

12 дневное меню пришкольного оздоровительного лагеря дневного содержания "Огонек"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Н, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкс	Se, мкг			F, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная с маслом	250	3,8	4,3	18,8	128,1	0,52	0,04	0,00	19,27	0,00	109,57	99,57	18,84	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	58	2020
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
Масло слив. (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,18	7,42	5,85	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	114	2020
Сдоба в ассортименте	30	2,4	1,9	14,4	83,9	0,41	0,02	0,01	0,00	0,00	5,07	19,92	4,29	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00		2023
Итого за прием пищи:	550	19,3	23,9	104,1	746,8	1,08	0,07	0,08	19,43	0,23	261,62	204,76	34,23	1,42	41,24	0,00	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																			
Обед																				
Борщ с мясом и сметаной	250	7,4	13,4	11,6	202,9	6,61	0,05	0,08	0,28	0,08	53,22	92,93	27,17	1,66	393,18	8,08	0,00	0,04	31	2020
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	4,1	5,6	33,3	200,5	16,92	0,19	0,13	0,04	0,09	21,61	111,04	43,72	1,92	1 195,35	10,50	0,00	0,06	51	2020
Огурец свежий, порционное	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01	28	2020
Биточек из рыбы запеченый "Водолей"	100	15,4	7,2	8,3	160,2	2,16	0,10	0,12	0,02	0,09	61,14	235,74	52,90	1,36	465,87	131,20	0,01	0,55	149	2021
Компот из кураги	200	0,0	0,0	16,5	65,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	0,00	1,89	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	102	2020
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,4	76,8	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		2023
Фрукты в ассортименте	150	0,9	0,3	11,3	54,3	11,80	0,03	0,03	0,01	0,00	20,93	17,78	16,66	0,72	244,60	1,00	0,00	0,04	Фрукты	2022
Итого за прием пищи:	1010	40,2	27,9	156,3	1 086,8	42,49	0,44	0,41	0,36	0,25	187,65	532,50	166,26	7,56	2 464,63	152,29	0,01	0,69		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																			
Всего за день:		59,5	51,8	260,4	1 833,6	43,56	0,51	0,49	19,79	0,48	449,27	737,25	200,49	8,98	2 505,87	152,29	0,02	0,70		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг	
Завтрак																					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29,9	18,4	42,8	459,5	0,12	0,05	0,14	0,08	0,34	90,84	99,60	16,40	0,75	155,53	4,23	0,00	0,02	69	2021	
Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Бутерброд с сыром	35	5,0	5,0	10,0	107,0	0,10	0,03	0,05	40,00	0,14	135,80	88,00	7,85	0,39	31,60	0,00	0,00	0,00	290	2020	
Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	50,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,7	38,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,22	27,00	8,46	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Итого за прием пищи:	475	41,4	27,2	94,9	796,7	0,74	0,15	0,32	40,10	0,48	346,71	321,88	62,54	2,89	459,82	13,23	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																				
Обед																					
Суп рыбный с крупой (консервы)	250	7,7	2,8	18,4	130,9	8,23	0,12	0,15	1,70	0,00	58,30	87,07	47,75	1,55	615,77	8,30	0,00	0,07	36	2020	
Плов с курицей	280	25,6	32,9	3,3	411,7	3,26	0,09	0,20	0,39	0,00	40,18	226,99	34,38	2,44	395,63	10,22	0,03	0,17	79	2020	
Помидоры свежие, порционные	50	0,9	0,2	3,2	19,2	16,67	0,03	0,00	0,42	0,00	6,67	29,17	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2020	
Компот из вишни	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	0,00	1,89	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	100	2020	
Фрукты в ассортименте	150	0,9	0,3	11,3	54,3	11,80	0,03	0,03	0,01	0,00	20,93	17,78	16,66	0,72	244,60	1,00	0,00	0,04	Фрукты	2022	
Хлеб пшеничный	20	4,7	0,5	29,4	159,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,7	38,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,22	27,00	8,46	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Итого за прием пищи:	970	41,1	36,9	87,7	872,2	39,96	0,30	0,39	2,52	0,00	140,07	388,01	109,14	5,83	1 304,09	19,52	0,03	0,28			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	52																				
