

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Белоярская средняя общеобразовательная школа №1»

«Утверждаю»

Начальник летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей при МАОУ «Белоярская СОШ №1»

М.В. Верховова



«17»

2025 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 15 ДНЕЙ

ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ПРИ МАОУ «Белоярская СОШ №1»

С 7 лет до 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецеп	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					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
РН№366	Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/25	30,0	26,6	27,4	278	0,1	0,48	158	0,0	294,6	420,6	44,4	1,38				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Булочка	90	3,42	6,21	58,14	100												
	Итого	505	33,1	29,6	62	532	0,14	0,48	158	0,44	313,6	449,6	51	2,12				
	Обед																	
ТК№106	Овощи натуральные (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0,0	0,1	23	42	14	0,6				
РН№135	Суп из овощей с курой,сметаной	200/25/10	6,65	8,5	12,97	116,4	0,06	18,5	0,0	0,0	43,3	47,6	0,0	0,0				
ТК№367	Гуляш из говядины	90/50	22	24,2	5,5	197	0,07	1,6	0,06	0,8	23	238	37	3,3				
ТК№238	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	22,8	45,94	330,8	0,25	1,42	0,06	5,66	28,6	257,4	162	5,58				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	121	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17				
ТК№508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5				
	Итого	885	45,14	53,29	140,81	941,5	0,61	19,34	0,12	9,67	166,6	780,55	280,75	14,61				
	Всего	1390	78,24	82,89	202,81	1473,5	0,75	19,82	158,12	10,11	480,2	1230,45	331,75	16,73				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: первая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№258	Каша пшённая вязкая на молоке с маслом	205	8,72	12,86	37,12	199	0,23	1,7	0,1	0,3	172,5	262,2	69,2	1,8				
	Кондитерское изделие	25	2	0,0	1,2	22	0,0	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27				
ТК№100	Сыр	30	7,68	7,83	0,0	102,9												
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого	500	19,36	24,23	79	596,3	0,17	1,71	0,07	0,69	326,2	212,2	60,8	0,81				
	Обед																	
№ 17	Отулец свежий	100	0,7	10,0	2,0	102	0,03	5	0,0	4,5	18	33	13	0,5				
ТК№128	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной	200/25/10	5,07	6,45	7,99	127,6	0,05	10,33	0,0	2,51	45,6	53	33,3	1,92				
ТК№381	Котлета из говядины	90	15,8	13,5	10,3	186	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8				
ТК№429	Картофельное пюре	150	1,2	5,8	17,8	134	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	0,14				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	111	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	34,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17				
ТК№519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0,0	0,0	12	3	3	1,5				
	Итого	835	30,07	34,23	109,23	791,9	0,47	92,13	0,1	6,97	180,1	469,4	133,8	882,5				
	Всего	1335	59,49	65,72	193,71	1388,2	0,74	94,04	0,27	7,86	641,6	937,6	224,6	885,3				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: первая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№165	Суп молочный с макар. изделиями	200	7,12	6,57	23,72	262,5	0,09	1,15	0,05	0,32	205,5	171	26,25	0,45				
	Кондитерские изделия	65	4,0	7,5	32,5	115	0,03	0,0	3,8	0,0	5,5	19	7,6	0,36				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого	505	13,64	15,78	116,46	531,5	0,16	1,15	3,85	0,76	230	219	40,45	1,55				
	Обед																	
ТК№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	14	0,06	25,0	0,0	0,7	14	26	20	0,9				
ТК№144	Суп картофельный с горохом и курой	200/25	6,97	5,86	15,1	123	0,19	0,8	0,03	0,29	20,4	64,75	27,4	1,05				
РН№493	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	90/50	19,7	15,75	2,35	131	0,07	0,02	25,31	0,0	27,84	145,6	23,53	1,22				
ТК№414	Рис отварной	150	4,92	8,1	45,08	272,8	0,03	0,0	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	7				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	111	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	34,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17				
РН№704	Напиток из кураги	200	1,0	0,0	32,0	111	0,01	0,6	0,0	0,0	31,82	15,4	6	1,24				
	Итого	875	40,23	30,75	138,05	797,7	0,47	26,42	25,39	2,03	123,36	432,55	129,83	13,24				
	Всего	1380	53,87	46,53	254,51	1329,2	0,63	27,57	29,24	2,79	353,36	651,55	170,28	14,79				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
