



СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение:
Ф.И.О. Руководитель
Подпись: *МБОУ СОШ № 11 ш.ч. Н.Н. Таурус*
МП

МБОУ СОШ № 11 ш.ч. Н.Н. Таурус
Л. Георгиевич

УТВЕРЖДАЮ
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат солидарного питания»
Ш.С. Нагушева



Основное 15-ти дневное циклическое меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет (завтрак, обед)

Образовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6,
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14,
МБОУ СОШ № 15, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22,
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29,
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34,
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39, МБОУ ДО СЮТ г. ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЭВЦ г. ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЦРТ д.Ю.г. ТУАПСЕ

13.05.2025
МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	11**	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01	
	182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36	
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,25	
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	231**	Блоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
	всего (норма — не менее 500г):			505												
	ИТОГО ЗАВТРАК				11,82	13,86	77,98	441,40	104,00	0,13	0,40	2,54	347,90	60,11	322,74	1,82
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40	
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	ТТК№67	Котлеты Куные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	207**	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	ИТОГО ОБЕД			780	28,84	32,94	112,52	854,62	252,00	0,48	0,30	93,19	103,13	103,84	339,11	8,60
	всего(норма -не менее 700г)															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	54**	Омурчи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
	271*	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	11,35	3,67	7,64	109,10	20,25	0,07	0,06	0,27	22,39	23,96	146,00	0,64	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ТП	Пряники	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		всего (норма — не менее 500г):	604													
		ИТОГО ОБЕД		22,23	11,31	106,01	603,80	44,05	0,28	0,24	24,21	105,29	82,23	326,21	3,88	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-133	Салат из свежеты отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70	
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52	
	175**	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98	
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ТП	Сок в асортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	231**	Клубника свежая	100	0,80	0,40	7,50	41,00	0,00	0,03	0,05	50,00	16,00	13,00	24,00	1,20	
		всего(норма - не менее 700г)	895		32,33	31,49	106,76	819,59	98,28	0,30	0,31	58,06	119,04	111,46	409,88	8,64
			ИТОГО ОБЕД													

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																		
ИТОГО ЗАВТРАК																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00			
	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	117**	Каши вязкая молочная из хлопьев овсяных «Груткусес»	150	5,99	7,97	27,38	205,50	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21			
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
		всего (норма — не менее 500г):	647,5															
ИТОГО ЗАВТРАК				23,05	24,08	76,35	612,55	140,95	3,25	14,37	2,96	398,06	82,78	331,48	4,90			
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ																		
18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50				
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98				
ТТКС№82	Плов из курицы 70/130	200	17,00	16,31	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68				
ИТОГО ОБЕД		всего (норма — не менее 700г):	740	25,99	24,83	118,91	804,30	219,60	0,18	0,26	20,88	148,55	113,45	349,56	5,81			

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	A, рет. экв/сут		B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28	всего(норма - не менее 500г):
187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20	
303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43	
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ТТКС№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49	
ИТОГО ЗАВТРАК			19,08	15,76	84,68	542,37	222,15	0,23	0,47	85,05	88,74	126,43	292,78	5,97	

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ														
54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТКС№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ТП	Сок в асорпimente	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
ТП	Вафлин «золотце море»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			23,97	43,16	108,25	837,70	104,00	0,40	0,37	42,08	99,84	113,75	440,18	8,22

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо													
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																												
Завтрак (25% от суточной потребности потребления)				пищевых веществ)																								
				11**	Сыр порликами	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10										
				10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01										
				144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78										
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13										
				ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33										
				266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43										
				231**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	12,20	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	1,20										
				всего(норма - не менее 500г):											505	26,77	33,44	56,44	639,25	423,39	0,23	0,80	61,74	398,03	72,93	500,37	5,98	
Обед(35% от суточной потребности потребления)				пищевых веществ																								
				22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40										
				108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94										
				318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81										
				505*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	66,60	0,51										
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13										
				ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	35,50	0,55										
				236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85										
				всего(норма - не менее 700г):											770	27,81	17,15	121,69	755,55	51,91	0,22	0,23	13,35	99,26	92,00	318,48	5,18	
				ИТОГО ОБЕД																								

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7	Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда		Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок					жир	углеводы	А, рет. экв/сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00			
ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	125,85	0,03	0,19	0,09	41,18	6,93	91,32	1,02			
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	10,00	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22			
264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13			
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
всего (норма — не менее 500г):		530	33,04	23,72	68,72	557,50	296,02	0,16	0,85	1,55	414,38	64,17	578,62	3,58			

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															ИТОГО ЗАВТРАК							
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44								
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98								
ТТК№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	18,88	3,10	226,40	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19								
303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13								
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55								
ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48								
ГП	Треники	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
		794																				
ИТОГО ОБЕД			28,94	34,49	118,63	880,60	337,15	0,28	0,30	87,20	106,60	104,97	379,36	6,75								
		всего(норма — не менее 700г):																				

