|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Меню завтраков, обедов для обучающихся 5-11-х классов** **в летних лагерях труда и отдыха общеобразовательных учреждений города Твери**  **Основание:** 1. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»** Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. **Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20.** Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**  Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года
 |

|  |  |
| --- | --- |
| «**СОГЛАСОВАНО»**Директор МБОУ СШ № 55\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Старостина О.С. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025года. | **«УТВЕРЖДАЮ»**Директор ООО «Тверской комбинат школьного и детского питания»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лавренова С.Е.«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года. |

**Сезон:** летний

**Возрастная категория:** 12-17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День:Неделя:  | Понедельникпервая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша рисовая молочная | 250,0 | 6,0 | 10,85 | 42,95 | 367,5 | 0,06 | 0,96 | 54,8 |  | 128,57 | 157,44 | 36,46 | 0,60 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 1.30 | 20.00 | - | 125.78 | 90.00 | 14.00 | 0.13 |
| 209 | Яйцо отварное | 40,0 | 11,9 | 10,1 | 0,6 | 141,4 | 0,05 | - | 156 | - | 48,4 | 167,04 | 10,44 | 2,18 |
| 1 | Бутерброд | 40,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *б/н* | *Батон нарезной* | *30* | *2.25* | *0.84* | *15,42* | *85,8* | *0.03* | *-* | *-* | *0.39* | *6,90* | *26,10* | *9,90* |  |
| *14* | *Масло сливочное* | *10,0* | *0,08* | *7,24* | *0,26* | *66,0* | *-* | *-* | *40,0* | *0,1* | *2,4* | *3.00* | *-* | *0.20* |
| б/н | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,40 | 7,8 | 42,00 | 0.04 | - | - | 0.36 | 9,2 | 42,4 | 10.00 | 1.24 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *550,0* | *24,8* | *39,37* | *82,84* | *803,3* | *0,22* | *2,26* | *270,8* | *0,85* | *321,25* | *485,9* | *80,8* | *4,35* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Свежий огурец | 100,0 60 |  0.42 |  0.06 |  1.14 | 12 |  0.02 |  2.94 |  - |  0.06 |  10.20 |  18.00 |  8.40 | 0,30 0.30 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 250 | 4,96 | 4,25 | 13,8 | 141,5 | 0,06 | 12,89 | 10.50 | 1.92 | 40,60 | 64,85 | 30,612.90 | 0,870.21 |
| 294 | Котлета рубленая из мяса птицы(60/40) | 100  | 15.69 | 15.08 | 14.65 | 286 | 0.17 | 0.81 | 30.26 | 61.56 | 53.79 | 72.00 | 19.98 | 3.26 |
| 309 | Макароны отварные с масл. сл.. сл. | 180,0 | 5.60 | 8.15 | 26.51 | 241.74 | 0.06 | - | - | 0.97 | 6.06 | 37.17 | 21.12 | 1.12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0.65 | 0.08 | 32,0 | 132,8 | 0.02 | 0,73 | - | 0.5 | 32,47 | 23,4 | 17,45 | 0.68 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,8 | 0,80 | 15,6 | 84,00 | 0.08 | - | - | 0.72 | 18,4 | 84,8 | 20.00 | 2,48 |
| б/н | Батон нарезной | 30,0 | 2.25 | 0.84 | 15,42 | 85,8 | 0.03 | - | - | 0.39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *900* | *32,37* | *29,26* | *119,12* | *983,84* | *0,44* | *14,43* | *40,76* | *66,12* | *158,22* | *114,9* | *127,45* | *8,73* |
|  | 1450 | 57,17 | 68,63 | 201,96 | 1787,14 | 0,66 | 16,66 | 311,56 | 66,97 | 479,47 | 900,8 | 208,2 | 13,08 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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(200/50) | 250 | 17,5 | 17,3- | 108,0 | 659,0 | 0,01 | 0,95 | -- | -- | 193,7 | 282,8 | 75,62 | 3,46 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,2 | 36,8 | - | 1,6 | - | - | 15,3 | 4,4 | 2,4 | 0,3 |
