

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Белоярская средняя общеобразовательная школа №1»

«Утверждено»

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



М.В. Верхова

«14» *сентября* 2025 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 15 ДНЕЙ

ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ПРИ МАОУ «Белоярская СОШ №1»

С 12 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: третья

№ 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТК№296	Макароны запеченные с сыром	250	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	1,2	65	86	14	1,1		
	Булочка	90	3,42	6,21	58,14	303,3	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	580	15,72	16,41	131,74	715,3	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	250/25	6,6	7,5	17,05	162,2	0,03	0,75	0	2,35	10	41,5	15,25	1,05		
Р-500	Биточки куриные, рубленые паровые	100	18,1	16,8	8,9	193	0,07	0,0	11,67	0,0	11,83	129,83	24,5	1,38		
ТК№242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279	0,05	0,0	0,05	0,84	26	212,6	26	1,2		
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	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	965	38,76	45,12	126,53	1013,5	0,3	22,75	11,86	8,55	117,33	518,33	106,25	6,56		
	Всего	1545	54,48	61,53	258,27	1728,8	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								
											8	9	10					
1	2	3	4	5	6	7												
	Завтрак																	
ТК№305	Омлет натуральный	250	17,4	35,5	3,5	402,3	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				
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				
	Вафли	65	4	7,5	32,5	115												
	Итого	575	23,7	57,7	39,16	836,9	0,24	1,77	0,49	2,04	272,8	416,2	45,4	3,63				
	Обед																	
ТК№17	Салат из свежих овощей	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	250/25/10	4,45	8,6	20,67	182,4	0,1	7,54	0,0	0,0	26,45	71,95	25,9	0,97				
Р№371	Рыба припущенная (горб)	100	30,0	14,5	2,17	259,17	0,06	9,87	10	0	22,67	99,92	21,5	0,64				
ТК№415	Рис припущенный	200	4,72	8,06	43,2	264,2	0,03	0,0	0,05	0,36	6,4	91,4	29	0,68				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	1,98	0,36	10,2	54,3	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	975	46,81	42,1	135,16	1109,07	0,33	22,41	10,05	5,52	104,92	384,57	111,9	4,62				
	Всего	1550	70,51	99,8	174,32	1945,97	0,57	24,18	10,54	7,56	377,72	800,77	157,3	8,25				

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№250	Каша манная вязкая	255	9,67	14,77	44,42	320	0,1	1,77	0,1	0,95	175,75	170,5	28,75	0,7				
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№496	Кондитерское изделия	25	2	0,0	1,2	22	0,0	0,0	0,12	0,2	2,4	3,8	0,0	0,04				
ТК№93	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8				
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	150												
	Итого	560	16,37	37,57	89,18	730	0,18	3,07	0,24	1,59	310,15	310,3	61,35	1,98				
	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	250/25	9,95	11,45	18,77	222,4	0,12	11,2	0,0	1,4	15,74	89,3	34,12	1,76				
Р№466	Биточки паровые из говядины в т/с	100/30	15,48	12,34	10,62	217,4	0,08	0,22	16,7	0,0	39	150,17	27,33	1,2				
ТК№423	Капусту 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	60	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	30	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	925	40,03	42,11	95,01	932,5	0,42	64,02	16,89	8,02	234,04	472,87	145,15	7,69				
	Всего	1485	56,4	79,68	184,19	16622,5	0,6	67,09	17,13	9,61	544,19	783,17	206,50	9,67				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

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	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
РН№366	Запеканка из творога со сгущен.молоком	200/25	30,0	26,6	27,4	378	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	555	33,1	29,6	62	632	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	250/25/10	6,65	8,5	12,97	146,4	0,06	18,5	0,0	0,0	43,3	47,6	0,0	0,0		
ТК№367	Гуляш из говядины	100/50	22	24,2	5,5	297	0,07	1,6	0,06	0,8	23	238	37	3,3		
ТК№238	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,4	22,8	45,94	430,8	0,25	1,42	0,06	5,66	28,6	257,4	162	5,58		
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	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№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	1025	45,14	53,29	140,81	1195,35	0,61	19,34	0,12	9,67	166,6	780,55	280,75	14,61		
	Всего	1580	78,24	82,89	202,81	1827,35	0,75	19,82	158,12	10,11	480,2	1230,45	331,75	16,73		

День: вторник

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: первая

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТК№258	Каша пшениная вязкая	255	10,9	16,0	46,4	373,7	0,23	1,7	0,1	0,3	172,5	262,2	69,2	1,8		
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	550	21,68	26,83	81	652,6	0,27	1,91	0,17	0,89	461,5	468,2	90,8	2,81		
	Обед															
№ 17	Огулец 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	250/25/10	7,07	9,45	10,99	157,6	0,05	10,33	0,0	2,51	45,6	53	33,3	1,92		
ТК№381	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8		
ТК№429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	0,14		
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	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№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	975	37,81	38,89	112,71	955,9	0,47	92,13	0,1	6,97	180,1	469,4	133,8	882,5		
	Всего	1525	59,49	65,72	193,71	1608,5	0,74	94,04	0,27	7,86	641,6	937,6	224,6	885,3		