Всего за день:		82,5	64,1	182,5	1 668,9	40,70	0,45	0,72	42,62	0,48	486,77	709,89	171,68	8,72	1 763,91	32,75	0,03	0,30			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг	
Завтрак																					
Каша рисовая молочная с маслом	250	5,9	9,9	19,2	190,8	1,08	0,05	0,22	0,06	0,09	214,23	150,59	23,34	0,19	303,92	18,66	0,00	0,00	58	2020	
Масло слив. (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011	
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,1	239,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,7	38,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,22	27,00	8,46	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,18	7,42	5,85	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	114	2020	
Мягие Вафли в индивидуальной упаковке	40	1,1	1,3	30,0	137,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,76	12,96	3,60	0,54	56,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	570	19,1	28,9	113,1	821,6	1,22	0,09	0,32	0,22	0,32	372,19	275,81	46,50	2,35	448,16	18,66	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	48																				
Обед																					
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,8	9,4	12,9	174,1	6,74	0,09	0,10	0,26	0,00	43,90	105,27	31,54	1,68	574,02	7,68	0,00	0,04	33	2020	
Капуста тушеная	180	4,4	7,2	14,4	142,8	40,18	0,07	0,09	0,18	0,00	99,67	72,99	38,57	2,26	510,10	7,85	0,00	0,02	122	2020	
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	100	19,4	10,1	3,5	183,5	1,01	0,11	0,13	0,05	0,08	65,24	273,59	62,03	0,98	533,12	181,86	0,02	0,76	229	2021	
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,0	0,0	11,0	50,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107	2020	
Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,1	239,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	11,5	57,6	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2023	
Фрукты в ассортименте	150	0,9	0,3	11,3	54,3	11,80	0,03	0,03	0,01	0,00	20,93	17,78	16,66	0,72	244,60	1,00	0,00	0,04	Фрукты	2022	
Итого за прием пищи:	940	41,5	28,1	108,7	901,7	59,73	0,33	0,37	0,51	0,08	237,57	510,13	161,48	6,68	1 932,33	198,39	0,02	0,87			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	52																				
Всего за день:		60,5	57,0	221,8	1 723,3	60,95	0,43	0,69	0,73	0,40	609,76	785,94	207,97	9,03	2 380,49	217,05	0,02	0,87			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная с маслом	250	11,0	11,6	44,2	326,5	1,20	0,19	0,26	0,06	0,09	249,82	252,66	56,16	1,30	424,28	22,66	0,00	0,01	168	2020	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,18	7,42	5,85	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	114	2020	
Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,1	239,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Сдоба в ассортименте	30	2,4	1,9	14,4	83,9	0,41	0,02	0,01	0,00	0,00	5,07	19,92	4,29	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
Итого за прием пищи:	525	24,1	18,6	114,7	753,2	1,76	0,22	0,33	0,11	0,09	400,06	354,99	71,55	2,45	463,27	22,66	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Обед																					
Фрукты в ассортименте	150	0,9	0,3	11,3	54,3	11,80	0,03	0,03	0,01	0,00	20,93	17,78	16,66	0,72	244,60	1,00	0,00	0,04	Фрукты	2022	
Щи с мясом и сметаной	250	4,0	3,9	4,8	69,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2020	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,8	4,1	27,1	168,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	167,12	112,01	3,74	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2020	
Огурец свежий, порционное	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	28	2020	
Биточек из птицы "Нежный"	100	18,5	19,5	8,0	281,8	1,15	0,06	0,12	0,05	0,00	29,06	147,85	17,80	1,43	231,55	7,14	0,02	0,11	194	2020	
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	2,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	104	2020	
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,4	76,8	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Итого за прием пищи:	1060	41,9	29,3	127,8	984,0	22,95	0,34	0,21	0,07	0,00	92,43	428,74	179,38	8,30	711,74	11,14	0,02	0,16			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																				