| 2 | Бутерброд |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *б/н* | *Батон нарезной* | *20* | *1,5* | *0,56* | *10,28* | *57,2* | *0,02* | *-* | *-* | *0,26* | *4,6* | *17,4* | *6,6* |  |
| 16 | *Колбаса полукопченая* | *30* | *4,5* | *12,0* | *0,09* | *126,9* | *0,06* |  |  | *1,8* | *7,8* | *60,6* | *7,5* | *0,66* |
|  | ИТОГО за прием пищи | 500 | *23,6* | *29,88* | *127,57* | *879,9* | *0,09* | *2,55* | *-* | *3,06* | *221,4* | *356,2* | *92,12* | *4,42* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,78 | 1,9 | 3,9 | 60,4 | 0,01 | 10,3 | - | - | 14,9 | 16,9 | 9,05 | 2,8 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» на кур.б-не. | 250 | 5,15 | 4,36 | 9,64 | 128,5 | 0,08 | 6,97 | 10.50 | 1,91 | 24,52 | 71,03 | 32,24 | 0,95 |
| 255 | Печень по -строгоновски говядина) | 100(50/40) | 13.09 | 15.10 | 2.59 | 220,9 | 0.02 | 0.83 | - | 2.35 | 19.63 | 138.73 | 19.82 | 2.75 |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречка) | 180 | 8.68 | 9.72 | 38.70 | 332,1 | 0.21 | - | - | 0.61 | 16.20 | 203.93 | 135.83 | 5.57 |
| 388 | Напиток из шиповника  | 200 | 0.67 | 0.27 | 20,7 | 88,2 | 0.01 | 100,0 | - | 0,7 | 21,3 | 3.4 | 3.4 | 0.55 |
| б/н | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,45 | 0,70 | 13,65 | 73,5 | 0.07 | - | - | 0.63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| б/н | Батон нарезной | 35,0 | 2.6 | 0.98 | 17,99 | 100,1 | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | 870 | *33,42* | *33,03* | *107,17* | *1003,7* | *0,43* | *118,1* | *10,50* | *6,65* | *120,7* | *538,58* | *229,36* | *14,79* |
|  |  |  |  |
| ИТОГО: | 1400 | 57,02 | 62,91 | 234,6 | 1883,6 | 0,52 | 120,65 | 10,50 | 9,71 | 342,1 | 894,7 | 321,42 | 19,21 |
| День: средаНеделя: 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом | 250,0 | 10,76 | 16,0 | 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 | 26,0 | 125,1 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | - | 135,2 | 124,5 | 26,5 | 2,0 |
| 3 | Бутерброд: |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б/н | *Батон нарезной* | *30,0* | *2,25* | *0,84* | *15,51* | *85,8* | *0,3* | *-* | *-* | *0,39* | *6,9* | *26,1* | *9,9* | *0,33* |
| 14 | *Масло сливочное* | *5,0* | *0,04* | *3,62* | *0,06* | *33* | *-* | *-* | *20,0* | *0,05* | *1,2* | *1,5* | *-* | *0,1* |
| 15 | *сыр* | *15,0* | *3,48* | *4,43* | *-* | *54* | *0,01* | *0,11* | *39,0* | *0,08* | *132,0* | *75,0* | *5,25* | *0,15* |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *23,03* | *26,19* | *89,37* | *676,4* | *0,61* | *2,55* | *148,6* | *0,52* | *464,1* | *542,4* | *127,35* | *5,08* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной с раст.маслом | 100 | 0,8 | 3,6 | 4,9 | 92,8 | 0,01 | 3,9 | 0,01 | 1,6 | 21,27 | 24,3 | 12,4 | 0,8 |
| 81 | Борщ на курином бульоне | 250,0 | 4.90 | 4.63 | 7.02 | 118,5 | 0.03 | 9.02 | 17.61 | 1.95 | 46.70 | 55.34 | 31.67 | 1.10 |
| 234 | Котлета рыбная | 100,0 | 11.63 | 7.38 | 14.13 | 133,3 | - | 0.57 | 8.39 | 4.38 | 64.67 | 154.64 | 37.35 | 1.32 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3.06 | 4.80 | 20.44 | 164,7 | 0.14 | 18.16 | - | 0.18 | 36.98 | 86.59 | 27.75 | 1.01 |
| 349 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0.65 | 0.08 | 32,01 | 132,8 | 0.02 | 0.7 | - | 0.5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | 0.68 |
