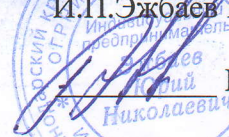


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №15

 В.Н. Перистый



УТВЕРЖДАЮ:
И.П. Эжбаев Ю.Н.

 И.П. Эжбаев
Ю.Н. Эжбаев

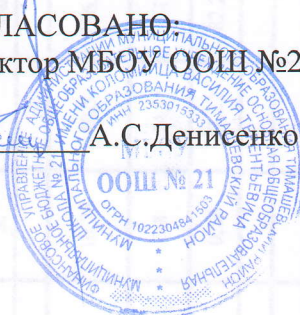


ПРИМЕРНОЕ
МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
В ПРОФИЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА
БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Питание детей в возрасте от 7 до 11 лет

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ ООШ №21

 А.С. Денисенко



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБУ ДОЦТ "Радуга"

 О.А. Тагинцева

День недели			Понедельник													
Неделя			Первая													
Сезон			Летний													
Возрастные категории			с 7 лет до 11 лет													
№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															
№268 стр.183	Каша рисовая молочная жидкая	1/250	6,93	10,78	40,5	286,75	0,08	1,93	0,068	0,023	179,25	189,75	39,5	0,55		
№498(1) стр.350	Какао с молоком стуженым	1/200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1		
№108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	7	22,75	4,9	0,39		
	Всего в завтрак		13,29	14,86	82,22	516	0,15	2,33	0,088	0,513	308,25	321,5	74,4	1,94		
	Обед															
№106 стр.71	Оночи свежие (огурцы)	1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6		
№99 стр.122 М	Суп из овощей	1/250	1,61	4,99	9,15	95,25	0,07	10,37	0	0	34,85	49,25	20,75	0,77		
№390 стр.284	Тфеттели из	1/70/30	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5		
№434 стр.316	говядины с рисом															
№429 стр.312	Картофельное пюре	1/100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	0,03	0,1	26	57	19	0,7		
№507 стр.356	Компот из свежих плодов (яблок)	1/200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1		
№108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	7	22,75	4,9	0,39		
№109 стр.72	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
№517 стр.362	Йогурт	1/150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,04	0,9	0,03	0	178,5	136,5	21	0,15		
№590 стр.415	Печенье	1/40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	0,004	1,4	11,6	36	8	0,84		
	Всего в обед		30,97	34,59	133,48	984,8	0,462	29,77	0,174	3,39	341,45	546,5	141,15	8		
	Всего за день		44,26	49,45	215,7	1500,8	0,612	32,1	0,262	3,903	649,7	868	215,55	9,94		

Вторник																
Неделя																
Сезон																
Возрастные категории																
с 7 лет до 11 лет																
№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															
№ 313 стр.215	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/133/10	24,26	26,7	24,26	441,2	0,07	0,06	0,21	0,73	305,8	353,1	38,9		1,02	
№ 500 стр.351	Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13		0,8	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1//35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	7	22,75	4,9		0,39	
	Всего в завтрак		45,99	46,78	78,55	930,58	0,18	0,5	0,36	1,61	645,67	698,25	82,73		2,89	
	Обед															
№ 106 стр.71	Овощи свежие (помидоры)	1/100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	15		0,68	
№ 128 стр.88	Борщ с картофелем и капустой, сметаной	1/250/5	1,82	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25		1,2	
№ 336 стр.236	Рыба, припущенная в молоке	1/150	20,1	10,8	4,64	193,44	0,1	1,8	0,02	5,88	67,44	217,44	33		0,74	
№ 248 стр.173	Каша гречневая вязкая	1/100	4,58	6,44	16,3	141,5	0,094	0,68	0,039	0,25	67,9	118,6	56,1		1,72	
№ 349 стр.258	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7		1,5	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1//35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	7	22,75	4,9		0,39	
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	1//50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5		1,95	
№ 518 стр.363	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0		2,8	
	Всего в обед		35,06	23,52	96,51	825,19	0,464	42,28	0,059	10,32	250,34	535,79	165,75		10,98	
	Всего за день		81,05	70,3	175,06	1755,77	0,644	42,78	0,419	11,93	896,01	1234,04	248,48		13,87	