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
				184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
				210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
				261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
				ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма — не менее 500г)														
				27,01	33,44	87,67	748,30	62,20	3,37	14,29	23,74	332,92	141,82	266,86	7,33			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				45*	Салат из бланшированной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28
				108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94
				ТТКС№75	Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
				ГП	Сок в асортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
				231**	Абрикосы свежие	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,00	0,03	0,06	10,00	28,00	8,00	26,00	0,70
ИТОГО ОБЕД				всего (норма — не менее 700г):														
				33,99	29,33	125,20	873,44	401,09	0,27	0,56	30,25	125,22	116,47	414,27	7,67			

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	11**	Сыр порпими	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10		
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01		
	175**	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,34	7,99	23,91	185,71	39,14	0,07	0,10	0,69	95,27	26,59	111,94	0,18		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24		
	ИТОГО ЗАВТРАК			515	16,24	18,87	86,70	574,51	119,30	0,21	0,44	2,98	419,10	79,69	409,03	2,93	
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54		
	72**	Расолюынк ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74		
	ТТК№52	Жаркое из курицы	200	15,56	18,00	24,80	324,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68		
	ТП	Вафли «золотые медь»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО ОБЕД			755	25,48	27,61	117,38	824,30	104,00	0,42	0,40	46,76	117,92	127,61	448,62	7,88	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40	
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ТТКС50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК			всего (норма — не менее 500г):												
			24,77	13,42	94,00	572,98	123,27	0,15	0,19	79,94	67,68	68,40	252,94	3,77		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежих отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70	
	66**	Ци из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66
	271*	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	11,35	3,67	7,64	109,10	20,25	0,07	0,06	0,27	22,39	23,96	146,00	0,64	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
ИТОГО ОБЕД			всего (норма — не менее 700г):													
			785	23,04	16,08	103,80	655,40	156,93	0,31	0,31	34,15	154,25	164,81	316,22	5,54	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо															
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11																														
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				11**	Сыр порцини	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10												
				10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01												
				182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36												
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	26	2,08	0,31	12,74	57,72	0,00	0,04	0,03	0,00	11,72	12,24	39,18	0,98												
				ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33												
				264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13												
				231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14												
				всего (норма — не менее 500г):														511	12,30	13,93	80,92	454,72	104,00	0,14	0,41	2,54	350,60	62,94	331,78	2,05
ИТОГО ЗАВТРАК																														
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30												
				78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64												
				ТТК№67	Котлеты Кушине	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24												
				207**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11												
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13												
				ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55												
				292**	Булочка слоистая	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,07	0,05	0,09	26,14	8,07	50,12	0,51												
				ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48												
ИТОГО ОБЕД				всего (норма — не менее 700г):														810	33,01	34,08	137,75	985,00	265,45	0,55	0,33	80,29	123,12	108,71	385,56	8,96

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут								
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				45*	Салат из бланшированной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28	
				189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
				207**	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
				ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
				261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23	
				всего(норма - не менее 500г):				570											
ИТОГО ЗАВТРАК				всего(норма - не менее 500г):				19,61	14,81	84,72	537,84	151,90	0,16	0,35	11,86	72,47	72,28	212,42	4,39
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44	
				66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66	
				ТТК№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
				ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
				236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
				всего(норма - не менее 700г):				745											
ИТОГО ОБЕД				всего(норма - не менее 700г):				22,42	42,27	104,11	843,80	176,55	0,35	0,39	47,42	117,28	110,76	427,71	7,86

Прием пищи																				
№ рецептуры*																				
Наименование блюда																				
Масса порции, г																				
белок	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал																
жир																				
углеводы																				
Витамины			Минеральные вещества,мг/сут																	
													A,рет.экв/сут							
												B1,мг/сут								
												B2,мг/сут								
C,мг/сут																				
Кальций																				
Магний																				
Фосфор																				
Железо																				

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30			
144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	125,85	0,03	0,19	0,09	4,18	6,93	91,32	1,02			
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
ГП	Треники	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ТТКС№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49			
ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
		всего(норма - не менее 500г):		674		704,48	557,28	3,14	14,79	77,28	419,59	48,13	398,57	5,92			
		ИТОГО ОБЕД		27,98	32,04	77,60											

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ														
54-13з	Салат из свежеслы отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70
ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
ИТОГО ОБЕД			27,78	36,09	133,99	986,24	155,08	0,30	0,26	4,00	114,82	95,77	342,81	7,33
всего(норма - не менее 700г):		805												

СЕЗОН: Летний лагерь		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет			ЗАВТРАК						
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 25% от сумочной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250
Итого завтрак (25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	22,32	20,83	83,81	597,47	168,29	0,81	3,40	26,46	268,39	85,57	353,44
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 25% от сумочной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5
Итого завтрак (25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	22,32	20,83	83,81	597,47	168,29	0,81	3,40	26,46	268,39	85,57	353,44
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 25% от сумочной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250
Итого завтрак (25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	22,32	20,83	83,81	597,47	168,29	0,81	3,40	26,46	268,39	85,57	353,44

СЕЗОН: Летний лагерь		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет			ОБЕД						
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от сумочной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250
Итого обед (35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	27,77	28,64	117,53	829,61	179,89	0,33	0,50	41,98	126,00	121,83	376,07
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от сумочной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5
Итого обед (35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	27,77	28,64	117,53	829,61	179,89	0,33	0,50	41,98	126,00	121,83	376,07