| б/н/ | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,45 | 0,70 | 13,65 | 73,5 | 0.07 | - | - | 0.63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| б/н | Батон нарезной | 35,0 | 2.6 | 0.98 | 17,99 | 100,1 | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *900* | *26,09* | *22,17* | *110,14* | *815,7* | *0,3* | *32,35* | *26,01* | *9,69* | *226,17* | *448,92* | *159,12* | *7,08* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1400 | 49,12 | 48,36 | 199,51 | 14492,1 | 0,91 | 34,9 | 174,61 | 10,21 | 690,27 | 991,32 | 286,47 | 12,16 |

|  |  |
| --- | --- |
| День: четвергНеделя: 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 212 | Омлет с вареной колбасой | 200,0 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,65 | 0,11 | 0,26 | 324,57 | - | 289,65 | 215,77 | 16,14 | 2,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,2 | 36,8 | - | 1,6 | - | - | 15,3 | 4,4 | 2,4 | 0,3 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50,0 | 3,5 | 1,0 | 19,5 | 105 | 0,1 | - | - | 0,9 | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| 429 | Булочка «веснушка» | 50,0 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139,0 | 0,07 | - | 3,0 | 1,41 | 11,3 | 39,2 | 15,2 | 0,73 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500,0* | *21,71* | *25,85* | *55,24* | *570,45* | *0,34* | *1,86* | *327,87* | *2,01* | *339,25* | *365,37* | *58,74* | *6,77* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *б/н* | Свежий помидор порцион. | 100,0 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 21,4 | 0,03 | 1,5 | 79,8 | - | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) | 250 | 5,69 | 2,56 | 14,03 | 139,5 | 0,1 | 6,87 | 10,50  | 1,17 | 24,56 | 79,71 | 34,72 | 1,11 |
| 291 | Плов с курицей | 250 | 19,9 | 9,9 | 41,9 | 381,75 | 0,13 | 7,08 | 22,8 | 0,6 | 54,45 | 137,3 | 63,5 | 2,29 |
| *348* | Компот из яблок с изюм. | 200 | 0,3 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | - | - | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,8 | 0,80 | 15,6 | 84,00 | 0.08 | - | - | 0.72 | 18,4 | 84,8 | 20.00 | 2,48 |
| б/н | Батон нарезной | 35,0 | 2.6 | 0.98 | 17,99 | 100,1 | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *875* | *28,4* | *14,43* | *121,65* | *848,95* | *0,39* | *15,45* | *113,1* | *2,71* | *134,18* | *367,22* | *149,89* | *6,87* |
|  |  |  |  |
| ИТОГО | 1375 | 50,11 | 40,28 | 176,89 | 1419,4 | 0,73 | 17,31 | 440,97 | 4,72 | 473,35 | 732,59 | 208,54 | 13,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День : пятница |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 188  | Пудинг творожно-рисовый с повидлом |  225 | 9,69 | 7,58 | 84,3 | 448,3 | 0,05 | 14,2 | 32,9 | 1,8 | 70,9 | 153,4 | 37,5 | 1,3 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6,5 | 1,3 | 26,0 | 125,1 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | - | 135,2 | 124,5 | 26,5 | 2,0 |
|  | Бутерброд: | *75,0* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б/н | *Батон нарезной* | *50,0* | *3,75* | *1,4* | *25,85* | *143* | *0,5* | *-* | *-* | *0,65* | *11,5* | *43,5* | *15,0* | *0,55* |