День недели	Среда
Неделя	Первая
Сезон	Летний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															
№ 262 стр. 180	Каша манная молочная жидкая	1/200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44		
№ 515 стр. 361	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2		
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	7	22,75	4,9	0,39		
	Всего в завтрак		14,66	12,74	57,68	403,65	0,198	3,98	0,092	0,91	379,8	323,95	53,1	1,03		
	Обед															
№ 101 стр. 123М	Суп картофельный с крутой (рис) и томатом	1/250	1,6	5,08	17,05	120,25	0,03	0,75	0	2,35	7,5	41,5	15,25	0,35		
№ 364 стр. 260	Азу	1/325	26,5	28,4	33,8	497	0,27	14,4	0,07	1	48	302	82	5,5		
№ 518 стр. 363	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8		
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	7	22,75	4,9	0,39		
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
№ 517 стр. 362	Йогурт	1/150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,04	0,9	0,03	0	178,5	136,5	21	0,15		
№ 112 стр. 73	Яблоко	1/150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Всего в обед		43,16	39,96	112,42	1079,5	0,53	35,05	0,1	4,74	296,5	598,25	160,15	14,44		
	Всего за день		57,82	52,7	170,1	1483,15	0,728	39,03	0,192	5,65	676,3	922,2	213,25	15,47		

День недели	Четверг
Неделя	Первая
Сезон	Летний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
№ 321 стр.221	Сырники из творога запеченные	1/120/10	19,2	18,5	24,8	308,8	0,07	0,32	0,07	0,64	164	246,4	25,6	0,8	
№ 516 стр.361	Кефир	1/150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	0,03	0	180	135	21	0,15	
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Всего в завтрак		24,87	22,49	37,48	418,6	0,166	1,37	0,1	0,92	351	413	56	1,73	
	Обед														
№ 106 стр.71	Овощи свежие (огурцы)	1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6	
№ 144 стр.101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	2,3	4,25	15,12	108	0,19	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93	
№ 270 стр.221	Котлета Московская	1/87	11,18	21,36	8,42	270	0,14	0,2	42,8	0,6	16,18	109,92	16,44	1,76	
№ 426 стр.310	Картофель отварной	1/100	1,9	4,9	12,7	102	0,1	13,9	0,03	0,1	11	52	20	0,8	
№ 509 стр.357	Компот из свежих плодов с лимоном	1/200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	7	22,75	4,9	0,39	
№ 588 стр.414	Вафли	1/115	0,42	0,495	11,595	52,5	0,004	0	0	0,105	2,4	5,4	1,5	0,225	
№ 112 стр.73	Банан	1/180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	0	12,96	14,4	50,4	75,6	1,08	
	Всего в обед		22,26	32,485	130,455	904,55	0,586	54,08	42,87	14,585	103,98	355,22	162,94	6,985	
	Всего за день		47,13	54,975	167,935	1323,15	0,752	55,45	42,97	15,505	454,98	768,22	218,94	8,715	

День недели	Пятница
Неделя	Первая
Сезон	Летний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

День недели	Понедельник
Неделя	Вторая
Сезон	Летний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
№ 261 стр.178	Каша "Боярская" (пшеничная с изюмом)	1/200	9,2	28,16	39,82	449,6	0,162	1,56	0,212	0,46	166	223,8	50,4	1,68	
№ 300 стр.208	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	
№ 500 стр.351	Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
№ 100 стр.68	Сыр порциями	1/20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	0,46	0,1	180	118	10	0,18	
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
	Всего в завтрак		25,62	40,58	77,72	781,2	0,308	2,1	0,782	1,46	514,5	584,8	101,9	5,61	
	Обед														
№ 106 стр.71	Оюши свежие (огурцы)	1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6	
№ 131 стр.91	Свекольник	1/250	2,18	4,45	12,03	97	0,06	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53	
№ 294 стр.235 соус №456 стр.328	Котлеты, биточки, шницели под соусом из филе грудки	1/100/30	30	21	18,5	370	0,2	1,7	0,08	0,86	74,2	188,6	37,2	0,28	
№ 430 стр.312	Картофельное пюре с морковью	1/100	1,8	4,5	8,5	82	0,08	2,6	0,03	0,5	27	58	29	0,7	
№ 349 стр.258	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77	
№ 517 стр.362	Йогурт	1/150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,04	0,9	0,03	0	178,5	136,5	21	0,15	
№ 112 стр.73	Банан	1/180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	0	12,96	14,4	50,4	75,6	1,08	
	Всего в обед		50,8	36,31	153,52	1140,8	0,572	42,88	0,18	15,44	396,85	509,25	224,6	6,61	
	Всего за день		76,42	76,89	231,24	1922	0,88	44,98	0,962	16,9	911,35	1194,05	326,5	12,22	

