

СОГЛАСОВАНО

Начальник пришкольного лагеря "Казачата"

Е.А. Панова

"21" июля 2024г.



**МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ "КАЗАЧАТА" МОУ СОШ №9 В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА ЛЕТО 2024 года ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

1 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
1-й ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2015г.	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90/5	13,2	14,47	14,06	247,00	№294 2017	0,17	0,78	46,46	19,17	51,62	69,09	3,13
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№312 2017	0,14	18,16	0	27,75	36,97	86,6	1
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№367 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	537	19,76	19,72	69,59	543,37		0,36	23,24	46,46	66,72	117,09	203,9	5,08
Обед														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежие-помидоры(порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	Щи из свежей капусты с	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№ 88 2017	0,046	12,62	0	17,7	39,4	39,2	0,66
4	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства	200/5	21,1	12,45	36,05	341,00	№392 2017	0,17	0,39	41,7	37,18	24,39	128,2	0,97
6	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	2,4
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	715	26,62	17,03	107,94	698,73		0,306	22,13	41,7	83,14	107,05	251,9	5,6
	ИТОГО понедельник:	1352	46,38	36,75	177,53	1242,10		0,666	45,37	88,16	149,86	224,14	455,8	10,68

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
2-й ДЕНЬ ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,4	25,6	2,73	299,30	№210 2017	0,1	0,27	335,4	16,67	106,5	233,3	2,73
2	Свекла тушенная в сметанном	60	1,07	3,96	5,6	61,40	№140 2017	0,014	0,75	10,08	10,9	24,5	28,1	0,79
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№170 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128,40		0,08	2,4	0	0,8	1,6	0,4	0,16
ИТОГО завтрак:		517	18,8	29,98	74,61	644,62		0,234	6,25	345,48	43,97	156	301	4,48
Обед														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежие-помидоры(порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	№103 2017	0,09	6,6	0	21,82	23,36	54,06	0,9
5	Печень, тушенная в сметанном соусе №332	90/50	3,8	12,26	5,33	222,60	№261 2017	0,28	40,4	7757,4	20,58	35,86	312,6	6,6
6	Каша гречневая(гарнир)	150	8,6	8,12	38,64	243,80	№302 2017	0,2	0	0	135,8	14,82	203,9	4,56
7	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,10	№342 2017	0,01	0,81	0	4,63	12,76	3,96	0,86
8	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
9	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		780	18,49	23,41	109,19	790,03		0,66	54,53	7757,4	207,13	107,6	640,5	14,49
ИТОГО вторник:		1290	37,29	53,39	183,80	1434,65		0,894	60,78	8102,88	251,1	263,6	941,5	18,97

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
3-ДЕНЬ СРЕДА														
Завтрак														
1	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150	3,48	7,3	29,6	198,40	№182 2017г.	0,04	0,8	39,55	20,54	88,9	94,18	0,34
2	Сыр российский порциями	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2017.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	520	18,08	20,45	76,32	565,52		0,18	12,6	141,95	74,54	530,3	414,6	3,76
Обед														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежие-помидоры(порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
4	Рагу из птицы	90/150	17,57	14,6	20,85	285,30	г.	0,12	16,05	28,8	49,37	39,2	189,4	2,5
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	750	23,47	19,25	87,79	627,03		0,236	32,04	28,8	105,43	127,66	305,1	5,53
	ИТОГО среда:	1270	41,55	39,7	164,11	1192,55		0,416	44,64	170,75	179,97	657,96	719,7	9,29

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ														
4-ДЕНЬ Завтрак														
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	180/5	19,82	12,41	36,44	271,00	№395 2017	1,21	0,11	53,3	31,87	73,04	127,7	0,63
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2015	0	0	40	0	2,4	3	0,02
5	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	195,60		0,01	0,6	0	3,6	15	7,2	0,84
	ИТОГО завтрак:	500	22,82	20,04	113,94	662,74		1,25	0,74	93,3	46,77	108,44	166,8	2,1
Обед														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежие-помидоры (порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№ 102 2017	0,18	4,66	0	28,46	34,14	70,48	1,64
4	Рыба(минтай), запеченная в сметанном соусе№332	90/30	8,43	8,59	18,26	183,75	№232 2017	0,08	0,1	28,73	27,06	46,01	134,8	1,32
5	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,03	19,5	79,7	1,17
6	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	29,33	14,64	79,73	1,16
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	780	20,14	17,84	112,69	703,43		0,506	33,21	28,73	130,95	135,09	430,7	6,86
	ИТОГО четверг:	1280	42,96	37,88	226,63	1366,17		1,756	33,95	122,03	177,72	243,53	597,5	8,96