| 16 | *Колбаса полукопченая* | *25,0* | *3,75* | *10,00* | *0,075* | *105,75* | *0,05* | - | - | *1,5* | *6,5* | *50,5* | *6,25* | *0,55* |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *23,69* | *20,28* | *136,22* | *822,15* | *0,65* | *15,5* | *57,3* | *3,95* | *224,1* | *371,9* | *85,25* | *4,4* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет | 100 | 0,85 | 6,0 | 0,43 | 125,1 | 0,03 | 5,7 | - | 2,7 | 18,7 | 25,9 | 11,7 | 0,5 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,65  | 6,9 | 12,6 | 173,75  | 2,93 | 9,06 | 8,0   | 1,27 | 32,36 | 140,78 | 37,14 | 9,58 |
| 243 | Сосиска отварная 60/40 | 100 | 6.56 | 14.30 | 6.23 | 188,64 | 0.11 | - | - | 0.24 | 19.32 | 95.40 | 12.00 | 0.96 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 5.60 | 8.15 | 26.51 | 241,74 | 0.06 | - | - | 0.97 | 6.06 | 37.17 | 21.12 | 1.12 |
| Б/Н | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,45 | 0,70 | 13,65 | 73,5 | 0.07 | - | - | 0.63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| Б/Н | Батон нарезной | 35,0 | 2.6 | 0.98 | 17,99 | 100,1 | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 |  |
| 388 | Напиток из шиповника  | 200 | 0.67 | 0.27 | 20,7 | 88,2 | 0.01 | 100,0 | - | 0,7 | 21,3 | 3.4 | 3.4 | 0.55 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *770* | *28,38* | *37,3* | *98,11* | *991,03* | *3,24* | *114,76* | *8,0* | *3,24* | *121,89* | *407,3* | *101,81* | *14,88* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | 1270 | 52,07 | 57,48 | 234,33 | 1813,18 | 3,89 | 130,2 | 65,3 | 7,19 | 345,99 | 779,2 | 187,05 | 19,2 |
| День:понедельник Неделя: вторая |
| № 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром | 250 | 7,5 | 12,5 | 40,3 |  297,5 | 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 | 100.60 | 0.04 | 1.30 | 20.00 | - | 125.78 | 90.00 | 14.00 | 0.13 |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд | *50,0* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Б/Н* | *Батон нарезной* | *35,0* | *2.6* | *0.98* | *17,99* | *100,1* | *0.03* | *-* | *-* | *0.45* | *8,05* | *30,45* | *11,55* |  |  |  |  |  |
| *15* | *Сыр* | *15* | *3,48* | *4,43* | *-* | *54* | *0,01* | *0,11* | *39,0* | *0,08* | *132,0* | *75,0* | *5,25* | *0,15* |  |  |  |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *16,15* | *20,79* | *83,24* | *595,6* | *0,19* | *2,51* | *121,2* | *0,73* | *417,65* | *372,95* | *73,1* | *1,18* |  |  |  |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 100  | 0,63 | 0,1 | 5,1 | 39,9 | 0,03 | 2,6 | 5340,3 | 0,2 | 14,39 | 26,7 | 18,2 | 0,6 |  |  |  |  |
| 102 | Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне |   250 | 6,7 | 1,9 |  18,8 | 148,5 | 0,19 | 0,64 | - | 14,24 | 33,9 | 61,1 | 23,7 | 1,7 |  |  |  |  |
| 315 | Ленивые голубцы с мясом птицы  | 300 | 21,06 | 13,5 | 29,7 | 410,7 | 0,12 | 7,5 | 48,0 | 2,88 | 90 | 66,1 | 4,9 | 2,4 |  |  |  |  |
| 349 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0.65 | 0.08 | 32,01 | 132,8 | 0.02 | 0.7 | - | 0.5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | 0.68 |  |  |  |  |
| Б/Н | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,45 | 0,70 | 13,65 | 73,5 | 0.07 | - | - | 0.63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |  |  |  |  |
| Б/Н | Батон нарезной | 35,0 | 2.6 | 0.98 | 17,99 | 100,1 | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *920* | *34,09* | *17,26* | *117,25* | *905,5* | *0,46* | *14,84* | *5388,3* | *18,9* | *194,84* | *281,95* | *96,84* | *7,55* |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | 1420 | 50,24 | 38,05 | 200,49 | 1501,1 | 0,65 | 17,35 | 5509,5 | 19,63 | 612,4 | 654,9 | 169,94 | 8,73 |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| День: вторникНеделя: вторая |  |
