

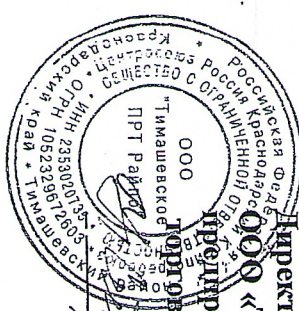
УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО «Тимашевское»

предприятие розничной

торговли райпо»



К.Н. Стромиллова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ СОТРАНИЧНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

для летних оздоровительных площадок

ООО "Тимашевское ПРТ райпо"

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГотовляемых блюд
(2-х недельное)Сезон: **ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			Б	Ж	У																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
	Завтрак																							
К000173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	9,89	15,62	44,8	361	60	0,21	1,14		347,0714	178,119	84,3095	279,7381	2,0595		9	1,8						
К200180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1									
ИИ00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33									
ИИ00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17									
К300247	Мороженое фруктовое	70	0,56	1,76	16,1	84					531,0714	305,619	133,3095	453,6381	4,6595		9	1,8						
	Всего в Завтрак	580	18,51	21,48	96,88	659	13 350	0,32	1,66															
	Обед																							
К000027	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	100	0,8	7,08	2,7	78		0,04	35,99		131,9642	20,3666	12,5766	35,6667	0,5583	0,0025	0,0002	0,0137						
ИИ00142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83		0,06	18,48			34	22,25	47,5	0,8									
ИИ00412	Котлеты, биточки, шницели	100	15	10,71	9,29	189	40	0,1	0,86			37,1429	18,5714	94,2857	1,1429									
	припущенные																							
ИИ00456	Соус красный основной т/п	30	0,44	0,73	2,78	19	10	0,01	0,8			2,94	4,14	8,04	0,171									
К300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07				32,184	19,188	133,44	0,696	0,0007	0,0001	0,0028						
К300245	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,15	0,15	12,65	53		0,01	26,4		92,545	5,94	3,24	3,96	0,819	0,0019	0,0396	0,0087						
ИИ00108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,06			145,8	12	8,4	39	0,66									
ИИ00109	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	84		0,09	7			16,8	22,56	75,84	1,872									
ИИ00082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03			370,3092	177,4735	119,926	448,7324	8,9292	0,0051	0,0399	0,0252						
	Всего в Обед	1 068	30,11	30,15	115,51	852	50	0,47	89,53		901,3806	483,0925	253,2355	902,3705	13,5887	9,0051	1,8399	0,0252						
	Всего в День		48,62	51,63	212,39	1 511	13 400	0,79	91,19															

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
K000015	Сыр сычужный твердый(порциями)	20	4,92	6,32	0,3	76	70	0,03	0,12		20	186	9	130	0,16				
Я300097	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	62 400	0,02			46	19	4	67	0,9	8	10,8		
K000399	Блинчики с малиновым вареньем.	90	2,7	6,2	34,66	204	20	0,11	0,11		100,65	22,98	19,44	62,89	1,26				
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5				
ИИ00108	Хлеб пшеничный	57	4,33	0,46	28,04	134		0,06				11,4	7,98	37,05	0,627				
ИИ00109	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	75		0,08				15,05	20,21	67,94	1,677				
ИИ00082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21				
	Всего в Завтрак	550	20,59	18,1	102,36	655	160 530	0,34	87,23		174,65	281,53	72,63	378,88	7,334	8	10,8		
	Обед																		
ИИ00021	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	10,1	3,4	109		0,05	42,6			23	15	22	0,8				
Ф063	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	103		0,05	10,29		381,65	44,375	26,25	53,225	1,1925				
K000290	Птица тушенная в соусе (сметанный с томатом)	100	11,94	10,12	3,51	153	37 500	0,05	6,38		184,8	39,87	15,1	93,53	1,01	0,0041		0,0881	
Ф331/2	Каша пшениная вязкая (гарнир)	180	4,8	5,09	29,47	182	20	0,1			101,268	18,774	25,92	121,14	2,043		0,02		
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48			
ИИ00108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165		0,08				14	9,8	45,5	0,77				
ИИ00109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0,09				17,5	23,5	79	1,95				
ИИ00082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21				
	Всего в Обед	1 050	28,77	31,78	123,06	896	39 970	0,46	67,67		719,718	183,619	130	435,395	10,0955	0,4841	0,02	0,0881	
	Всего в День		49,36	49,88	225,42	1 551	200 500	0,8	154,9		894,368	465,149	202,63	814,275	17,4295	8,4841	10,82	0,0881	