День: среда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: первая

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								
											4	5	6					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№165	Суп молочный с макар.изделиями	250	7,12	6,57	23,72	362,5	0,09	1,15	0,05	0,32	205,5	171	26,25	0,45				
	Кондитерское 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				
ТКС№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	555	13,64	15,78	116,46	631,5	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	24	0,06	25,0	0,0	0,7	14	26	20	0,9				
ТК№144	Суп картофельный с горохом и курой	250/25	6,97	5,86	15,1	163	0,19	0,8	0,03	0,29	20,4	64,75	27,4	1,05				
Р№493	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	100/50	19,7	15,75	2,35	231	0,07	0,02	25,31	0,0	27,84	145,6	23,53	1,22				
ТК№414	Рис отварной	200	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	60	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	30	1,98	0,36	10,2	54,3	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	1015	40,23	30,75	138,05	1017,1	0,47	26,42	25,39	2,03	123,36	432,55	129,83	13,24				
	Всего	1570	53,87	46,53	254,51	1648,6	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

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	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№247	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	255	10,7	17,65	39,4	4713,259, 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	3,0	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	585	18,9	25,25	74,3	576,2	0,29	1,77	0,2	1,64	234,2	408	100,3	3,86				
	Обед																	
ТК№ 112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0		0,2	16	11	9	2,2				
Р№124	Пи из свежей капусты с картоф-м,курой,сметаной	250/25/10	6,45	14,85	10,48	335,4	0,0	16,9	0,3	0,0	77,6	29,7	66,7	1,5				
Р№394	Тефтели рыбные в т/с (горбуша)	100/30	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	200	4,2	12,8	37,0	242	0,18	14,56	14	0,0	34,4	116,2	44,8	1,64				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	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№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	1005	32,07	39,93	117,72	1105,1	0,37	35,19	19,3	0,66	174,8	390,8	162,3	10,37				
	Всего	1590	50,97	65,18	192,02	1781,3	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

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	7		В1	С	А	Е							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№268	Каша рисовая молочная жидкая	255	6,92	10,7	40,5	366,7	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№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				
	Сыр	30	7,68	7,83	0,0	102,9												
	Итого	550	10,02	13,7	87,1	645,6	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				
Р№134	Суп крестьянский с крупой, мясо, сметаной	250/25/10	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	325	26,5	28,4	33,8	497	0,27	14	0,07	1,0	48	302	82	5,5				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	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№520	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	83	0,0	1,2	0,0	0,0	3	2	3	0,2				
	Итого	1000	44,99	43,49	129,99	1096,7	0,51	23,45	0,07	2,01	112,6	575,75	165,9	10,04				
	Всего	1550	55,01	57,19	217,09	1742,3	0,69	25,35	0,13	2,67	310,8	794,45	212	11,33				

День: понедельник

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: вторая

Неделя: вторник																	
№ 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	Ca	P	Mg				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
ТК№265	Каша молочная кукурузная жидкая	255	7,75	9,3	46,25	400	0,1	1,6	0,06	0,4	159,2	166,5	32,25	1,5			
	Кондитерское изделие	65	4,0	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№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	545	14,85	19,8	113,35	669	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			
Р№131	Рассольник «Домашний» с мясом, сметаной	250/25/10	10,28	7,98	13,17	364,65	0,1	11,8	0,0	0,0	35,15	64,9	27,8	1,04			
ТК№389	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	304	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2			
ТК№453	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	0,0	0,46	0,0	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11			
ТК№291	Макаронные изд.отварн.	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,07	0,02	0,0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04			
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	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№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	1005	39,05	26,2	123,3	1196,83	0,65	36,88	0,14	5,51	97,9	367,62	88,85	6,43			
	Всего	1550	53,9	46,0	236,65	1865,83	0,79	38,48	0,2	6,35	276,1	563,12	127,7	8,67			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: Вторая

Неделя: вторая																	
№ 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	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
РН№366	Завтрак Запеканка из творога со сгущен. молоком	250/25	30,0	26,6	27,4	478	0,1	0,48	158	0,0	294,6	420,6	44,4	1,38			
	Вафли	65	1,4	1,65	38,65	175	0,02	0,0	0,0	0,35	8	18	5	0,75			
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	580	34,5	31,25	100,65	807	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		0,2	16	11	9	2,2			
РН№143	Суп с макар. изделиями картофелем, курой	250/25	6,9	5,0	10,0	300,94	0,11	8,25	0,0	0,0	24,6	66,65	27	1,08			
РН№498	Котлеты рубленые из птицы	100	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	200	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	60	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	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,17			
РН№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	965	55,66	27,39	126,37	1094,04	0,65	10,42	56,67	0,69	193,33	611,92	181,37	11,49			
	Всего	1545	90,16	58,64	227,02	1898,04	0,81	10,9	214,67	1,48	514,93	1079,52	237,37	14,36			