ТК№247	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	205	10,7	17,65	39,4	359,2	0,22	1,77	0,1	1	193,2	302	88,7	2,12						
	Булочка	90	5,1	6,21	58,14	100	0,03	0,0	0,1	0,2	22	77	5	1,0						
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,42	3,0	19,6	74	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44						
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	40	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3						
	Итого	535	18,9	25,25	74,3	573,2	0,29	1,77	0,2	1,64	234,2	408	100,3	3,86						
	Обед																			
ТК№112	Дюлоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0		0,2	16	11	9	2,2						
Р№124	Щи из свежей капусты с картоф-м,курой,сметаной	200/25/10	6,45	14,85	10,48	315,4	0,0	16,9	0,3	0,0	77,6	29,7	66,7	1,5						
Р№394	Тефтели рыбные в т/с (горбуша)	90/30	14,78	11,44	15,32	224,4	0,08	0,93	5	0,0	26,1	154,5	26,3	5						
Р№216	Картофель тушеный	150	4,2	12,8	37,0	142	0,18	14,56	14	0,0	34,4	116,2	44,8	1,64						
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	111	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66						
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	24,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17						
ТК№494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	31	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4						
	Итого	885	32,07	39,93	117,72	895,1	0,37	35,19	19,3	0,66	174,8	390,8	162,3	10,37						
	Всего	1420	50,97	65,18	192,02	1468,3	0,66	36,96	19,5	2,3	409	798,8	262,6	14,23						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: первая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность б (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак																			
ТК№268	Каша рисовая молочная жидкая	205	6,92	10,7	40,5	256,7	0,08	1,9	0,06	0,22	179,2	189,7	39,5	0,55						
	Кондитерское изделия	25	2	0,0	1,2	22	-	-	-	-	-	-	-	-						
ТК№100	Сыр	30	7,68	7,83	0,0	102,9														
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	74	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44						
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	40	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3						
	Итого	500	12,7	13,3	76,3	535,6	0,12	1,9	0,06	0,66	198,2	218,7	46,1	1,29						
	Обед																			
ТК№112	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	0,09	0,0	0,0	0,35	13,2	98	31,9	1,5						
РН№134	Суп крестьянский с крупой, мясо, сметаной	200/25/10	10,35	13,75	14,77	225,4	0,1	8,25	0,0	0,0	25,9	87,35	26,5	1,01						
ТК№364	Азу	250	26,5	28,4	33,8	397	0,27	14	0,07	1,0	48	302	82	5,5						
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	111	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66						
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	24,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17						
ТК№520	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	63	0,0	1,2	0,0	0,0	3	2	3	0,2						
	Итого	845	44,99	43,49	129,99	926,7	0,51	23,45	0,07	2,01	112,6	575,75	165,9	10,04						
	Всего	1345	56,9	56,79	206,29	1462,3	0,69	25,35	0,13	2,67	310,8	794,45	212	11,33						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,75	9,3	46,25	300	0,1	1,6	0,06	0,4	159,2	166,5	32,25	1,5				
	Кондитерское изделия	65	4,0	7,5	32,5	115	-	-	-	-	-	-	-	-				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	74	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	40	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого	505	14,85	19,8	113,35	529	0,14	1,6	0,06	0,84	178,2	195,5	38,85	2,24				
	Обед																	
ТК№112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0,0	0,4	19	16	12	2,3				
РН№131	Рассольник «Домашний» с мясом, сметаной	200/25/10	10,28	7,98	13,17	244,65	0,1	11,8	0,0	0,0	35,15	64,9	27,8	1,04				
ТК№389	Тефтели из говядины паровые	90	13,8	12,7	8,7	264	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2				
ТК№453	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	15,68	0,0	0,46	0,0	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11				
ТК№291	Макаронные изд.отварн.	150	7,54	0,9	38,72	163,2	0,07	0,02	0,0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	131	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	14,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17				
ТК№620	Нап-к с витам.«Валетек»	200	0,0	0,0	18,6	73	0,30	20	0,12	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Итого	865	39,05	26,2	123,3	952,83	0,65	36,88	0,14	5,51	97,9	367,62	88,85	6,43				
	Всего	1370	53,9	46,0	236,65	1481,83	0,79	38,48	0,2	6,35	276,1	563,12	127,7	8,67				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: вторая

