,5	3,5		
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4		
б/н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,6	10,4	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,5		
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2		
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО за прием пищи	500	28,36	40,02	40,2	636,32	0,22	2,05	484,8	1,16	350,1	496,6	57,3	6,2		
	ОБЕД															
23	Салат из свежих помидор с раст. маслом	60	0,66	3,6	2,7	43,8	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54		
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	3,54	2,66	13,97	94,6	0,09	6,6	-	1,14	23,36	54,06	21,82	0,9		
291	Плов с курицей	235	19,94	15,52	42,9	391,8	0,13	7,08	42	0,6	55,65	137,3	63,5	2,3		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,5		
б/н	Хлеб ржаной	50	2,3	0,78	13	70	0,06	-	-	0,6	15,3	70,7	16,7	2,06		
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО за прием пищи	785	30,68	23,26	134,37	825,84	0,37	15,88	121,8	3,09	117,2	353,86	156,92	7,1		
	ИТОГО	1285	59,04	63,68	174,57	1462,16	0,59	17,93	606,6	4,25	467,3	850,46	214,22	13,3		

День: пятый

Неделя: первая

Неделя: первая		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Усвояемость ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
№ рецептуры	Б			Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	
182									150		33	115,2	7,2	1,5	
209	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	-	-		0,39	6,90	26,10	9,90	
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-		0,01	14,9	4,3	2,3	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	9,9	29,5	-	2,8	-		0,24	6,1	28,2	6,6	
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,02								
	Соль йодированная	1													
	ИТОГО за прием пищи	510	18,2	12,36	69,3	443,12	0,555	2,8	155	3,54	65	304,8	71	5,55	
	ОБЕД														
	Салат витаминный 1 вар.	60	0,49	3,66	3,15	47,64	0,02	5,30	-	1,70	11,63	18,50	10,90	0,60	
48															
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60	-	1,88	41,00	39,20	17,70	0,70	
88															
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80	
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4	
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,4	
	Соль йодированная	1													
ИТОГО: за прием пищи		780	25,63	51,03	101,57	957,49	0,676	28,25	0	9,08	175,3	436,55	142,75	8,2	
ИТОГО		1290	43,83	63,39	170,87	1400,61	1,22	31,05	155	12,62	240,3	741,35	213,75	13,75	

Неделя: вторая
День: шестой

Неделя: 1		второй		шестой								Минеральные вещества (мг.)	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Са	Р	Мг	Fe
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е			
	ЗАВТРАК												
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с сахаром и сливочным маслом	250	6,9	12,7	49,3	340,9	0,11	1,1	62,2	0,2	151,9	177,5	42,3
													0,9
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14
													0,13
14	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,26	66			40	0,1	2,4	3	0,2
													0,5
6/н	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2
													0,08
	Сушки	20	1,1	1,8	7,2	56					0,08		0,006
													0,08
	Соль йодированная												
	ИТОГО за прием пищи	500	14,45	24,82	92,01	657,02	0,19	2,4	122,2	0,87	289,4	305,3	69,506
													1,81
	ОБЕД												
71	Свежий огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	-	-	0,06	10,2	18	8,4
													0,3
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,42	33,9	61,1	23,7
													1,7
43/315	Ленивые голубцы с мясом птицы	240	21,14	20,74	29,82	394,50	0,12	7,50	88,00	2,98	91,20	67,60	4,90
													2,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70
													0,80
6/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55
													0,4
6/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7
													1,4
	Соль йодированная	1											
ИТОГО: за прием пищи		770	33,7	23,85	118,26	783,75	0,436	8,84	88	18,56	159,4	268,05	89,95
													7,2
ИТОГО		1270	48,15	48,67	210,27	1440,77	0,62	11,24	210,2	19,43	448,7	573,35	159,45
													9,01

Неделя: вторая		Минеральные вещества (мг.)													
День		Витамины (мг.)													
сельской															
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность									
			Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
223	ЗАВТРАК Запеканка из творога с повидлом	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	0,1	0,89	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1	
	повидло	40	0,2		28,3	115,36		0,48		0,16	0,48		3,6	0,16	
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	0,39	135,2	124,5	26,5	2
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,45	6,90	26,10	9,90	12,45	0,33
б/н	Печенье	30	2,55	3,3	25,5	142,9	0,05				11,6	52,95	12,45	1,5	
	Соль йодированная	1													
	ИТОГО за приём пищи	500	30,4	18,34	155,01	884	1	1,88	25,29	93,6	327,8	237,05	289,15	5,09	
	ОБЕД														
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,2	12,3	84,8	0,09	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	8,98	
105	Мясные фрикадельки	40	7,9	4,70	0,30	78,44	2,84	0,20	8,00	0,25	8,60	83,00	12,80	0,60	
274	Зразы рубленые с луком и яйцом (свинина)	90	7,6	20,8	10,9	261	0,2	4,5	19,5	3,7	39,9	105,6	19,2	1,2	
309	Макаронны отварные с маслом слив.	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80	
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4	
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4	
	Соль йодированная	1													
	ИТОГО: за приём пищи	810	29,05	39,39	122,85	930,7	3,316	20,06	27,5	9,74	119,9	430,8	141,51	14,98	
	ИТОГО	1310	59,45	57,73	277,86	1814,7	4,3	21,94	52,79	103,34	447,7	667,85	430,66	20,88	