День недели	Среда
Неделя	Вторая
Сезон	Летний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															
№ 165 стр.117	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	7,12	6,57	23,72	182,5	0,09	1,15	0,05	0,32	205,3	171	26,25	0,45		
№ 313 стр.215	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/100/10	16	16,8	15,93	283,3	0,05	0,4	0,13	0,46	198	231,31	25,33	0,67		
№ 498(1) стр.350	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1		
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/40	3,4	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
	Всего в завтрак		33,52	28,09	100,53	793,8	0,3	1,95	0,2	2,02	550,8	616,31	110,68	4,51		
	Обед															
№ 50 стр.39	Салат из отварной свеклы	1/60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78		
№ 146 стр.102	Суп картофельный с клетками	1/250/25	2,66	3,97	14,76	105,45	0,09	5,82	0,01	1,34	27,95	62,12	19,92	0,76		
№ 406 стр.297	Плов из филе птицы	1/240	22,86	22,71	54,14	512,86	0,04	1,86	0,01	7,71	47,14	190	44,29	1,86		
№ 348 стр.257	Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	1/200	0,5	0	27	110	0,01	0,05	0	0	28	19	7	1,5		
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77		
№ 112 стр.73	Бананы	1/220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,088	22	0	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32		
	Всего в обед		35,54	31,64	181,58	1157,41	0,318	33,15	0,02	12,08	154,49	401,02	184,81	6,99		
	Всего за день		69,06	59,73	282,11	1951,21	0,618	35,1	0,22	14,1	705,29	1017,33	295,49	11,5		

День недели	Четверг
Неделя	Вторая
Сезон	Летний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

Возрастные категории			с 7 лет до 11 лет			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
	Завтрак													
№ 106 стр. 71	Овощи свежие (огурцы)	1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
№ 295 стр. 204	Макаронны отварные с сыром	1/105	6,36	5,3	17,85	144,37	0,04	0,05	0,035	0,53	108,67	88,2	10,5	0,58
№ 300 стр. 208	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
№ 518 стр. 363	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
№ 109 стр. 72	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
	Всего в завтрак		16,56	10,8	37,55	400,37	0,21	14,05	0,135	1,53	185,17	286,2	53	6,93
	Обед													
№ 106 стр. 71	Овощи свежие (помидоры)	1/100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	15	0,68
№ 142 стр. 99	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,6	4,8	6,23	75,75	0,04	18,38	0	2,38	40,25	36,25	17,5	0,63
№ 401 стр. 291	Печень, тушенная в соусе	1/100/50	19,95	11,55	8,25	216	0,28	15	8,7	1,2	37,5	340,5	19,5	7,2
№ 248 стр. 173	Каша гречневая вязкая	1/100	4,58	6,44	16,3	141,5	0,094	0,68	0,039	0,25	67,9	118,6	56,1	1,72
№ 519 стр. 364	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
№ 108 стр. 72	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	Всего в обед		33,25	23,85	91,82	718,75	0,564	129,06	8,739	5,3	185,65	569,85	120,9	12,5
	Всего за день		49,81	34,65	129,37	1119,12	0,774	143,11	8,874	6,83	370,82	856,05	173,9	19,43