педели: вгорав																
№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Р№366	Запеканка из творога со сгущен.молоком	200/25	30,0	26,6	27,4	278	0,1	0,48	158	0,0	294,6	420,6	44,4	1,38		
	Вафли	65	1,4	1,65	38,65	135	0,02	0,0	0,0	0,35	8	18	5	0,75		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	74	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	30	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3		
	Итого	530	34,5	31,25	100,65	517	0,16	0,48	158	0,79	321,6	467,6	56	2,87		
	Обед															
ТК№112	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0								
Р№143	Суп с макар.изделиями картофелем, курой	200/25	6,9	5,0	10,0	200,94	0,11	8,25	0,0	0,0	16	11	9	2,2		
Р№498	Котлеты рубленые из птицы	90	22,1	19,6	10,0	309	0,01	0,67	56,67	0,0	18,83	137,17	22,67	1,8		
ТК№417	Пюре из гороха	150	19,48	1,92	38,74	132,8	0,42	0,0	0,0	0,0	111,6	312,6	105	6,6		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	121	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66		
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	14,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17		
Р№638	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0		
	Итого	825	55,66	27,39	126,37	931,04	0,65	10,42	56,67	0,69	193,33	611,92	181,37	11,49		
	Всего	1355	90,16	58,64	227,02	1448,04	0,81	10,9	214,67	1,48	514,93	1079,52	237,37	14,36		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
ТК№260	Каша «Дружба»	205	6,57	14,57	31,32	221,1	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175,5	38,25	0,7				
ТК№100	Сыр	30	7,68	7,83	0,0	102,9	0,0	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Кондитерское изделия	25	2	0,0	1,2	22												
	Итого	500	17,35	25,4	65,92	500	0,14	1,86	0,17	0,84	447,25	381,5	59,85	1,71				
	Обед																	
ТК№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,0	0,0	0,7	14	26	20	0,9				
Р№135	Суп из овощей с курой, сметаной	200/25/10	6,65	8,5	12,97	226,4	0,06	18,5	0,0	0,0	43,3	47,6	0,0	0,0				
ТК№370	Плов из отварной говядины	250	21,16	20,83	55,1	392,8	0,08	0,44	0,06	0,89	25,7	254,2	59,3	3,13				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	131	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17				
ТК№494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4				
	Итого	845	35,55	30,37	126,79	987,5	0,31	46,74	0,06	2,25	119,7	418,2	103,8	6,26				
	Всего	1345	52,9	55,7	192,71	1487,5	0,45	48,6	0,23	3,09	566,95	799,7	163,65	7,97				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№301	Омлет натуральный	200	17,2	26,7	4,6	105,1	0,12	0,61	0,4	0,92	163,0	307,6	24,6	3,0				
ТК№105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	129,6	0,0	0,0	0,12	0,2	2,4	3,8	0,0	0,04				
	Кондитерское изделие	65	4	7,5	32,5	115												
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4				
	Итого	525	21,8	47,5	40,26	524,7	0,2	1,91	0,53	1,56	300,4	430,4	45,2	3,88				
	Обед																	
ТК№175	Кукуруза отварная	60	4,45	2,8	30,8	166,4	0,09	0,0	0,0	0,35	13,2	98	31,9	1,5				
Р№181	Уха с перл. кр-й (горбуш)	200/25	8,0	5,3	14,4	136	0,1	9,74	0,01	0,0	36,85	146,3	33,28	1,1				
Р-500	Биточки куриные, рубленные паровые	90	18,1	16,8	8,9	263	0,07	0,0	11,67	0,0	11,83	129,83	24,5	1,38				
ТК№423	Капуста тушеная	150	7,4	7,2	7,8	116	0,08	34,0	0,06	1,4	122	110	48	2,0				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	121	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	51,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17				
ТК№508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5				
	Итого	785	44,99	32,94	128,62	963,7	0,46	44,24	11,74	2,41	234,38	589,53	167,18	9,31				
	Всего	1310	66,79	80,44	168,88	1488,4	0,66	46,15	12,27	3,97	534,78	1019,9	212,38	13,19				