Всего за день:		66,1	47,9	242,5	1 737,2	24,71	0,56	0,54	0,19	0,09	492,49	783,74	250,92	10,76	1 175,02	33,80	0,02	0,18			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг
Завтрак																				
Макароны отварные с сыром и маслом	180	9,9	7,7	51,8	316,7	0,02	0,15	0,07	0,04	0,09	86,08	106,68	38,12	1,47	146,65	0,00	0,02	0,02	125	2020
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	10,0	17,5	4,0	214,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/Ф	
Масло слив. (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
Сдоба в ассортименте	30	2,4	1,9	14,4	83,9	0,41	0,02	0,01	0,00	0,00	5,07	19,92	4,29	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00		2023
Чай с сахаром и лимном	200	0,3	0,1	16,4	67,0	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	10,80	5,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2021
Итого за прием пищи:	437	22,6	35,5	86,7	756,3	3,66	0,17	0,09	0,11	0,24	100,99	139,30	47,81	2,84	148,15	0,00	0,02	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																			
Обед																				
Суп куриный с домашней лапшой	250	6,4	7,4	10,5	134,4	0,95	0,04	0,06	0,27	0,09	32,04	66,19	14,45	0,81	114,74	3,39	0,01	0,04	635	2022
Компот из красной смородины	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	0,00	1,89	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	97	2020
Картофельное пюре с маслом	180	4,0	10,9	27,6	225,2	13,39	0,16	0,14	0,06	0,18	50,80	108,48	38,55	1,54	983,11	10,76	0,00	0,04	50	2020
Биточек мясной "Пионерский"	100	16,8	26,2	4,7	321,2	0,87	0,18	0,11	0,03	0,00	25,38	146,29	19,34	1,45	266,73	7,43	0,01	0,09	91	2020
Огурец свежий, порционное	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	28	2020
Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,1	239,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,4	76,8	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		2023
Итого за прием пищи:	900	37,7	45,8	119,2	1 069,0	25,21	0,46	0,38	0,37	0,27	150,43	416,96	105,15	6,21	1 600,65	24,58	0,02	0,19		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																			
Всего за день:		60,3	81,2	205,8	1 825,4	28,87	0,63	0,47	0,48	0,51	251,42	556,26	152,96	9,04	1 748,80	24,58	0,04	0,21		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг	
Завтрак																					
Каша рисовая молочная с маслом	250	3,8	4,3	18,8	128,1	0,52	0,04	0,00	19,27	0,00	109,57	99,57	18,84	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	58	2020	
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	161	2020	
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Масло слив. (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011	
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
Сдоба в ассортименте	30	2,4	1,9	14,4	83,9	0,41	0,02	0,01	0,00	0,00	5,07	19,92	4,29	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Итого за прием пищи:	550	22,4	26,3	118,7	840,2	1,56	0,11	0,18	19,45	0,23	359,85	285,23	47,41	1,08	185,06	9,00	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	43																				
Обед																					
Суп рыбный с крупой (консервы)	250	7,7	2,8	18,4	130,9	8,23	0,12	0,15	1,70	0,00	58,30	87,07	47,75	1,55	615,77	8,30	0,00	0,07	36	2020	
Жаркое с курицей	240	17,6	21,1	26,0	364,8	14,47	0,19	0,20	0,08	0,00	41,75	212,00	50,50	2,85	1 080,19	13,37	0,02	0,14	198	2021	
Помидоры свежие, порционные	100	1,8	0,3	6,3	38,3	33,33	0,07	0,00	0,83	0,00	13,33	58,33	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2020	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,18	7,42	5,85	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	114	2020	
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,4	76,8	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Конфеты	20	0,3	1,4	15,9	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	3,24	7,38	4,86	0,29	20,00	0,00	0,00	0,00			
Вафли в индивидуальной упаковке	23	0,6	0,7	16,9	77,3	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,24	7,29	2,03	0,30	31,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	913	40,2	27,8	169,6	1 133,6	56,07	0,43	0,40	2,62	0,00	143,47	433,49	127,91	7,96	1 867,25	21,67	0,02	0,20			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	57																				