Дни недели	Пятница
Неделя	Вторая
Сезон	Летний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прим пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
№ 106 стр.71	Овощи свежие (помидоры)	1/100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	15	0,68	
№ 301 стр.208	Омлет натуральный	1/180	15,5	24,09	4,15	293,5	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,9	22,15	2,77	
№ 495 стр.348	Чай с молоком	1/200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/40	3,4	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	Всего в завтрак		21,5	25,91	43,53	492,5	0,25	26,85	0,37	1,97	295,77	421,9	57,75	4,29	
	Обед														
№ 149 стр.104 № 169 стр.119	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25	7,23	6,55	14,91	147,6	0,128	11,83	0,005	1,41	19,68	111,63	34,12	1,76	
№ 371 стр.266	Вифитекс рубленый паровой	1/84	17,13	10,67	1,76	171,36	0,042	0	0,084	0,5	7,56	141,96	20,16	1,68	
№ 195 стр.137 соус смет. №442 стр.320	Рагу из овощей	1/100	2	5,35	8,5	90	0,06	7,65	0,01	1,95	34	52,5	19,5	0,7	
№ 518 стр.363	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	7	22,75	4,9	0,39	
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
№ 517 стр.362	Йогурт	1/150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,04	0,9	0,03	0	178,5	136,5	21	0,15	
№ 112 стр.73	Яблоко	1/150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Всего в обед		41,42	29,05	86,74	871,21	0,46	39,38	0,129	5,25	302,24	560,84	136,68	12,73	
	Всего за день		62,92	54,96	130,27	1363,71	0,71	66,23	0,499	7,22	598,01	982,74	194,43	17,02	

Неделя		Третья															
Сезон		Летний															
Возрастные категории																	
с 7 лет до 11 лет																	
№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
№ 268 стр.183	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,064	1,54	0,054	0,018	143,4	151,8	31,6	0,44			
№ 7 стр.84	Бутерброд горячий с сыром	1/150	6,03	3,67	14,84	117	0	0,06	31,5	0,55	150	90	8,25	0,11			
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	1/150	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95			
№ 517 стр.362	Йогурт	1/150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,04	0,9	0,03	0	178,5	136,5	21	0,15			

Дни недели	Вторник
Неделя	Третья
Сезон	Летний
Возрастные категории	с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
№ 267 стр.183	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193	43	1,2	
№ 300 стр.208	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	
№ 501 стр.352	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	8,8	6	4,2	0,33	
	Всего в завтрак		21,68	17,6	83,46	583,1	0,38	2,76	0,18	1,39	318,9	445	89,7	4,58	
	Обед														
№ 106 стр.71	Овощи свежие (помидоры)	1/100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	15	0,68	
№ 369 стр.265	Жаркое по- домашнему	1/220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4	
№ 507 стр.356	Компот из свежих плодов (яблок)	1/200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/53	4,03	0,42	26,08	124,55	0,06	0	0	0,58	10,6	34,45	7,42	0,58	
№ 112 стр.73	Банан	1/220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,088	22	0	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32	
	Всего в обед		34,93	25,12	115,78	834,75	0,388	58,9	0,04	3,16	99,2	404,05	184,82	7,08	
	Всего за день		56,61	42,72	199,24	1417,85	0,768	61,66	0,22	4,55	418,1	849,05	274,52	11,66	

Сезон	Возрастные категории	
	№ рец.	Прием пищи наименование блюда

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
№ 100 стр.68	Сыр порционно	1/22	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	0,46	0,1	180	118	10	0,18		
№ 106 стр.71	Овощи свежие (помидоры)	1/100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	15	0,68		
№ 205 стр.181	Макароны отварные с овощами	1/175	4,31	4,99	23,77	157	0,06	2,26	0	0,53	16,18	42,4	14,45	0,86		
№ 498(1) стр.350	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1		
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
	Всего в завтрак		20,57	15,13	88,45	577,6	0,286	27,8	0,48	2,57	357,68	400,4	98,55	5,11		
	Обед															
№ 101 стр.123	Суп картофельный с крупой (рис) и томатом	1/250	1,6	5,08	17,05	120,25	0,03	0,75	0	2,35	7,5	41,5	15,25	0,35		
№ 365 стр.261	Говядина, тушенная с капустой	1/200	19,4	46,73	11,6	544,67	0,07	26,8	0,47	1,4	76	202	46,67	2,83		
№ 355 стр.261	Кисель из кураги	1/200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0	0,1	31,24	25,3	18,38	0,55		
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	2/40	6,8	0,64	39,36	188	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88		
№ 517 стр.362	Йогурт	1/150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,04	0,9	0,03	0	178,5	136,5	21	0,15		
	Всего в обед		36,19	57,31	113,51	1138,02	0,24	28,94	0,5	4,73	309,24	457,3	112,5	4,76		
	Всего за день		56,76	72,44	201,96	1715,62	0,526	56,74	0,98	7,3	666,92	857,7	211,05	9,87		