День: среда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: вторая

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТК№260	Каша «Дружба»	255	6,57	14,57	31,32	282,75	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	550	17,35	25,4	65,92	561,65	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		
РН№135	Суп из овощей с курой, сметаной	250/25/10	6,65	8,5	12,97	326,4	0,06	18,5	0,0	0,0	43,3	47,6	0,0	0,0		
ТК№370	Плов из отварной говядины	280	21,16	20,83	55,1	492,8	0,08	0,44	0,06	0,89	25,7	254,2	59,3	3,13		
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	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№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	955	35,55	30,37	126,79	1099,5	0,31	46,74	0,06	2,25	119,7	418,2	103,8	6,26		
	Всего	1505	52,9	55,7	192,71	1661,15	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

Итого: 1000 ккал																		
№ 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	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
ТК№301	Омлет натуральный	250	17,2	26,7	4,6	326,1	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	149,6	0,0	0,0	0,12	0,2	2,4	3,8	0,0	0,04				
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				
	Вафли	65	4	7,5	32,5	115												
	Итого	575	21,8	47,5	40,26	765,7	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				
РН№181	Уха с перл. кр-й (горбуш)	250/25	8,0	5,3	14,4	156	0,1	9,74	0,01	0,0	36,85	146,3	33,28	1,1				
Р-500	Биточки куриные, рубленые паровые	100	18,1	16,8	8,9	393	0,07	0,0	11,67	0,0	11,83	129,83	24,5	1,38				
ТК№423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34,0	0,06	1,4	122	110	48	2,0				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	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№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	925	44,99	32,94	128,62	1146,7	0,46	44,24	11,74	2,41	234,38	589,53	167,18	9,31				
	Всего	1500	66,79	80,44	168,88	1912,4	0,66	46,15	12,27	3,97	534,78	1019,9	212,38	13,19				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: вторая

Неделя: вторник																	
№ 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	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
ТК№164	Суп молочный с крупой (рис)	250	6,02	4,45	20,65	164,75	0,07	1,6	0,05	0,07	194,5	137,2	28,7	0,3			
	Булочка	90	3,42	6,21	58,14	303,3	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	580	12,54	13,66	113,39	622,05	0,14	1,6	3,85	0,51	219	185,2	42,9	1,4			
	Обед																
Р№129	Щи из кваш-ной капусты с курой, сметаной	250/25/10	6,3	7,2	6,3	398	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	100/50	16,28	12,44	11,22	319,4	0,07	1	18	0,0	15,64	182,47	27,94	1,4			
ТК№429	Пюре картофельное	200	3,15	6,6	16,35	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05			
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	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№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	970	36	53,75	110,51	1122,7	0,55	105,22	46,44	3,29	208,69	432,26	177,58	9,24			
	Всего	1550	48,54	67,4	223,9	1744,75	0,69	106,82	50,29	3,8	427,7	617,5	220,48	10,3			

День: понедельник

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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			7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак						8	9	10	11	12	13	14	15				
ТК№248	Каша гречневая вязкая	255	11,4	16,1	40,75	353,75	0,235	1,7	0,09	0,6	169,75	296,5	140,25	4,3				
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№496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8				
	Кондитерские изделия	25	2	0,0	1,2	22												
	Итого	550	25,68	30,23	85,35	716,65	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.	250	9,22	7,22	16,05	166,25	0,102	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25				
ТК№369	Жаркое по-домашнему	280	33	29,5	21,22	482,3	0,20	9,6	0,05	1	44,5	338,5	71,2	4,32				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	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№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	920	53,31	40,36	122,79	1070,25	0,502	17,5	0,08	2,76	154,95	691,65	174,85	9,2				
	Всего	1470	78,99	70,59	208,14	1786,9	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

педеля: 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					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТК№255	Каша ячневая вязкая	250	8	14,5	44,7	339	0,15	1,77	0,1	0,95	208,75	313,2	46,5	1,15		
	Вафли	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. «Валетекс»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0		
	Итого	555	16,1	22,1	83	622	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	250/25	19,4	25,8	99	705	0,51	38,5	0,21	1,0	471	579	152	4,4		
РН№506	Суфле из филе кури с рисом	100	22,5	13,6	5,9	237	0,2	0,03	71,67	0,0	50,17	115,33	15,17	1,2		
ТК№429	Картофельное пюре	200	3,6	9	17	164	0,16	5,2	0,06	1	54	116	58	1,4		
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	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	30	1,98	0,36	10,2	54,3	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	131	0,01	0,6	0,0	0,0	31,82	15,4	6	1,24		
	Итого	965	54,54	50,44	196,72	1468,3	1,02	49,33	71,94	5,76	639,49	940,13	264,67	10,27		
	Всего	1520	70,64	72,54	279,72	2090,3	1,54	71,1	72,26	9,65	878,24	1356,4	321,77	12,86		