Всего за день:		62,6	54,1	288,4	1 973,8	57,63	0,54	0,58	22,06	0,23	503,32	718,72	175,32	9,05	2 052,31	30,67	0,02	0,21			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг
Завтрак																				
Каша пшенинная вязкая с маслом	180	4,8	5,9	29,3	189,7	0,00	0,13	0,02	0,03	0,09	18,50	91,00	33,37	1,18	91,69	1,93	0,00	0,01	124	2020
Чай с сахаром и лимном	200	0,3	0,1	16,4	67,0	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	10,80	5,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2021
Яйцо отварное	50	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
Печенье в ассортименте	30	2,2	2,7	21,3	118,4	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	7,02	22,68	8,10	0,38	37,80	0,00	0,00	0,00	162	2020
Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,1	239,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	11,5	57,6	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	2023	2023
Итого за прием пищи:	520	21,2	14,3	122,9	733,4	3,24	0,22	0,20	0,13	0,98	61,91	234,53	63,90	4,59	256,34	9,98	0,01	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																			
Обед																				
Фрукты в ассортименте	150	0,9	0,3	11,3	54,3	11,80	0,03	0,03	0,01	0,00	20,93	17,78	16,66	0,72	244,60	1,00	0,00	0,04	Фрукты	2022
Суп гороховый с мясом	200	9,5	6,2	14,5	151,9	2,79	0,16	0,07	0,19	0,00	36,46	99,97	31,35	2,16	409,49	4,86	0,00	0,03	34	2020
Курица запеченная	100	26,6	27,9	0,1	358,7	1,08	0,08	0,19	0,11	0,00	25,56	224,76	24,61	2,18	294,96	9,32	0,03	0,18	81	2020
Макароны отварные с сыром и маслом	180	9,9	7,7	51,8	316,7	0,02	0,15	0,07	0,04	0,09	86,08	106,68	38,12	1,47	146,65	0,00	0,02	0,02	125	2020
Компот из кураги	200	0,0	0,0	16,5	65,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	0,00	1,89	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	102	2020
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,4	76,8	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	2023	2023
Итого за прием пищи:	910	58,8	43,5	168,3	1 343,5	15,70	0,47	0,39	0,35	0,09	188,28	503,19	129,55	7,93	1 190,84	15,18	0,05	0,27		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65																			
Всего за день:		80,0	57,9	291,2	2 076,9	18,94	0,69	0,60	0,48	1,07	250,20	737,73	193,45	12,53	1 447,17	25,16	0,06	0,30		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная с маслом	250	3,8	4,3	18,8	128,1	0,52	0,04	0,00	19,27	0,00	109,57	99,57	18,84	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	58	2020
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,18	7,42	5,85	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	114	2020
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	11,5	57,6	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2023
Бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	9,7	8,9	19,8	199,1	3,08	0,05	0,09	80,00	0,29	242,70	159,90	18,88	0,91	124,70	0,00	0,00	0,01	197	2020
Итого за прием пищи:	530	15,5	13,5	62,1	433,6	3,64	0,13	0,12	99,27	0,29	373,28	307,39	56,26	2,94	220,99	0,00	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
Обед																				
Суп картофельный с мясом	250	7,6	7,6	15,2	159,6	7,58	0,10	0,09	0,23	0,00	30,84	103,44	30,89	1,66	630,39	7,41	0,00	0,05	37	2020
Рис отварной с маслом	180	0,0	6,7	0,1	60,9	0,00	0,00	0,01	0,04	0,13	12,23	1,61	2,26	0,03	2,03	0,00	0,00	0,00	53	2020
Гуляш по-венгерски	100	11,9	30,4	2,2	330,6	1,30	0,29	0,09	0,21	0,00	17,33	122,50	23,11	1,39	298,25	6,43	0,00	0,06	285	2022
Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0,0	0,0	21,3	85,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,27	3,60	1,98	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	95	2020
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,4	76,8	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		2023
Фрукты в ассортименте	150	0,9	0,3	11,3	54,3	11,80	0,03	0,03	0,01	0,00	20,93	17,78	16,66	0,72	244,60	1,00	0,00	0,04	Фрукты	2022
Итого за прием пищи:	960	32,4	46,4	124,2	1 086,6	20,68	0,47	0,25	0,48	0,13	103,05	302,93	91,81	5,20	1 270,04	14,84	0,00	0,14		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	71																			
Всего за день:		47,9	59,9	186,3	1 520,2	24,33	0,60	0,37	99,75	0,42	476,33	610,32	148,07	8,15	1 491,03	14,84	0,00	0,15		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг			F, мг	