№ ред.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			(г)				А (пер.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
ИН0006.1	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	122		0,07	4,6			22	27	53	0,6					
М30424	Ромбики школьные из печени по тимашевски	115	6,99	6,9	11,76	137	2 290	0,1	5,28		130,9083	26,8333	14,1833	129,5667	2,3383					
Я100077	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	140	23 800	0,12	10,2	0,09	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43		
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61		0,06	2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006		
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55					
ИН00109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06				12,25	16,45	55,3	1,365					
	Всего в Завтрак	650	18,3	23,07	88,95	639	26 090	0,41	22,88	0,09	785,8713	124,2833	94,6333	358,3667	6,2833	28	0,78	43,0006		
	Обед																			
Ф017	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	100	1,27	7,06	12,84	102		0,04	81,04		155,984	28,112	13,296	29,008	0,5664	0,0021	0,0002	0,0092		
К000108	Суп картофельный с клецками	250	3,7	4,53	19,56	134	10	0,09	4,6		303,6821	22,2323	22,9041	65,6206	1,031	0,0029	0,0001	0,0208		
Лц433	Мясо тушеное	100	15,16	15,16	3,19	210	10	0,04	1,01		281,4198	11,2552	17,6819	146,6559	2,1698	0,0062		0,0488		
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	180	4,91	4,84	25,77	166	20	0,1			1,2027	0,9979	0,0219	103,6066	1,7281	0,004	0,0076			
К000389	Сок фруктовый(яблочный)	200	1		20,2	85		0,02	4		240	14	8	14	2,8					
ИН00108	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	108		0,05				9,2	6,44	29,9	0,506					
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78					
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21					
	Всего в Обед	996	31,26	32,6	120,67	884	40	0,41	97,65		982,2886	108,8974	86,7439	431,3911	11,7913	0,0152	0,0079	0,0789		
	Всего в День		49,56	55,67	209,62	1 523	26 130	0,82	120,53	0,09	768,1599	233,1807	181,3772	789,7578	18,0746	28,0152	0,7879	43,0795		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
Завтрак																					
ИН00478	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	113	90	0,04	0,54		121,3875	1,8	22,7505	207,6864	0,6351	0,03					
ЛШ358/3	Сырники из творога (с повидлом)	150	14	10,41	16,45	215	40	0,01	80		8	11	3	3	0,5						
Я200215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,05				9	6,3	29,25	0,495						
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,07				14	18,8	63,2	1,56						
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,03	7			16,1	9	11	2,21						
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44					129,3875	201,0864	59,8505	316,9864	5,4301						
Всего в Завтрак			21,14	24,23	77,07	613	98 170	0,2	87,54												
Обед																					
К000071	Огуры свежие в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12		0,03	4,9		196	17	14	30	0,5						
ЛШ156	Суп с мясными шариками.	250	13,1	2,25	26,34	178		0,2	6,8		650,72	32,362	49,2529	185,658	2,4545	0,0075	0,0033	0,0928			
К000295	Котлеты,рубленные из бройлер-цыплят (соус томатный)	100	9,77	12,05	9,56	186	10	0,06	0,08	0,01	129,7427	28,167	16,634	99,963	1,0562	0,0031	0,0061	0,054			
ИН00294	Макароны отварные с овощами	180	3,6	9,36	27,64	209	70	0,07	2,08			12,6	23,4	54	1,08						
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,15	0,15	12,65	53		0,01	26,4		92,545	5,94	3,24	3,96	0,819	0,0007	0,0001	0,0028			
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33						
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17						
Я300247	Мороженое фруктовое	70	0,56	1,76	16,1	84															
Всего в Обед			32,14	26,27	118,97	845	80	0,45	40,26	0,01	069,0077	112,569	124,8269	440,481	7,4097	0,0113	0,0095	0,1496			
Всего в День			53,28	50,5	196,04	1 458	98 250	0,65	127,8	0,01	198,3952	313,6554	184,6774	757,4674	12,8398	0,0113	0,0095	0,1496			