| № 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 13,5 | 15,8 | 34,1 | 334,4 | 0.08 | 0.2 | 115,2 | 1,0 | 295,2 | 202,1 | 20,32 | 1,2 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200,0 | 0,12 | 0,02 | 14,7 | 50,5 | - | 2,56 | - | 0,01 | 14,8 | 4,7 | 2,3 | 0,4 |
| 6 | Бутерброд | 80,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б/н | *Батон нарезной* | *50,0* | *3,75* | *1,4* | *25,85* | *143* | *0,5* | *-* | *-* | *0,65* | *11,5* | *43,5* | *15,0* | *0,55* |
| 16 | *Колбаса полукопченая* | *30,0* | *4,5* | *12,0* | *0,09* | *126,9* | *0,06* |  |  | *1,8* | *7,8* | *60,6* | *7,5* | *0,66* |
| б/н | вафли | 30,0 | 0,84 | 7,36 | 15,3 | 139,16, | 0,04 |  | 28,8 | 0,52 | 50,0 | 34,8 | 6,0 | 0,4 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *510* | *22,71* | *36,58* | *90,04* | *793,96* | *0,68* | *2,76* | *144* | *3,98* | *379,3* | *345,7* | *51,12* | *3,21* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Салат витаминный (1 вар.) | 100,0 | 0,49 | 3,6 | 5,2 | 95,7 | 0,03 | 5,3 | - | 0,18 | 11,6 | 18,4 | 10,9 | 0,6 |
| 106 | Суп рыбный | 250,0 | 12,8 | 0,6 | 9,2 | 132 | 0,08 | 5,9 | 0,02 | 0,44 | 48,6 | 32,4 | 177,7 | 0,6 |
| 259 | Жаркое по-домашнему (мясо свинина) | 250,0 | 17,6 | 42,1 | 23,6 | 547,1 | 0,5 | 9,65 | - | 4,4 | 98,6 | 257,5 | 61,2 | 4,3 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,15 | 23,88 | 97,6 | 0,02 | 1,8- | - | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| б/н,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,45 | 0,70 | 13,65 | 73,5 | 0.07 | - | - | 0.63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| Б/Н | Батон нарезной | 35,0 | 2.6 | 0.98 | 17,99 | 100,1 | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *870* | *36,1* | *48,13* | *93,52* | *1046* | *0,73* | *22,65* | *0,02* | *6,17* | *203,27* | *432,31* | *286,97* | *8,12* |
|  |  |  |  |
| ИТОГО | 1290 | 58,81 | 84,71 | 183,56 | 1839,96 | 1,41 | 25,41 | 144,02 | 10,15 | 582,57 | 778 | 338,02 | 11,33 |
| День: средаНеделя : вторая |  |
|   |
| № 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша пшенная на молоке с маслом слив. | 200 | 7,3 | 4,3 | 38,27 | 220,98 | 0,19 | - | 5,0 | 2,9 | 4,1 | 131,0 | 45,0 | 2,58 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 1.30 | 20.00 | - | 125.78 | 90.00 | 14.00 | 0.13 |
| 209 | Яйцо отварное | 40,0 | 11,9 | 10,1 | 0,6 | 141,4 | 0,05 | - | 156 | - | 48,4 | 167,04 | 10,44 | 2,18 |
| 3 | Бутерброд: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б/н | Батон нарезной |  40,0 | 3,0 | 1,12 | 20,56 | 114,4 | 0.04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | - |
| 15 | Сыр | 20,0 | 4,64 | 5,9  | - | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,0 | 0,1 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *30,01*  | *24,1* | *75,38* | *649,04* |  *0,33* | *1,44* | *233* | *3,52* |  *363,4* | *522,8* | *89,64* | *5,09* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Свежий огурец | 100,0  |  0.42 |  0.06 |  1.14 |  7.20 |  0.02 |  2.94 |  - |  0.06 |  10,2 |  18.00 |  8.40 | 0,30  |
| 82 | Борщ на курином бульоне | 250,0 | 4.90 | 4.63 | 7.02 | 94.81 | 0.03 | 9.02 | 17.61 | 1.95 | 46.70 | 55.34 | 31.67 | 1.10 |
| 278 1 вариант | Тефтели из мяса птицы(60/40) | 100 | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,4 | 0,17 | 0,81 | 30,26 | 61,56 | 53,79 | 72,0 | 19,98 | 3,26 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,65 | 0,08 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,7 | - | 0,5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | 0,68 |