Дневная норма		Четверг													
Неделя		Третья													
Сезон		Летний													
Возрастные категории		с 7 лет до 11 лет													
№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
№ 313 стр.215	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/130/10	20,8	21,84	20,71	368,3	0,06	0,52	0,17	0,6	257,4	300,7	32,9	0,87	
№ 300 стр.208	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	
№ 516 стр.361	Кефир	1/140	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	0,03	0	180	135	21	0,15	
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
	Всего в завтрак		33,55	30,79	43,71	593,3	0,24	1,57	0,3	1,5	476,9	591,7	82,4	3,97	
	Обед														
№ 21 стр.25	Салат из свежих помидор с перцем	1/100	1	10,1	3,4	109	0,05	42,6	0	5,1	23	22	15	0,8	
№ 147 стр.102	Суп - лапша домашняя с курицей	1/250/30	7,62	6,26	18,67	161,54	0,09	7,08	0,01	153,57	21,17	86,98	24,65	1,16	
№ 337 стр.236	Рыба, запеченная в омлете	1/125	19,87	9,75	4	183,75	0,11	0,625	0,07	5,1	50	253,75	31,25	1,25	
№ 429 стр.312	Пюре картофельное	1/100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	0,03	0,1	26	57	19	0,7	
№ 518 стр.363	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77	
№ 112 стр.73	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,05	16	0	0,32	25,6	17,6	14,4	3,52	
	Всего в обед		37,55	31,91	87,29	877,99	0,49	73,705	0,11	164,96	173,77	482,83	114,1	11	
	Всего за день		71,1	62,7	131	1471,29	0,73	75,275	0,41	166,46	650,67	1074,53	196,5	14,97	

День недели		Питание														
Неделя		Третья														
Сезон		Летний														
Возрастные категории		с 7 лет до 11 лет														
№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
№ 165 стр.117	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	7,12	6,57	23,72	182,5	0,09	1,15	0,05	0,32	205,3	171	26,25	0,45		
№ 100 стр.68	Сыр порционно	1/20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	0,46	0,1	180	118	10	0,18		
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0	0	0,6	11	35,75	7,7	0,6		
№ 517 стр.362	Йогурт	1/150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,04	0,9	0,03	0	178,5	136,5	21	0,15		
	Всего в завтрак		23,92	17,03	63,53	510,85	0,196	2,19	0,54	1,02	574,8	461,25	64,95	1,38		
	Обед															
№ 106 стр.71	Овощи свежие (огурцы)	1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6		
№ 97 стр.121	Суп картофельный	1/250	2,34	2,7	12,11	85,75	0,07	10,38	0	1,63	34,88	0,84	24,9	0,95		
№ 289 стр.232	Рагу из птицы	1/180	13,8	14,4	15,9	248	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8		
№ 518 стр.363	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8		
№ 108 стр.72	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	7	22,75	4,9	0,39		
№ 109 стр.72	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
№ 112 стр.73	Яблоко	1/150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Всего в обед		24,5	18,88	79,33	679,5	0,41	49,78	0,02	6,22	145,38	300,09	119,8	11,79		
	Всего за день		48,42	35,91	142,86	1190,35	0,606	51,97	0,56	7,24	720,18	761,34	184,75	13,17		

16

**Среднесуточный набор пищевой продукции для организации питания детей
в лагере дневного пребывания от 7 до 11 лет (на одного ребенка)
СанПин 2.3./2.4.3590-20**