День: пятница

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: вторая

Неделя: вторая																		
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№164	Суп молочный с крупой (рис)	200	6,02	4,45	20,65	154,75	0,07	1,6	0,05	0,07	194,5	137,2	28,7	0,3				
	Булочка	90	3,42	6,21	58,14	203,3	0,03	0,0	3,8	0,0	5,5	19	7,6	0,36				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого	530	12,54	13,66	113,39	512,05	0,14	1,6	3,85	0,51	219	185,2	42,9	1,4				
	Обед																	
Р№129	Щи из квашеной капусты с курой, сметаной	200/25/10	6,3	7,2	6,3	298	0,05	13,29	0,0	0,0	42,73	43,35	20,15	0,73				
ТК№470	Фрикадельки паровые из говядины в т/с	90/50	16,28	12,44	11,22	219,4	0,07	1	18	0,0	15,64	182,47	27,94	1,4				
ТК№429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	128	0,13	5,1	0,04	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	121	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17				
ТК№519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0,0	0,0	12	3	3	1,5				
	Итого	830	36	53,75	110,51	978,7	0,55	105,22	46,44	3,29	208,69	432,26	177,58	9,24				
	Всего	1360	48,54	67,4	223,9	1490,75	0,69	106,82	50,29	3,8	427,7	617,5	220,48	10,3				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: третья

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)						Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
1	2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	15									
	Завтрак																								
ТК№248	Каша гречневая вязкая	205	11,4	16,1	40,75		163	0,235	1,7	0,09	0,6		169,75	296,5											
ТК№100	Сыр	30	7,68	7,83	0,0		102,9	0,0	0,21	0,07	0,15		270	177											
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6		94	0,04	0,0	0,0	0,44		8	26											
ТК№496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0		144	0,04	1,3	0,02	0,0		124	110											
	Кондитерское изделия	25	2	0,0	1,2		22																		
	Итого		25,68	30,23	85,35		525,9	0,315	3,21	0,18	1,19		571,75	609,5	187,85	5,81									
	Обед																								
№ 17	Огурец свежий	100	0,7	10,0	2,0		102	0,03	5	0,0	4,5		18	33	13	0,5									
ТК№153	Суп с рыбн-ми консерв.	200	9,22	7,22	16,05		146,25	0,102	7,9	0,03	0,75		63,75	165,75	48,25	1,25									
ТК№369	Жаркое по-домашнему	250	33	29,5	21,22		442,3	0,20	9,6	0,05	1		44,5	338,5	71,2	4,32									
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52		121	0,06	0,0	0,0	0,66		12	39	8,4	0,66									
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2		51,3	0,05	0,0	0,0	0,0		10,5	47,4	14,1	1,17									
ТК№620	Нап-к с витам.«Валетекс»	200	0,0	0,0	18,6		73	0,30	20	0,12	2,3		0,0	0,0	0,0	0,0									
	Итого	810	53,31	40,36	122,79		938,55	0,502	17,5	0,08	2,76		154,95	691,65	174,85	9,2									
	Всего	1310	78,99	70,59	208,14		1464,45	0,817	20,71	0,26	3,95		726,7	1301,15	362,7	15,01									

День: вторник

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: третья

Неделя: третья																
№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТК№255	Каша ячневая вязкая	200	8	14,5	44,7	219	0,15	1,77	0,1	0,95	208,75	313,2	46,5	1,15		
	Кондитерское изделия	65	4	7,5	32,5	115	0,03	0,0	0,1	0,2	22	77	5	1,0		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№614	Кисель с вит. «Валетек»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0		
	Итого	505	16,1	22,1	83	502	0,52	21,77	0,32	3,89	238,75	416,2	57,1	2,59		
	Обед															
	Зелёный горошек	100	1,5	2	3,1	36	0,03	5	0,0	3,1	9	28	11	0,2		
ТК№171	Суп пюре с гречками,курой	200/25	19,4	25,8	99	305	0,51	38,5	0,21	1,0	471	579	152	4,4		
Р№506	Суфле из филе кури с рисом	90	22,5	13,6	5,9	137	0,2	0,03	71,67	0,0	50,17	115,33	15,17	1,2		
ТК№429	Картофельное пюре	150	3,6	9	17	144	0,16	5,2	0,06	1	54	116	58	1,4		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66		
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17		
Р№704	Напиток из кураги	200	1,0	0,0	32,0	131	0,01	0,6	0,0	0,0	31,82	15,4	6	1,24		
	Итого	875	54,54	50,44	196,72	946,3	1,02	49,33	71,94	5,76	639,49	940,13	264,67	10,27		
	Всего	1380	70,64	72,54	279,72	1448,3	1,54	71,1	72,26	9,65	878,24	1356,4	321,77	12,86		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: третья