Завтрак																					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29,9	18,4	42,8	459,5	0,12	0,05	0,14	0,08	0,34	90,84	99,60	16,40	0,75	155,53	4,23	0,00	0,02	69	2021	
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	161	2020	
Мягие Вафли в индивидуальной упаковке	40	1,1	1,3	30,0	137,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,76	12,96	3,60	0,54	56,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,1	239,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	11,5	57,6	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2023	
Итого за прием пищи:	500	43,3	23,2	155,1	1 036,0	0,64	0,13	0,29	0,10	0,34	215,84	240,95	51,72	2,74	451,64	13,23	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																				
Обед																					
Фрукты в ассортименте	150	0,9	0,3	11,3	54,3	11,80	0,03	0,03	0,01	0,00	20,93	17,78	16,66	0,72	244,60	1,00	0,00	0,04	Фрукты	2022	
Щи с мясом и сметаной	250	4,0	3,9	4,8	69,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2020	
Картофельное пюре с маслом	180	4,0	10,9	27,6	225,2	13,39	0,16	0,14	0,06	0,18	50,80	108,48	38,55	1,54	983,11	10,76	0,00	0,04	50	2020	
Огурец свежий, порционное	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	28	2020	
Рыба тушеная с овощами	100	14,1	2,3	5,5	99,7	2,05	0,09	0,10	0,35	0,00	45,13	204,46	52,10	0,97	450,93	131,10	0,01	0,56	75	2020	
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,4	76,8	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	10,44	54,00	16,92	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Итого за прием пищи:	860	35,9	18,9	125,7	858,8	37,25	0,36	0,33	0,43	0,18	150,30	426,71	138,23	5,64	1 913,64	145,87	0,01	0,66			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																				
Всего за день:		79,2	42,1	280,8	1 894,8	37,88	0,49	0,62	0,53	0,52	366,14	667,66	189,95	8,38	2 365,28	159,10	0,02	0,68			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг	
Завтрак																					
Омлет натуральный с маслом	200	21,4	24,8	3,9	325,2	0,31	0,10	0,67	0,45	3,62	143,42	321,20	24,14	3,68	312,70	37,40	0,04	0,08	66	2021	
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	161	2020	
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	10,0	17,5	4,0	214,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/Ф		
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Конфеты	20	0,3	1,4	15,9	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	3,24	7,38	4,86	0,29	20,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	477	44,5	47,1	109,2	1 078,0	0,83	0,14	0,78	0,47	3,62	258,07	416,47	48,03	4,36	502,31	46,40	0,04	0,08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	52																				
Обед																					
Суп куриный с домашней лапшой	250	6,4	7,4	10,5	134,4	0,95	0,04	0,06	0,27	0,09	32,04	66,19	14,45	0,81	114,74	3,39	0,01	0,04	635	2022	
Спагетти отварные с маслом	180	4,4	5,5	23,3	162,3	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	23,98	1,32	4,87	0,03	2,54	0,00	0,00	0,00	65	2020	
Котлета из птицы "Ряба"	100	17,9	19,0	8,0	274,4	1,12	0,06	0,11	0,05	0,00	28,62	143,62	17,33	1,39	225,34	6,95	0,02	0,10	84	2020	
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,0	0,0	11,0	50,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107	2020	
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	11,5	57,6	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		2023	
Итого за прием пищи:	800	40,1	33,2	123,1	997,9	2,07	0,14	0,20	0,34	0,18	92,48	251,63	49,35	3,28	413,11	10,34	0,03	0,14			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																				
Всего за день:		84,6	80,3	232,3	2 075,9	2,91	0,28	0,98	0,81	3,80	350,55	668,10	97,38	7,64	915,42	56,74	0,07	0,22			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг	
Завтрак																					
Ассорти из свежих овощей (огурец+помидор)	100	1,3	0,2	4,4	26,2	21,67	0,05	0,02	0,43	0,00	18,17	50,17	7,00	0,92	70,50	1,50	0,00	0,01	23	2020	
Плов с курицей	280	25,6	32,9	3,3	411,7	3,26	0,09	0,20	0,39	0,00	40,18	226,99	34,38	2,44	395,63	10,22	0,03	0,17	79	2020	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,18	7,42	5,85	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	114	2020	