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
5-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Тефтели(говядина) с соусом сметанно-томатным № 331	90/30	8,5	9,55	11,18	164,73	№278 2017	0,05	0,79	37	19,99	30,49	96,4	0,95
2	Каша пшенная рассыпчатая(гарнир)	150	6,6	5,7	37,88	229,50	№302 2017	0,02	4,54	0	24,12	47,38	48,74	1,36
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	532	18,39	15,67	83,58	549,75		0,11	8,16	37	59,71	101,27	184,3	3,11
Обед														
1	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	№49 2017	0,03	19,74	0	9,98	19,18	20,32	0,34
2	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№108 2017	0,08	4,6	16,84	20,28	26,72	57,78	0,94
3	Плов из птицы	90/150	21,62	10,74	43,74	358,40	№291 2017	0,18	7,84	33,6	64,72	43,31	227,2	2,24
4	Кисель из сока плодового	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	750	28,98	18,55	127,93	806,95		0,35	34,58	50,44	109,11	123,17	373	4,86
	ИТОГО пятница:		47,37	34,22	211,51	1356,70		0,46	42,74	87,44	168,82	224,44	557,3	7,97

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	215,6	201,9	963,6	6 592,2	4,19	227,48	8 571,26	927,47	1 613,67	3 271,84	55,87
Среднее	43,1	40,4	192,7	1 318,4	0,84	44,90	1 719,97	185,49	322,73	654,37	11,17

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
6 ДЕНЬ Завтрак														
1	Запеканка рисовая с творогом, с молоком сгущенным	150/30	10,36	8,01	59,29	354,00	№188 2017	0,06	0,36	36	52,97	149,9	196,6	0,91
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	№379 2017г.	0,04	1,3	20	0,2	125,8	90	0,13
3	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		0	0	40	0	2,4	3	0,02
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
5	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	520	16,37	18,64	99,66	637,74		0,16	11,66	96	72,07	301	326,7	3,59
\														
1	Овощи свежее-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежее-помидоры(порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62
4	Котлеты домашние	90/5	11,5	22,05	8,69	278,80	№271 2017	0,14	0,2	44,19	16,98	16,65	113,5	1,82
5	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309 2017	0,06	0	0	21,12	4,86	37,17	1,1
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пр	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	755	22,75	31,28	100,63	782,18		0,359	15,95	44,19	96,46	102,69	279,53	5,81
	ИТОГО понедельник:	1275	39,12	49,92	200,29	1419,92		0,519	27,61	140,19	168,53	403,69	606,23	9,4
1														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
7-й ДЕНЬ ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная пшенная	200/10	8,24	11,18	44,89	31,28	№173 2017 г.	0,18	1,11	55,34	45,43	132,09	176	1,2
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 2017г	0,05	1,59	24,4	21,34	152,2	124,6	0,49
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44