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Б (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№296	Макароны запеченные с сыром	200	9,2	7,2	39	172	0,07	0,03	0,04	1,2	65	86	14	1,1				
	Булочка	90	3,42	6,21	58,14	203,3	0,03	0,0	3,8	0,0	5,5	19	7,6	0,36				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого	530	15,72	16,41	131,74	529,3	0,14	0,03	3,84	1,64	89,5	134	28,2	2,2				
	Обед																	
ТК№5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,3	11,0	3,9	124	0,04	22,0	0,14	4,7	36	45	17	0,8				
ТК№155	Суп с крупой, мясом	200/25	6,6	7,5	17,05	242,2	0,03	0,75	0	2,35	10	41,5	15,25	1,05				
Р-500	Биточки куриные, рубленные паровые	90	18,1	16,8	8,9	173	0,07	0,0	11,67	0,0	11,83	129,83	24,5	1,38				
ТК№242	Каша перловая рассыпчатая	150	6,12	8,98	41,96	179	0,05	0,0	0,05	0,84	26	212,6	26	1,2				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	121	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого	825	38,76	45,12	126,53	951,5	0,3	22,75	11,86	8,55	117,33	518,33	106,25	6,56				
	Всего	1355	54,48	61,53	258,27	1480,8	0,44	22,78	15,70	10,19	206,83	652,33	134,45	8,76				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: третья

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№305	Омлет натуральный	150	17,4	35,5	3,5	105,1	0,16	0,47	0,35	1,4	136,4	296,4	25,8	3,05				
ТК№105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,0	0,0	0,12	0,2	2,4	3,8	0,0	0,04				
	Кондитерское изделие	65	4	7,5	32,5	115												
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1				
	Итого	525	23,7	57,7	39,16	522,7	0,24	1,77	0,49	2,04	272,8	416,2	45,4	3,63				
	Обед																	
ТК№17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18	33	13	0,5				
Р№132	Рассольник «Ленинградский» с курой,сметаной	200/25/10	4,45	8,6	20,67	172,4	0,1	7,54	0,0	0,0	26,45	71,95	25,9	0,97				
Р№371	Рыба припущенная (горб)	90	30,0	14,5	2,17	219,17	0,06	9,87	10	0	22,67	99,92	21,5	0,64				
ТК№415	Рис припущенный	150	4,72	8,06	43,2	124,2	0,03	0,0	0,05	0,36	6,4	91,4	29	0,68				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	131	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17				
Р№638	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0				
	Итого	835	46,81	42,1	135,16	907,07	0,33	22,41	10,05	5,52	104,92	384,57	111,9	4,62				
	Всего	1360	70,51	99,8	174,32	1429,77	0,57	24,18	10,54	7,56	377,72	800,77	157,3	8,25				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: третья

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак																			
ТК№251	Каша манная вязкая	205	7,74	11,82	35,52	220	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56						
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44						
	Кондитерское изделие	25	2	0,0	1,2	22	0,0	0,0	0,12	0,2	2,4	3,8	0,0	0,04						
ТК№496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	100	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8						
ТК№93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	150	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3						
	Итого	510	17,62	34,5	98,14	586	0,08	2,72	0,22	1,4	275	276,2	55,6	1,84						
	Обед																			
ТК№5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,3	11,0	3,9	124	0,04	22,0	0,14	4,7	36	45	17	0,8						
ТК№135	Суп овощной с мясом, сметаной	200/25/10	6,7	10,25	12,23	119,56	0,04	14,2	0,0	0,0	14,7	38	0,0	0,0						
РН№466	Биточки паровые из говядины в т/с	90/30	11,48	9,23	7,42	173,92	0,07	0,11	11,3	0,0	32,1	120,1	21,86	0,96						
ТК№423	Капуста тушёная	180	6,66	6,48	7,0	113,4	0,07	30,6	0,05	1,26	109,8	99	43,2	1,8						
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66						
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17						
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3						
	Итого	915	32,57	32,8	85,06	858,36	0,95	61,67	13,54	6,41	226,84	375	95,96	5,39						
	Всего	1425	46,67	67,42	165,36	1444,36	1,03	64,39	13,76	7,81	501,84	651,2	151,56	7,23						