

Согласовано:
 Директор МОУ "Валериановская школа имени Героя
 Советского Союза А.В. Рогозидова"

Утверждаю:
 Директор ООО "Рацион питания"
 Т.Г. Копцева



**Примерное рекомендованное меню
 для питания детей в школьном оздоровительном лагере с дневным пребыванием г. Кадкино
 на 2023 год**

ДЕНЬ: Первый
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

№ Ресептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак													
№ 174 сб шк 2015 г Москва	Каша вязкая молочная с маслом (расчет по рисовой)	210	6,0	10,9	43,0	294,0	130,7	36,46	157,44	0,6	54,8	0,06	0,96
№ 380 СР Москва 2015 г	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,4	128,8	12,9	86,6	0,08	10,0	0,022	0,4
ТК № 98 СР шк Пермь 2013г	Бутерброд пикантный горячий	40	4,7	7,6	12,70	138,0	105	9	80,0	0,4	0,1	0,03	0,1
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	25	1,97	0,5	12,1	58,5	5,8	8,3	21,8	0,3	0,0	0,025	0,0
№ 338 СР шк 2015 г	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,03	10,0
	Итого за прием	575	16,0	21,4	98,5	650,9	386,2	75,6	356,8	3,6	64,9	0,2	11,5
Обед													
№ 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми курой и грибами.	280	5,5	5,3	16,5	148,3	42,67	35,5	88,1	2,05	0,0	0,22	5,8
№ 290 СР шк Москва 2015 год	Птица тушеная в соусе	150	14,4	13,82	4,2	200,4	50,72	18,12	120,7	1,5	67,32	0,048	2,42
ТК № 212 СР шк Уфа 2014 год	Макарони, запеченные с сыром.	130	6,4	4,85	20,8	205,1	19,4	18,1	50,9	10,0	0,0	0,07	2,6
№ 71 СР шк 2015г Москва	Огурец свежий (доп гарнир)	50	80,0	0,2	1,7	10,0	14,3	11,7	25,0	0,5	0,0	0,0	4,2
№ 389 СР шк Москва 2015 год	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	14,00	8,0	14,0	2,80	0,0	0,02	4,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
	Итого за прием	840	109,5	24,4	78,1	719,0	147,0	95,6	318,2	17,2	67,3	0,4	19,0
	Итого за день	1415	125,5	45,7	176,6	1369,9	533,3	171,2	675,0	20,8	132,2	0,6	30,5

ДЕНЬ: Второй
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
№ 173 СР Москва 2015 г	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,3	13,1	37,6	303,0	149,6	70,8	235,0	1,73	54,8	0,18	0,96
№ 382 СР шк Москва 2015 год	Какао с молоком	200	4,1	0,2	17,6	118,6	152,2	21,34	124,6	0,48	24,4	0,056	1,59
№ 410 СР шк Москва 2015 год	Ватрушка с повидлом	40	3,00	2,0	29,4	148,0	10,4	11,6	28,5	0,7	12,0	0,05	0,05
№ 338 СР шк 2015 г	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,03	10,0
	Итого за прием	550	15,8	15,7	94,4	616,6	328,2	112,8	399,0	5,1	91,2	0,3	12,6
Обед													
№ 113, 114 СР шк Москва 2015 год	Суп лапша-домашняя с курой	275	2,6	5,5	11,6	115,8	28,6	10,7	38,5	0,65	12,5	0,05	0,5
ТК № 47 СР 2003 г Екатеринбург	Бифштекс рубленый "Школьный"	100	20,48	10,84	5,76	202,6	37,8	24,06	85,68	1,28	20,45	0,06	0,36
№ 143 СР 2015г Москва	Рагу из овощей	150	11,3	13,6	19,6	247,5	41,7	39	85,69	1,38	27,1	0,075	8,4
ТК № 710 № 71 СР шк 2015г	Помидор свежий (доп гарнир)	50	0,55	0,10	1,90	11,0	7,0	10,0	13,0	0,45	0,0	0,03	8,75
ТК № 342	Компот из свежих яблок с вит С	200	0,16	0,16	28,0	114,6	14,2	5,1	4,4	0,9	0,0	0,012	0,9
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
	Итого за прием	835	39,3	30,8	91,6	814,2	145,8	107,2	294,2	6,2	60,1	0,3	18,9
	Итого за день	1385	55,1	46,5	186,1	1430,8	474,0	219,9	693,2	11,3	151,3	0,6	31,5