Печенье в ассортименте	30	2,2	2,7	21,3	118,4	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	7,02	22,68	8,10	0,38	37,80	0,00	0,00	0,00	162	2020	
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,7	38,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,22	27,00	8,46	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Итого за прием пищи:	670	40,0	37,0	107,5	962,7	24,97	0,20	0,26	0,82	0,00	83,76	334,25	63,79	5,17	576,72	11,72	0,03	0,18			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	50																				
Обед																					
Фрукты в ассортименте	150	0,9	0,3	11,3	54,3	11,80	0,03	0,03	0,01	0,00	20,93	17,78	16,66	0,72	244,60	1,00	0,00	0,04	Фрукты	2022	
Борщ с мясом и сметаной	250	7,4	13,4	11,6	202,9	6,61	0,05	0,08	0,28	0,08	53,22	92,93	27,17	1,66	393,18	8,08	0,00	0,04	31	2020	
Мясо тушеное в сметане	100	6,2	17,8	2,7	205,6	0,22	0,14	0,06	0,22	0,00	25,04	67,49	12,54	0,67	155,14	5,04	0,00	0,03	181	2020	
Картофельное пюре с маслом	180	4,0	10,9	27,6	225,2	13,39	0,16	0,14	0,06	0,18	50,80	108,48	38,55	1,54	983,11	10,76	0,00	0,04	50	2020	
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	2,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	104	2020	
Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,1	239,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,7	38,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,22	27,00	8,46	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Итого за прием пищи:	930	26,9	43,3	104,9	965,9	32,02	0,40	0,32	0,57	0,26	164,21	313,68	105,38	5,30	1 823,63	24,89	0,00	0,15			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	50																				
Всего за день:		66,9	80,3	212,4	1 928,6	56,99	0,61	0,58	1,39	0,26	247,97	647,93	169,17	10,47	2 400,35	36,60	0,03	0,34			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная с маслом	250	11,3	10,5	47,7	332,2	1,08	0,16	0,26	0,06	0,09	231,07	265,08	49,65	2,12	416,03	18,66	0,03	0,00	2020	63	
Вафли в индивидуальной упаковке	23	0,6	0,7	16,9	77,3	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,24	7,29	2,03	0,30	31,50	0,00	0,00	0,00			
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	161	2020	
Хлеб пшеничный	35	8,3	0,8	51,5	279,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,7	38,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,22	27,00	8,46	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		2023	
Итого за прием пищи:	528	24,8	14,7	150,4	869,4	1,60	0,23	0,40	0,08	0,09	350,94	387,26	79,16	3,52	664,14	27,66	0,03	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Обед																					
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2	7,5	10,3	139,2	5,40	0,07	0,08	0,21	0,00	35,21	84,16	25,23	1,34	459,17	6,14	0,00	0,03	33	2020	
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	4,1	5,6	33,3	200,5	16,92	0,19	0,13	0,04	0,09	21,61	111,04	43,72	1,92	1 195,35	10,50	0,00	0,06	51	2020	
Курица запеченная	100	26,6	27,9	0,1	358,7	1,08	0,08	0,19	0,11	0,00	25,56	224,76	24,61	2,18	294,96	9,32	0,03	0,18	81	2020	
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,0	0,0	11,0	50,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107	2020	
Хлеб пшеничный	40	9,4	0,9	58,8	319,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2023	
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,6	48,0	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00		2023	
Мороженное	70	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	815	48,0	42,2	123,1	1 115,6	23,41	0,37	0,42	0,35	0,09	88,90	453,71	104,14	6,31	2 008,23	25,96	0,03	0,27			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																				
Всего за день:		72,7	57,0	273,5	1 985,0	25,00	0,60	0,81	0,43	0,18	439,84	840,97	183,30	9,83	2 672,37	53,62	0,06	0,27			

12

Школа №1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	822,9	733,5	2 877,8	22 243,4	422,46	6,38	7,44	189,27	8,41	4 924,04	8 464,52	2 140,66	112,58	#####	837,19	0,40	4,42		
Среднее значение за период	68,6	61,1	239,8	1 853,6	35,21	0,53	0,62	15,77	0,70	410,34	705,38	178,39	9,38	1 909,84	69,77	0,03	0,37		
Содержание белков, жиров,	14,8	29,7	55,5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Дети с 12 лет и старше	528	922