Наименование пищевой продукции	Суточная норма		Суточная	Норма	Фактичес ки выдано	Выполнен ие норм %	
	Нетто (гр)	Брутто (гр)	Норма Завтрак25% Обед35% Всего60%	За 15 дней			
Хлеб ржаной		80	48	720	720	100%	
Хлеб пшеничный		150	90	1350	1350	100%	
Мука		15	9	135	135	100%	
Крупы, бобовые		45	27	405	405	100%	
Макароны		15	9	135	135	100%	
Картофель	187	275	165	2475	2475	100%	
Овощи свежие, соленые	280	350	210	3150	3150	100%	
Фрукты свежие	185	200	120	1800	1800	100%	
Сухофрукты		15	9	135	135	100%	
Соки		200	120	1800	1800	100%	
Мясо 1 кот	70	77	46,2	693	693	100%	
Субпродукты	30	35	21	315	315	100%	
Птица	35	40	24	360	360	100%	
Рыба	58	60	36	540	540	100%	
Молоко		300	180	2700	2697	100%	
Кисломолочная продукция		150	90	1350	1350	100%	
Творог		50	30	450	450	100%	
Сыр		10	6	90	90	100%	
Сметана		10	6	90	90	100%	
Масло сливочное		30	18	270	270	100%	
Масло растительное		15	9	135	135	100%	
Яйцо		40	24	360	360	100%	
Сахар		30	18	270	270	100%	
Кондитерские изделия		10	6	90	90	100%	
Чай		1	0,6	9	3	100%	
Какао		1	0,6	9	9	100%	
Кофейный напиток		2	1,2	18	17	100%	
Дрожжи		0,2	0,12	1,8	1,8	100%	
Крахмал		3	1,8	27	27	100%	
Соль		3	1,8	27	27	100%	
Специи		2	1,2	18	18	100%	

Выполнение норм потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах, и минеральных веществах за 10 дней
Завтрак ОВЗ-инвалиды 1-4 классы 25% зима-весна 2022г.

Завтрак ОВЗ+инвалиды 1 4 10.33

№ п/п	Прием пищи наименован ие блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	1 день	44,26	49,45	215,7	1500,8	0,612	32,1	0,262	3,903	649,7	868	215,55	9,94	
2	2 день	81,05	70,3	175,06	1755,77	0,644	42,78	0,419	11,93	896,01	1234	248,48	13,87	
3	3 день	57,82	52,7	170,1	1483,15	0,728	39,03	0,192	5,65	676,3	922,2	213,25	15,47	
4	4 день	47,13	54,975	167,94	1323,15	0,752	55,45	42,97	15,51	454,98	768,22	218,94	8,715	
5	5 день	58,51	50,93	207,32	1613,77	0,611	31,4	31,79	9,24	518,75	787,74	179,37	14,76	
6	6 день	76,42	76,89	231,24	1922	0,88	44,98	0,962	16,9	911,35	1194,1	326,5	12,22	
7	7 день	53,71	50,52	248,42	1751,04	0,87	41,3	41,32	15,08	441,08	965,82	182,27	19,13	
8	8 день	69,06	59,73	282,11	1951,21	0,618	35,1	0,22	14,1	705,29	1017,3	295,49	11,5	
9	9 день	49,81	34,65	229,37	1119,12	0,774	143,11	8,874	6,83	370,82	856,05	173,9	19,43	
10	10 день	62,92	54,96	130,27	1363,71	0,71	66,23	0,499	7,22	598,01	982,74	194,43	17,02	
11	11 день	55,91	45,14	167,03	1394,9	0,711	58,09	52,61	10,49	697,03	1023,5	231,12	13,82	
12	12 день	56,61	42,72	199,24	1417,85	0,768	61,66	0,22	4,55	418,1	849,05	274,52	11,66	

13	13 день	56,76	72,44	201,96	1715,62	0,526	56,74	0,98	7,3	666,92	857,7	211,05	9,87
14	14 день	71,1	62,7	231	1471,29	0,73	75,275	0,41	166,5	650,67	1074,5	196,5	14,97
15	15 день	48,42	35,91	142,86	1190,35	0,606	51,97	0,56	7,24	720,18	761,34	184,75	13,17
	Всего	889,49	814,015	2999,6	22973,73	10,54	835,22	182,3	302,4	9375,2	14162	3346,1	205,55
	в среднем на 1 день	59,30	54,27	199,97	1531,58	0,70	55,68	12,15	20,16	625,01	944,16	223,07	13,70

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

Восемнадцать листов

Э.Ж.Б. ИП Эжабаев Ю.Н.
Юрий
Николаевич