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	(г)			У	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
				Ж	У																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																						
Я300004	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21	133 000	0,06	25		290	14	20	26	0,9	2	0,4						
Я100092	Омлет натуральный	200	16,46	21,43	4,63	277	240	0,08	0,4	0,04	239,2082	140,4379	20,5973	247,6119	2,526	0,0277	0,0336	0,0731					
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4		0,0006						
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058					
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78								
010	Зефир	35	0,73	1,06	24,15	109						3,15		2,8	0,105								
	Всего в Завтрак	595	22,75	23,3	74,14	597	133 240	0,22	28,2	0,04	656,3712	186,7879	57,5973	338,0119	5,151	2,029	0,462	0,0795					
	Обед																						
К000029	Салат из свежих овощей	100	1,12	7,33	3,92	86		0,05	19,1		189	28,83	19,02	35,89	0,661	0,0028	0,0003	0,0217					
Ф086/4	Суп картофельный с круглой рисовой	250	2,01	2,69	15,86	96		0,08	6,6		388,855	14,49	22,455	56,07	0,7875	0,0041	0,0009	0,0296					
ИН00345	Котлеты или биточки рыбные (филе минт)	120	15,23	10,94	23,14	252		0,06	0,09	0,01	75,1681	30,2333	18,08	78,0912	1,1593	0,0032	0,0155	0,0094					
Ф366	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22		0,01	0,71		37,641	4,764	3,456	6,672	0,1434								
Я300077	Картофельное пюре"	180	3,66	6,94	23,74	172		0,14	12,24	0,01	749,3197	46,954	33,9062	100,6918	1,2211	0,009	0,001	0,045					
К000389	Сок фруктовый промышленного производства(яблочный)	200	1		20,2	85		0,02	4		240	14	8	14	2,8								
ИН00108	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	101		0,05				8,6	6,02	27,95	0,473								
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56								
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21								
	Всего в Обед	1 063	29,68	30,38	133,59	928	50	0,51	49,74	0,02	679,9838	177,9713	138,7372	393,565	11,0153	0,0191	0,0177	0,1057					
	Всего в День		52,43	53,68	207,73	1 525	133 290	0,73	77,94	0,06	2 336,355	364,7592	196,3345	731,5769	16,1663	2,0481	0,4797	0,1852					

Сезон: **ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ**
 Категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя / Понедельник

Сезон:		ЛЕТНИЙ ЛАТЕРЬ																			
Категория:		Дети 12 лет и старше																			
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
К000177	Каша пшенная с изюмом.	260	10	18	53,15	414	80	0,22	0,65	0,06	341,2991	157,3943	59,5826	228,2415	1,7216	0,0121	0,0022	0,0356			
Я300178	Какао с молоком	200	4,56	4,44	13,65	113	20	0,04	0,68	0,07	227,8018	139,8232	24,1425	130,2825	0,7299	0,0103	0,0023	0,0229			
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22						
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04	7			7	9,4	31,6	0,78						
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03				16,1	9	11	2,21						
	Всего в Завтрак	600	17,8	23,24	93,12	653	100	0,35	8,33	0,13	569,1009	324,3175	104,9251	414,124	5,6615	0,0224	0,0045	0,0585			
	Обед																				
К000024	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71		0,04	9,44		217,05	27,184	16,506	30,101	0,763						
К000085	Борщ зеленый	250	3,58	5,74	13,12	129	10	0,16	23,88		833,45	86,45	78,725	117,675	3,025	0,0053	0,008	0,0485			
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом	100	14,01	12,33	10,8	210	10	0,08	0,24	0,01	237,8944	37,319	26,6104	153,2696	2,0398	0,004	0,0076				
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	180	4,91	4,84	25,77	166	20	0,1	3,3		1,2027	0,9979	0,0219	103,6066	1,7281	1,2					
ИН00509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103		0,06				11	5	7	32,5	0,55					
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,08				15,05	20,21	67,94	1,677						
ИН00109	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	75															
	Всего в Обед	923	30,39	30,09	116,8	872	40	0,53	36,86	0,01	289,5971	188,0009	154,0733	512,0922	10,9829	0,0093	0,0156	0,0485			
	Всего в День	48,19	53,33	209,92	1525	140	0,88	45,19	0,14	1858,698	512,3184	258,9984	926,2162	16,6444	0,0317	0,0201	0,107				

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	(г)			У	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
				Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
Д300003	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	65 300				2	1	20	3	1,1		0,1			
ИН00295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	70	0,08	0,01			207		168	1,1			0,0006		
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0058		
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264			
ИН00109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06				12,25	16,45	55,3	1,365					
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21					
	Всего в Завтрак	585	18,05	19,49	90,47	610	65 370	0,21	9,81		129,163	258,55	53,05	267,3	5,515	0,0013	0,1264	0,0064		
	Обед																			
ИН00018	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102		0,02	7			30	13	31	0,6					
ИН00144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	40	0,2	8,68			19	25,5	65,75	0,925					
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33		0,02				3,02	2,12	9,83	0,166					
ИН00343	Рыба, тушенная в томате с овощами,	140	13,3	7,2	6,3	143	10	0,09	4,7			35	39	203	0,8					
ИН00429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	166	50	0,16	6,12			46,8	34,2	102,6	1,26					
К000355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155		0,02	0,49		290,2	31,24	18,38	25,3	0,55					
ИН00108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122		0,06				10,4	7,28	33,8	0,572					
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78					
	Всего в Обед	952	27,47	30,3	115,13	864	100	0,61	26,99		290,2	182,46	148,88	502,88	5,653					
	Всего в День		45,52	49,79	205,6	1 474	65 470	0,82	36,8		419,363	441,01	201,93	770,18	11,168	0,0013	0,1264	0,0064		

