

Согласовано:
Директор общеобразовательного
учреждения

С. П.



Утверждаю:
Директор ООО «ВОСХОД»



Бубнова В.С.

ООО «ВОСХОД»

Расчет калорийности блюд по 10-ти дневному меню на летний детский оздоровительный лагерь с дневным пребыванием в школьных учреждениях детей с 7 до 10 лет с 2-х разовым питанием

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М. Де/Ти плюс, 2015, -544с

**В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук
Научно-исследовательский
Институт питания РАМН, 2011 сборник Дели плюс 2017, Москва.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день:														
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,55	8,63	28,8	293	0,14	-	33,7	2,25	4,8	100,5	36,48	2,34
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,22	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	-
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
279	Тефтели куриные с соусом	110	6,93	7,47	11,07	139,2	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,8	3,10
	Греча отварная	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,6	210	140	5,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,22	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржаной	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,40
ИТОГО														
2 день														
204	Макароны с сыром	150/10	11,45	7,83	23,75	227,97	0,05	0,13	13,0	0,25	29,33	64,0	17,3	1,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,22	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Бутерброд с конфитуром	20/20	2,74	4,42	31,8	178,3	0,05	0,11	22,8	-	11,4	26,0	6,4	0,68
102	Суп картофельный с горохом	200	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,98	38,25	1,83
234	Котлета рыбная с соусом	50/50	10,7	9,50	7,50	179,3	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,5	20,90	0,60
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	35,25	76,95	26,70	0,86
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,22	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржаной	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,40
ИТОГО:														
3 день.														
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	150/5	4,51	3,04	25,0	145,5	0,03	0,27	24,5	0,08	99,5	82,31	12,8	0,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	-

6 день.														
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,55	8,63	28,8	293	0,14	-	33,7	2,25	4,8	100,5	36,48	2,34
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,22	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	-
102	Суп картофельный с горохом	200	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,98	38,25	1,83
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	5,82	13,67	22,5	161	0,02	0,01	30,1	-	21,54	76,64	2,97	1,01
203	Макаронны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржаной	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,40
ИТОГО:														
7 день.														
181	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,52	3,04	25,03	145,5	0,03	0,27	24,5	0,08	99,48	82,3	12,8	0,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	-
115	Суп рисовый	200	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,15	-	-	26,7	55,97	22,7	0,8
279	Тефтели куриные с соусом	60/50	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,10
302	Греча отварная	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,6	210	140	5,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржаной	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,40
ИТГО:														
8 день.														
175	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	4,8	8,9	25,0	189,8	0,8	0,3	31,4	53,8	2,1	72,15	96,45	20,02
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	-
111	Суп вермишелевый	200	7,3	6,3	49,3	283,1	0,3	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
294	Котлета куриная с соусом	50/50	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,0	0,30	35,70	76,80	20,80	1,76