4	Сыр российский(порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,006	0,14	52	7	176	100	0,2
5	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128,40		0,08	2,4	0	0,8	1,6	0,4	0,16
	ИТОГО завтрак:	510	20,16	21,02	113,55	443,80		0,356	5,24	131,74	87,77	471,09	435,8	2,49
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017 г.	0,04	3,94	0	20,9	39,78	43,68	0,98
2	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	90/60	14,63	7,43	5,70	157,50	№229 2017 г.	0,08	5,6	8,73	72,8	58,6	243,3	1,28
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№312 2017 г.	0,14	18,16	0	27,75	36,98	86,6	1
4	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	750	22,55	16,86	87,25	608,08		0,32	28,6	8,73	140,69	161,04	427,18	5,36
	ИТОГО вторник:	1250	42,71	37,88	200,80	1051,88		0,676	33,84	140,47	228,46	632,13	862,98	7,85
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
8-й ДЕНЬ СРЕДА														
Завтрак														
1	Омлет натуральный	150/5	14,4	25,66	2,73	299,30	№210 2017	0,1	0,27	335,4	16,68	106,5	233,3	2,73
2	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	№57 2017 г.	0,02	4,5	0	9	24	23	0,42
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Зефир	40	0,48	0,06	47,88	195,60	№209 2017	0,01	0,6	0	3,6	15	7,2	0,84
	ИТОГО завтрак:	517	18,89	28,96	89,75	697,42		0,17	8,2	335,4	44,88	168,9	302,7	4,79
Обед														
1	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	№49 2017	0,03	19,74	0	9,98	19,18	20,3	0,34
2	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,072	6,6	0	18,2	21,36	44,8	0,7
3	Птица отварная с соусом сметанны	90/30	17,13	15	2,94	213,00	№288 2017	0,06	3,54	39,3	6,42	54,6	102,9	1,2
4	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304 2017 г.	0,03	0	0	16,34	1,37	60,9	0,53
5	Кисель из сока плодового	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	780	26,87	26,68	118,47	824,45		0,257	32,28	39,3	72,3	130,47	296,6	4,11
	ИТОГО среда:	1297	45,76	55,64	208,22	1521,87		0,427	40,48	374,7	117,18	299,37	599,3	8,9
		Вес	Пищевые вещества			Энергетическая		Витамины			Минеральные вещества			

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
9-й ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,72	13,21	76,85	480,70	№ 401 2017 г.	0,24	0,79	34,41	59,25	200,1	244,6	2,27
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
3	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	4,1	2,5	5,90	57,00		0,03	0,6	10	15	124	95	0,1
ИТОГО завтрак:		502	17,95	15,73	97,95	599,70		0,27	4,22	44,41	76,65	338,3	344	2,73
Обед														
1	Овощи свежее-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежее-помидоры(порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№88 2017	0,05	12,62	0	17,7	39,4	39,2	0,66
4	Фрикадельки в соусе смет.-том.№331	90/50	11,33	14,95	14,15	240,00	№280 2017 г.	0,05	0,36	21,75	18,92	32,6	106,1	7,05
5	Каша гречневая (гарнир)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	№302 2017	0,2	0	0	135,8	14,82	203,9	4,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
8	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	1,27
ИТОГО обед:		800	25,3	25,78	113,18	796,08		0,39	20,6	21,75	201,86	121,8	419,6	15,11
ИТОГО четверг:		1535	43,25	41,51	211,13	1395,78		0,66	24,82	66,16	278,51	460,1	763,6	17,84
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
10-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,2	№75 2017 г.	0,02	3,4	0	18,08	35,53	36,55	1,02
2	Котлеты рыбные	90/5	10,6	12,97	12,80	210,73	№234 2017 г.	0,05	0,28	39,04	33,04	39,62	143,97	1,26
3	Картофель отварной	150	2,86	4,3	23,00	142,35	№310 2017 г.	0,15	21	0	29,3	9,76	79,7	1,16
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
ИТОГО завтрак:		560	18,11	17,75	83,84	617,80		0,26	24,71	39,04	95,02	105,21	297,82	4,16

Обед														
1	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,46	34,14	70,48	1,64
2	Бефстроганов	90/50	21,28	32,34	7,17	406,00	№250 2017 г.	0,07	1,04	45,92	31,43	60,65	239,6	3,36
3	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	№ 321 2017 г.	0,04	25,74	0	30,97	83,17	60,21	1,21
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	740	32,69	42,01	91,02	885,78		0,361	32,17	45,92	122,42	221,94	442,93	8,06
	ИТОГО пятница:	1300	50,8	59,76	174,86	1503,58		0,621	56,88	84,96	217,44	327,15	740,75	12,22

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь	221,6	244,7	995,3	6 893,0	2,90	183,63	806,48	1 010,12	2 122,44	3 572,86	56,21
Среднее	44,3	48,9	198,6	1 378,6	0,58	36,73	161,30	202,02	424,49	714,57	11,23

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях".
 Авторы :Могильный М.П., Зайцева Т.А.,ХолодоваЕ.Н., Щедрина Т.В.,Саркисова В.И.,Тимофеева Т.В.,Шалтумаев Т.Ш.,Харченко В.Ю.,Полещук Е.А.,Писаренко О.Н.,Тинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГТУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.

Составила
технолог Ярцева Л.И.