Категория: Дети 12 лет и старше																						
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
																			г	г	г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Завтрак																					
ИН00481	Молоко стученное	10	0,72	1,6	5,55	66	10	0,01	0,1			30,7	3,4	21,9	0,02							
ИН00316	Запеканка рисовая с творогом	250	14,34	14	62,84	435	160	0,09	0,16		184	88,3334	41,6666	221,6666	1,3334		1,76	20				
Я100180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	13 300	0,03	0,52			111	31	107	1,07							
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21		9	1,76	20			
	Всего в Завтрак	560	19,26	18,9	89,49	631	13 470	0,16	7,78		184	246,1334	85,0666	361,5666	4,6334		9	1,76	20			
	Обед																					
Лш024	Салат "Кубанский"	100	1,18	3,1	4,59	51		0,04	53,5		188,79	32,38	15,07	26,02	0,659	0,0018	0,0003	0,0101				
К000101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86		0,09	8,25		464,15	26,7	22,775	55,975	0,875							
Лш491	Чахохбили.	125	11,62	15,9	7,51	220	40	0,09	7,92		325,7418	42,9176	28,7779	109,272	1,5991	0,0022	0,0001	0,0226				
Я200071	Булгур отварной	180	7,87	4,8	37,82	226	10	0,07			204,3294	22,6934	89,1973	165,1952	1,3608		1,2862					
К000388	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	20,76	88		0,01	100		10,34	21,34	3,44	3,44	0,634							
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495							
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06				12,6	16,92	56,88	1,404							
	Всего в Обед	936	29,12	27,58	116,95	840	50	0,41	169,67		193,3512	167,631	182,4802	446,0322	7,0269	0,004	1,2866	0,0327				
	Всего в день		48,38	46,48	206,44	1 471	13 520	0,57	177,45		377,3512	413,7644	267,5468	807,5988	11,6603	9,004	3,0466	20,0327				

Сезон: **ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

2-я неделя/Четверг

Категория: Дети 12 лет и старше		Минеральные вещества (мг)																		
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
K000015	Сыр сычужный твердый(порциями)	20	4,92	6,32		76	70	0,03	0,12		20	186	9	130	0,16					
Ф182/4	Каша рисовая вязкая молочная	260	3,82	5,95	38,17	222	20	0,04	0,68	0,07	55,9619	7,3048	26,9903	82,9522	0,5819	0,0103	0,0023	0,0229		
Я300178	Какао с молоком	200	4,56	4,44	13,65	113	20	0,04			227,8018	139,8232	24,1425	130,2825	0,7299	0,33	0,0011	0,0014		
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03			61,25	8,75	4,2	19,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006		
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05		0,05	9,9	3	11,75	39,5	0,002	0,0007	0,0007	0,006		
009	Вафли	30	0,95	0,85	21	95														
	Всего в Завтрак	565	18,18	18,1	96,11	620	110	0,19	0,8	0,12	374,9137	350,878	76,6828	412,1347	2,7768	0,0134	0,0044	0,0349		
	Обед																			
Ф017	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	100	1,27	7,06	12,84	102		0,04	81,04		155,984	28,112	13,296	29,008	0,5664	0,0021	0,0002	0,0092		
ИН00134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121		0,09	7,68			15,5	26,25	63	0,925					
ИН00366	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,8	2,4	194	10	0,05	0,67			26,6667	19,3333	158	2,2	0,696	0,0007	0,0001		
Я300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07			92,545	32,184	19,188	133,44	0,819			0,0028		
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,15	0,15	12,65	53		0,01	26,4			5,94	3,24	3,96	0,638					
ИН00108	Хлеб пшеничный	58	4,41	0,47	28,53	136		0,06				11,6	8,12	37,7	1,95					
ИН00109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0,09			248,529	137,5027	112,9273	504,108	7,7944	0,0028	0,0003	0,012		
	Всего в Обед	938	30,15	32,37	114,33	854	10	0,41	115,79		248,529	137,5027	112,9273	504,108	7,7944	0,0162	0,0047	0,0469		
	Всего в День		48,33	50,47	210,44	1474	120	0,6	116,59	0,12	623,4427	488,3807	189,6101	916,2427	10,5712	0,0162	0,0047	0,0469		