ДЕНЬ: Третий
 НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
№ 318 СР Пермь 2013 год	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	210	27,7	27,30	37,6	516,0	233,3	45,3	381,3	1,3	0,15	0,09	0,4
№ 376 СР Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
№ 425 СР шк Москва 2015 год	Булочка "Дорожная"	60	4,07	8,38	25,3	192,6	11,16	15,72	38,5	0,72	0,0	0,072	0,0
	Итого за прием	500	34,1	35,9	92,6	839,1	261,6	66,6	442,1	2,7	0,2	0,2	0,4
Обед													
№ 99 СР шк 2015 г Москва	Суп из овощей с курой и сметаной	270	1,59	4,99	9,15	95,25	34,85	20,8	49,27	0,78	0,0	0,07	10,37
№ 373 Единый сборник Пермь 2021 г	Котлеты "Нежные" (минтай+кура)	100	18,6	12,40	6,3	212,0	215	37	230	1,55	85	0,14	0,7
№ 377 Единый сборник Пермь 2021 г	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91,0	32,5	20,8	63,7	0,71	26,0	0,10	3,12
№ 71 СР шк 2015г Москва	Огурец свежий (доп гарнир)	50	0,4	0,05	0,95	6,0	8,5	7,0	15,0	0,3	0,0	0,02	2,45
№ 699 об шк 2004 год	Напиток лимонный.	200	0,1	0,00	24,2	93,0	32,5	17,5	23,44	0,7	0	0,016	0,7
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
	Итого за прием	810	28,4	23,2	72,9	620,0	339,9	121,4	448,3	5,5	111,0	0,4	17,3
	Итого за день	1310	62,5	59,2	165,5	1459,1	601,4	188,0	890,4	8,2	111,2	0,6	17,8

ДЕНЬ: Третий
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
№ 318 СР Пермь 2013 год	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	210	21,7	29,30	57,6	516,0	233,3	45,3	381,3	1,3	0,15	0,09	0,4
№ 376 СР Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
№ 425 СР шк Москва 2015 год	Булочка "Дорожная"	60	4,07	8,38	45,3	192,6	11,16	15,72	38,5	0,72	0,0	0,072	0,0
	Итого за прием	500	28,1	37,9	132,7	839,1	261,6	66,6	442,1	2,7	0,2	0,2	0,4
Обед													
№ 99 СР шк 2015 г Москва	Суп из овощей с курой и сметаной	270	1,59	12,0	24,0	95,25	34,85	20,8	49,27	0,78	0,0	0,07	10,37
№ 373 Единый сборник Пермь 2021 г	Котлеты "Нежные" (минтай+кура)	100	18,6	12,40	26,3	212,0	215	37	230	1,55	85	0,14	0,7
№ 377 Единый сборник Пермь 2021 г	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91,0	32,5	20,8	63,7	0,71	26,0	0,10	3,12
№ 71 СР шк 2015г Москва	Огурец свежий (доп гарнир)	50	0,4	0,05	0,95	6,0	8,5	7,0	15,0	0,3	0,0	0,02	2,45
№ 699 сб шк 2004 год	Напиток лимонный.	200	0,1	0,00	24,2	93,0	32,5	17,5	23,44	0,7	0	0,016	0,7
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
	Итого за прием	810	28,4	30,3	107,8	620,0	339,9	121,4	448,3	5,5	111,0	0,4	17,3
	Итого за день	1310	56,5	68,2	240,4	1459,1	601,4	188,0	890,4	8,2	111,2	0,6	17,8