Неделя: вторая
День восьмой

Неделя: вторая		День восьмой		Минеральные вещества (мг.)													
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
182	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5	2,9	4,1	131	45	2,58			
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,13			
209	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	-	150		33	115,2	7,2	1,5			
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,045	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,46			
	Соль йодированная	1															
	Итого за приём пищи	520	21,29	14,28	73,94	509,6	0,32	1,3	175	3,47	172,1	371	79,4	4,67			
ОБЕД																	
48	Салат витаминный I вар.	60	0,49	3,66	3,15	47,64	0,02	5,30	-	1,70	11,63	18,50	10,90	0,60			
82	Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5	17,2	1,92	41,4	43,68	20,9	0,98			
278. I вар.	Тфтели из мяса птицы 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,3	61,56	53,79	72	19,98	3,26			
204	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80			
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4			
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4			
	Соль йодированная	1															
Итого: за приём пищи		770	27,35	29,36	131,68	888,69	0,366	15,31	47,5	66,56	132,2	316,48	121,07	7,97			
ИТОГО		1290	48,64	43,64	205,62	1398,29	0,68	16,61	222,5	70,03	304,3	687,48	200,47	12,64			

Неделя: вторая
День: девятый

День		девятый			Минеральные вещества (мг.)										
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52	
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2	
б/н	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45	0,39	125,4	97,72	16,26	0,12	
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
15	масло сливочное	10	0,08	7,2	0,12	66			40	0,1	2,4	3		0,2	
	Соль йодированная														
	ИТОГО за прием пищи	550	16,45	16,01	70,98	480,14	0,45	3,8	117,25	0,79	400,3	360,82	74	3,17	
ОБЕД															
45	Салат из свежей капусты	60	0,07	1,9	4,5	36,24	0,01	10,1		9,24	14,9	16,9	9,1	0,3	
96	Рассольник "Ленинградский " на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70	10,50	1,88	24,92	45,38	19,34	0,74	
271	Котлета домашняя	90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16	1,7	
309	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80	
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4	
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4	
	Соль йодированная	1													
	ИТОГО:за прием пищи	770	24,23	32,57	117,25	845,54	0,376	17,7	52,3	15,55	68,9	328,3	118,51	6,44	
	ИТОГО	1320	40,68	48,58	188,23	1325,68	0,82	21,5	169,55	16,34	469,2	689,12	192,51	9,61	

Неделя: вторая
День: десятый

День рецептуры	№	Десертный Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
		ЗАВТРАК														
173		Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,2	302,8	0,2	0,9	52,16	-	151	252,2	68,6	2	
376		Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4	
209		Йогурт отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	-	150		33	115,2	7,2	1,5	
б/н		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,045	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,46	
		Соль йодированная														
		ИТОГО за прием пищи	500	19,54	20,12	64,92	519,42	0,29	2,5	202,16	0,58	208,5	406,6	91,4	4,36	
		ОБЕД														
67		Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,40	75,06	0,02	5,80	2,70	18,70	25,90	11,70	0,50		
88		Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6	-	1,88	41	39,2	17,7	0,7	
294		Гуляш из мяса свинины	90	11,52	19,62	1,80	229,59	0,05	0,90	41,30		40,95	14,85	60,21	1,08	
302		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
349		Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80	
б/н		Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4	
б/н		Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4	
		Соль йодированная	1													
		ИТОГО:за прием пищи	770	28,5	37	119,66	911,2	0,246	20	41,3	6,29	139,5	405,23	278,39	9,44	
		ИТОГО	1300	48,04	57,12	184,58	1430,62	0,53	22,5	243,46	6,87	348,1	811,83	369,79	13,8	

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической

Основные показатели		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		52,4	51,19	204,96	1439,83
2 день		40,95	54,86	200,28	1487,43
3 день		44,98	54,02	202,49	1446,6
4 день		59,04	63,68	174,57	1462,16
5 день		43,83	63,39	170,87	1400,61
6 день		48,15	48,67	210,27	1440,77
7 день		59,45	57,73	277,86	1814,7
8 день		48,64	43,64	205,62	1398,29
9 день		40,68	48,58	188,23	1325,68
10 день		48,04	57,12	184,58	1430,62
Итого за весь период:		486,16	542,88	2019,73	14646,7
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):		48,6	54,3	201,9	1464,7
Завтрак - 20% Общ. 35%		Норма на 1 ребенка в день равна 38,5 г	Норма на 1 ребенка в день равна 39,5 г	Норма на 1 ребенка в день равна 167,5 г	Норма на 1 ребенка в день равна 1175 ккал