Дата: 20.05.2025

Сезон: **ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Пятница

Категория: Дети 12 лет и старше																				
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
ИН00407	Рагу из птицы	245	19,32	20,16	22,26	347	30	0,17	14,56			35	54,6	194,6	2,52					
ИН00509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103		0,01	3,3			11	5	7	1,2					
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33					
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78					
Я300247	Мороженое фруктовое	70	0,56	1,76	16,1	84						59	73,2	252,7	4,83					
	Всего в Завтрак	565	23,78	22,6	84,9	640	30	0,25	17,86											
	Обед																			
К000071	Омлеты свежие в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12		0,03	4,9		196	17	14	30	0,5					
Лш156	Суп с мясными шариками.	250	13,1	2,25	26,34	178		0,2	6,8		650,72	32,362	49,2529	185,658	2,4545	0,0075	0,0033	0,0928		
К000295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят, (соус томатный)	100	9,78	14,23	9,57	206	10	0,07	0,08	0,01	129,7428	28,167	16,634	99,963	1,0562	0,0031	0,0061	0,0541		
ИН00294	Макаронные отварные с овощами	180	3,6	9,36	27,64	209	70	0,07	2,08		92,545	12,6	23,4	54	1,08		0,0007	0,0001	0,0028	
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,15	0,15	12,65	53		0,01	26,4			5,94	3,24	3,96	0,819					
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33					
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17					
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21					
	Всего в Обед	990	31,99	27,09	112,68	825	80	0,49	47,26	0,01	069,0078	128,669	133,8269	451,481	9,6197	0,0113	0,0095	0,1497		
	Всего в День		55,77	49,69	197,58	1465	110	0,74	65,12	0,01	069,0078	187,669	207,0269	704,181	14,4497	0,0113	0,0095	0,1497		
	Итого		499,44	511,12	2081,18	14977	550930	7,4	1013,51	0,43	12446,5214	3902,9793	2143,367	811,9866	142,5925	5,6283	1,71443	6,3873		
	Среднее за период		49,94	51,11	208,12	1498	55093	0,74	101,35	0,04	244,6521	390,2979	214,3367	81,19866	14,2592	5,628	1,7144	6,387		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,34	30,71	55,58															

Сборники рецептов

Код	Краткое наименование	Полное наименование
0000000	Контрольная проработка	
0000003	Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2013г	Лечебное питание: Практическое руководство для диетологов, врачей различных специальностей и пациентов (в таблицах и схемах). Автор-составитель канд.мед.наук Э.Н.Преображенская. - 2-е издание СПб.:2013, 896 с.
0000007	Лечебное питание детей в стационарах	Министерство здравоохранения РФ. Союз педиатров России. Научный центр здоровья детей РАМН. Институт питания РАМН. Организация лечебного питания детей в стационарах. Пособие для врачей. Под ред. А.А. Баранова, К.С.Ладодо. Москва, 2001.
Б000001	Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1	Комитет РФ по торговле. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 1996г.
Б000002	Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1997г ч2	Комитет РФ по торговле. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть II. Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 1997г.
ДП00001	Диетическое питание. Лапшина В.Т. Хлебпродинформ. 2002г.	Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. - М.:Издательство "ХЛЕБПРОДИНФОРМ", 2002. 632с. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной.
И000002	Перевалова А.Я, Пермь, 2013	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации./ Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова, издание 5-ое с дополнениям, Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013г.
КО00001	Сборник для обр.учрежд.,2017г.,Могильный	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли принт, 2017. - 544 с. V
ЛШ00001	Сборник рецептов для школ,Лапшина,2004г	"Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", под общей редакцией В.Т.Лапшиной, М., Хлебпродинформ, 2004г.
ФН00001	Сборник для дошкол.,Тутельян В.А.,2016г	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли принт, 2016.

Прекнее меню (1)		Полное наименование
Код	Краткое наименование	
Я000001	Сборник рецептур дети 1-7лет Новосибирск 2020	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), Новосибирск, 2021, 296с. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора.
Я000002	Сборник рецептур дети 1-4 кл Новосибирск 2020	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск, 2021, 205с. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. ✓
Я000003	Сборник рецептур дети 5-11кл Новосибирск 2020	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск, 2021, 289с. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора.