ДЕНЬ: Четвертый
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
№ 174 СР 2015 г Москва	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	210	5,31	8,98	19,2	286,0	162,04	36,46	241,51	0,94	54,8	0,12	0,96
№ 380 СР Москва 2015 г	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,4	128,8	12,9	86,6	0,08	10,0	0,022	0,4
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,0	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
Пр	Йогурт фруктовый в промышленной упаковке	100	2,5	2,3	17,0	80,0	318,0	77,4	414,7	3,82	137,4	0,22	1,4
№ 338 СР шк 2015 г	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,03	10,0
	Итого за прием	640	13,4	13,9	81,7	596,9	630,8	140,0	773,3	7,4	202,2	0,4	12,8
Обед													
№ 82 СР 2015г Москва	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной.	270	1,8	4,92	10,9	103,8	49,7	26,1	54,6	1,2	0,0	0,05	10,67
№ 260 СР шк Москва 2015 года	Гуляш	120	12,7	33,83	3,47	370,8	24,0	26,9	154,3	2,65	0,0	0,336	1,1
№ 302 СР шк 2015 г	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,5	5,3	33,47	211,3	12,77	117,65	176,68	4,0	0,0	0,17	0,0
№ 71 СР шк 2015г Москва	Помидор свежий (доп гарнир).	50	0,55	0,1	1,9	11,0	7,0	10,0	13,0	0,45	0,0	0,03	8,75
№ 491 СР шк 2021 г Пермь	Компот из ягод замороженных с вит С	200	0,2	0,1	10,7	44,0	7,5	6,1	6,4	0,29	0,0	0,01	16,5
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,0	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
	Итого за прием	830	27,1	44,8	85,2	863,5	117,5	205,0	471,9	10,1	0,0	0,7	37,0
	Итого за день	1470	40,5	58,8	166,9	1460,4	748,3	345,0	1245,2	17,4	202,2	1,1	49,8

ДЕНЬ: Пятый

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, кккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
№ 277 Единый сб шк Пермь 2021 г	Омлет с капустой цветной.	200	16,4	20,2	5,8	270,0	152,0	32,0	294,0	3,58	320,0	0,14	9,0
№ 71 СР шк 2015г Москва	Помидор свежий (доп гарнир).	50	0,55	0,1	1,9	11,0	7,0	10,0	13,0	0,45	0,0	0,03	8,75
№ 459 Единый сб шк Пермь 2021 г	Чай с лимоном	200	0,3	0,10	9,50	40,0	7,9	5,0	9,10	0,87	0,0	0,0	1,00
№ 1 сб шк Москва 2015 год	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,5	14,9	136,0	8,4	4,2	22,5	0,35	40,0	0,034	0,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
№ 338 СР шк 2015 г	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,03	10,0
	Итого за прием	620	22,3	28,5	56,7	574,5	197,3	64,4	369,1	7,8	360,0	0,3	28,8
Обед													
№ 88 СР Москва 2015 год	Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной.	270	1,8	5,0	7,9	89,7	49,2	22,1	49,0	0,8	0,0	0,05	15,8
№ 259 СР шк Москва 2015 год	Жаркое по-домашнему	230	16,2	38,8	21,8	503,4	37,7	56,3	236,9	3,97	0,00	0,49	8,88
№ 71 СР шк 2015г Москва	Огурец свежий (доп гарнир)	50	0,4	0,05	0,95	6,0	8,5	7,0	15,0	0,3	0,0	0,02	2,45
№ 699 сб шк 2004 год	Напиток апельсиновый.	200	0,1	0,00	25,2	96,0	32,5	17,5	23,44	0,7	0	0,016	0,7
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
Пр	Кондитерские изделия в инд упаковке	40	2,4	10,0	21,2	180,0	318,0	77,4	414,7	3,82	137,4	0,22	1,4
	Итого за прием	850	22,7	44,4	80,6	817,8	144,4	121,2	391,2	7,2	0,0	0,7	27,8
	Итого за день	1470	45,0	73,0	137,3	1392,3	341,7	185,6	760,3	15,0	360,0	0,9	56,6