| б/н | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,45 | 0,70 | 13,65 | 73,5 | 0.07 | - | - | 0.63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| б/н | Батон нарезной | 35,0 | 2.6 | 0.98 | 17,99 | 100,1 | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *900* | *30,39* | *22,28* | *123,13* | *875,92* | *0,37* | *13,47* | *74,87* | *66,2* | *159,56* | *357,49* | *129,01* | *8,04* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1400 | 60,4 | 46,38 | 198,48 | 1524,96 | 0,7 | 14,91 | 307,8 | 69,72 | 522,96 | 880,2 | 218,65 | 13,13 |
|  День: четверг Неделя : вторая |  |
| № рецептуры | 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 | Мg | Fe |  |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,4 | 3,8 | 14,4 | 120,0 | 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 | 26,0 | 125,1 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | - | 135,2 | 124,5 | 26,5 | 2,0 |  |  |  |  |
| 2 | Бутерброд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б/н | *Батон нарезной* | *50,0* | *3,75* | *1,4* | *25,85* | *143* | *0,5* | *-* | *-* | *0,65* | *11,5* | *43,5* | *15,0* | *0,55* |  |  |  |  |
| 14 | *Масло сливочное* | *5,0* | *0,04* | *3,62* | *0,06* | *33* | *-* | *-* | *20,0* | *0,05* | *1,2* | *1,5* | *-* | *0,1* |  |  |  |  |
| 16 | *Колбаса полукопченая* | *25,0* | *3,75* | *10,00* | *0,075* | *105,75* | *0,05* | - | - | *1,5* | *6,5* | *50,5* | *6,25* | *0,55* |  |  |  |  |
| б/н | Сушки | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,8 | 0,03 |  |  | 0,32 | 4,8 | 18,2 | 3,6 | 0,32 |  |  |  |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *20,58* | *20,36* | *80,63* | *594,65* | *0,7* | *1,96* | *70,8* | *2,82* | *289,6* | *347,7* | *72,69* | *4,04* |  |  |  |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет | 100 | 0,85 | 6,0 | 0,43 | 125,1 | 0,03 | 5,7 | - | 2,7 | 18,7 | 25,9 | 11,7 | 0,5 |  |  |  |  |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 6,7 | 1,9 | 18,8 | 186,25 | 0,19 | 0,64 |  | 14,24 | 33,90 | 61,1 | 23,7 | 1,7 |  |  |  |  |
| 271 | Котлета домашняя  | 100 | 10,9 | 20,8 | 8,2 | 326 | 0,13 | 0,2 | 41,8 | 2,36 | 0,17 | 107,5 | 16,0 | 1,7 |  |  |  |  |
| 309 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 | 5.60 | 8.15 | 26.51 | 241.74 | 0.06 | - | - | 0.97 | 6.06 | 37.17 | 21.12 | 1.12 |  |  |  |  |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,34 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | - | - | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |  |  |  |  |
| б/н | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,45 | 0,70 | 13,65 | 73,5 | 0.07 | - | - | 0.63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |  |  |  |  |
| б/н | Батон нарезной | 35,0 | 2.6 | 0.98 | 17,99 | 100,1 | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *900* | *29,44* | *38,6* | *115,43* | *1174,89* | *0,53* | *6,54* | *112,6* | *21,42* | *103,3* | *355,9* | *138,29* | *7,52* |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | 1400 | 50,02 | 58,96 | 196,03 | 1769,54 | 1,23 | 8,5 | 183,4 | 24,24 | 392,9 | 703,65 | 210,98 | 11,56 |  |  |  |  |
| День: пятницаНеделя: вторая |  |
|  |  |
| № рецептуры | 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 | Мg | Fe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом200/50 |  250 | 35,16/0,2 | 24,16/ | 34,0/32,5 | 493,6/125 | 0,08/0,01 | 0,520,25 | 144,4/ | 1,0/ | 255,64/7,0 | 427,247,5 | 47,16/3,5 | 1,640,65 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,2 | 36,8 | - | 1,6 | - | - | 15,3 | 4,4 | 2,4 | 0,3 |