ДЕНЬ: Первый
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего	г		г	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг
Завтрак													
№ 410 СР 2015 г Москва	Каша пшениная вязкая с маслом	210	7,18	9,45	24,63	212,01	178,5	47,68	195,03	0,98	36,6	0,13	0,8
№ 459 Единый сб шк Пермь 2021 г	Чай с лимоном	200	0,3	0,10	9,50	40,0	7,9	5,0	9,10	0,87	0,0	0,0	1,00
№ 1 сб шк Москва 2015 год	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,5	14,9	136,0	8,4	4,2	22,5	0,35	40,0	0,034	0,0
Пр	Йогурт фруктовый в промышленной упаковке	100	2,5	0,3	17,0	80,0	318,0	77,4	414,7	3,82	137,4	0,22	1,4
№ 338 СР шк 2015 г	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,03	10,0
	Итого за прием	650	12,7	17,7	75,8	515,0	351,0	88,4	357,9	2,8	58,6	0,3	11,3
Обед													
№ 228 СР для ПОП 2011 г	Солянка домашняя со сметаной.	260	4,0	8,30	28,5	205,2	39,9	36,85	99,7	1,2	6,3	0,13	11,3
№ 265 СР шк 2015 год Москва	Плов	230	19,35	43,19	39,70	625,6	19,04	60,8	267,7	2,77	0	0,6	1,96
№ 71 СР шк 2015 год Москва	Помидор свежий (доп гарнир)	50	0,55	0,10	1,90	11,0	8,5	7,0	15,0	0,25	0,0	0,02	2,45
№ 389 СР шк Москва 2015 год	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	14,00	8,0	14,0	2,80	0,0	0,02	4,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
	Итого за прием	800	29,2	52,2	115,1	1049,3	97,9	130,9	463,3	8,5	6,3	0,9	19,7
	Итого за день	1450	41,9	69,9	190,9	1564,3	448,9	219,3	821,2	11,3	64,9	1,2	31,0

ДЕНЬ: Второй
 НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
№ 210 СР шк Москва 2015 год	Омлет натуральный с маслом.	105	9,75	17,4	1,85	202,8	72,16	11,29	158,04	1,85	227,2	0,36	0,18
№ 23 СР шк Москва 2015 год	Салат из свежих помидоров с растительным маслом.	100	1,10	6,11	4,57	77,7	17,74	17,45	31,84	0,83	0,0	0,048	18,05
№ 380 СР шк Москва 2015 год	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,4	128,8	12,9	86,6	0,08	10,0	0,022	0,4
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
№ 3 СР шк 2015 г Москва	Бутерброд с сыром и маслом	40	7,0	10,0	17,8	188,4	167,0	11,3	115,2	0,60	7,08	0,050	0,132
№ 338 СР шк 2015 г Москва	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,03	10,0
	Итого за прием	575	23,4	36,1	69,7	699,8	407,7	66,2	422,2	5,9	244,3	0,5	28,8
Обед													
№ 96 СР 2015 г Москва	Рассольник Ленинградский с курой со сметаной.	270	2,01	5,09	11,98	107,3	29,2	24,2	56,7	0,9	0,0	0,09	8,37
ТТК № 50 СР 2003 г Екатеринбург	Котлета "Детская"	100	16,72	9,75	11,50	200,0	28,67	14,38	95,2	6,32	22,73	0,04	1,18
№ 138,140 СР 2004 г	Сложный гарнир (поре+капуста)	180	5,5	6,6	28,2	196,9	83,16	34,6	93,5	2,2	0,00	0,12	28,2
№ 491 СР шк 2021 г Пермь	Компот из ягод замороженных с вит С	200	0,2	0,1	10,7	44,0	7,50	6,1	6,4	0,29	0,0	0,01	16,5
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
	Итого за прием	810	28,7	22,1	87,2	670,9	165,0	97,5	318,7	11,2	22,7	0,3	54,3
	Итого за день	1385	52,1	58,2	156,8	1370,6	572,7	163,7	740,9	17,1	267,0	0,9	83,0

ДЕНЬ: Третий
НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
Кулинарный совет ГТК № 11 от 2017 г	Творожно-яблочная запеканка со сгущенным молоком	200	26,0	17,2	19,0	337,5	43,78	31,74	138,7	1,42	0,09	0,09	3,85
№ 376 СР Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
№ 553 СР шк Пермь 2013 год	Шанежка с картофелем	100	10,50	10,33	55,3	356,7	75	30	138,3	1,5	0,08	0,17	6,7
№ 338 СР шк 2015 г Москва	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,03	10,0
	Итого за прием	630	39,2	28,2	113,9	871,7	151,9	76,3	310,3	5,7	0,2	0,3	20,6
Обед													
№ 20 СР шк Москва 2015 год	Салат из свежих огурцов с растительным маслом.	100	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,19	39,59	0,57	0,0	0,028	4,69
№ 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми курой и гречками.	275	5,5	5,3	16,5	148,3	42,67	35,5	88,1	2,05	0,0	0,22	5,8
ТК № 55 СР Екатеринбург 2003	Котлеты с кабачками	100	11,1	11,6	16,8	176,0	30,3	25,1	136,0	1,4	41,3	0,08	3,1
№ 205 СР 2015 г Москва	Макаронны отварные с овощами	180	6,2	7,2	34,2	226,1	23,29	20,8	61,05	0,086	0	0,086	3,24
№ 699 сб шк 2004 год	Напиток апельсиновый.	200	0,1	0,00	25,2	96,0	32,5	17,5	23,44	0,7	0	0,016	0,7
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
	Итого за прием	915	27,9	30,7	119,9	835,6	167,5	130,4	415,1	6,3	41,3	0,5	17,5
	Итого за день	1545	67,1	58,9	233,8	1707,3	319,4	206,8	725,4	12,0	41,4	0,8	38,1