| 3 | Бутерброд: | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б/н | *Батон нарезной* | *30,0* | *2,25* | *0,84* | *15,51* | *85,8* | *0,3* | *-* | *-* | *0,39* | *6,9* | *26,1* | *9,9* | *0,33* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | *Масло сливочное* | *5,0* | *0,04* | *3,62* | *0,06* | *33* | *-* | *-* | *20,0* | *0,05* | *1,2* | *1,5* | *-* | *0,1* |
| *15* | *Сыр* | *15* | *3,48* | *4,43* | *-* | *54* | *0,01* | *0,11* | *39,0* | *0,08* | *132,0* | *75,0* | *5,25* | *0,15* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *41,23* | *33,07* | *91,27* | *828,2* | *0,4* | *2,48* | *183,42* | *1,52* | *418,04* | *541,74* | *68,21* | *3,17* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *б/н* | Свежий помидор порцион. | 100,0 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 21,4 | 0,03 | 1,5 | 79,8 | - | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,65 | 6,9 | 12,6 | 204  | 2,93 | 9,06 | 8,0 | 1,27 | 32,36 | 57,883,0 | 36,54 | 9,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 289 | Рагу из птицы с овощами | 100 | 2,4 | 6,0 | 13,8 | 114,6 | 0,06 | 26,8 | 1,1 | 1,4 | 24,4 | 32,8 | 15,8 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречка) | 180 | 8.68 | 9.72 | 38.70 | 332,1 | 0.21 | - | - | 0.61 | 16.20 | 203.93 | 135.83 | 5.57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0.65 | 0.08 | 32,01 | 132,8 | 0.02 | 0.7 | - | 0.5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | 0.68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б/н | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,45 | 0,70 | 13,65 | 73,5 | 0.07 | - | - | 0.63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б/н | Батон нарезной | 35,0 | 2.6 | 0.98 | 17,99 | 100,1 | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | 900 | *27,9* | *24,5* | *131,03* | *978,5* | *3,35* | *38,06* | *88,9* | *4,86* | *105,55* | *438,13* | *250,12* | *18,84* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | 1400 | 69,13 | 57,57 | 222,27 | 1806,7 | 3,75 | 40,54, | 272,3 | 6,38 | 523,5 | 979,000000000000000000000 | 318,33 | 21,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   Основные показатели  Дни по меню  | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 день | 57,17 | 73,35 | 269,26 | 1958,54 |
| 2 день | 60,22 | 62,91 | 282,5 | 1971,54 |
| 3 день | 62,2 | 67,28 | 251,63 | 1822,14 |
| 4 день | 51,51 | 78,05 | 209,84 | 1491,74 |
| 5 день | 55,27 | 57,58 | 282,23 | 1896,1 |
| 6 день | 64,04 | 51,17 | 253,32 | 1758,54 |
| 7 день | 71,89 | 103,55 | 235,68 | 2043,86 |
| 8 день | 61,89 | 46,78 | 228,51 | 1654,76 |
| 9 день | 57,12 | 64,16 | 324,16 | 1769,54 |
| 10 день | 77,67 | 60,77 | 615,7 | 1806,7 |
| Итого за весь период: | 627,74 | 665,63 | 2952,83 | 18766,81 |
| Итого в среднем за 1день (прием пищи): | 62,77 | 66,56 | 295,28 | 1876,68 |
| Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7% | Норма на 1 ребенка в день 46,2 -57,75 (завтрак , обед, полдник,) с учетом 10% -50,8г-63,5г | Норма на 1 ребенка в день -47,4-59,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% 52,14 -65,17 г | Норма на 1 ребенка в день -201-251,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% -221,1 -276,38 | Норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7ккал (завтрак, обед, полдник) |