ДЕНЬ: Четвертый
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

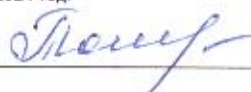
№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, Ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
№ 174 СР 2015 г Москва	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	210	7,31	10,98	39,20	286,0	162,04	36,46	241,51	0,94	54,8	0,12	0,96
№ 382 СР шк Москва 2015 год	Какао с молоком	200	4,1	0,2	17,6	118,6	152,2	21,34	124,6	0,48	24,4	0,056	1,59
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
№ 338 СР шк 2015 г Москва	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,03	10,0
№ 406 СР шк Москва 2015 год	Пирожки печёные с яблоками	100	5,46	5,16	45,9	252,0	21,03	21,22	56,7	1,77	16,1	0,09	0,46
	Итого за прием	640	19,5	17,0	127,3	774,1	357,3	92,2	453,3	5,7	95,3	0,3	13,0
Обед													
№ 24 СР шк Москва 2015 год	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом.	100	0,96	6,08	3,65	70,7	19,0	16,04	33,91	0,74	0,0	0,041	8,25
№ 82 СР 2015г Москва	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной.	270	1,8	4,92	10,9	103,8	49,7	26,1	54,6	1,2	0,0	0,05	10,67
№ 300 Единый сб шк Пермь 2021 год	Рыба, запеченная в омлете (расчет по минтаю)	120	17,7	4,4	4,6	129,0	60,0	27,0	206	1,26	92,0	0,08	0,6
№ 312 СР 2015 г Москва	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	3,6	164,70	44,36	33,4	103,9	1,2	0,00	0,165	21,74
№ 699 сб шк 2004 год	Напиток лимонный.	200	0,1	0,00	24,2	93,0	32,5	17,5	23,44	0,7	0	0,016	0,7
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
	Итого за прием	930	28,5	21,8	71,7	683,9	222,1	138,3	488,8	6,6	92,0	0,4	42,0
	Итого за день	1570	48,1	38,7	199,0	1458,0	579,3	230,5	942,0	12,3	187,3	0,8	55,0

ДЕНЬ: Пятый
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: разновозрастная

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
№ 284 СР Москва 2015 г	Запеканка картофельная с мясом	200	22,19	27,85	26,4	433,3	56,6	141,53	377,53	5,11	26,7	0,33	6,37
№ 23 СР шк Москва 2015 год	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,10	6,11	4,57	77,7	17,74	17,45	31,84	0,83	0,0	0,048	18,05
№ 459 Единый сб шк Пермь 2021 г	Чай с лимоном	200	0,3	0,10	9,50	40,0	7,9	5,0	9,10	0,87	0,0	0,0	1,00
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
№ 338 СР шк 2015 г Москва	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,03	10,0
	Итого за прием	660	28,3	35,1	75,1	720,7	114,7	191,3	496,4	10,5	26,7	0,5	35,4
Обед													
№ 88 СР Москва 2015 год	Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	270	1,8	5,0	7,9	89,7	49,2	22,1	49,0	0,8	0,0	0,05	15,8
№ 250 СР шк Москва 2015 год	Бефстроганов	100	13,2	13,10	5,12	290,0	43,3	22,5	171,2	2,4	32,8	0,05	0,74
ТК № 36 СР шк Екатеринбург 2003 год	Рис припущенный с овощами	130	3,29	5,02	33,03	191,1	2,09	16,47	52,52	0,4	0,0	0,02	0,0
№ 71 СР шк 2015г Москва	Огурец свежий (доп гарнир)	50	0,4	0,05	0,95	6,0	8,5	7,0	15,0	0,3	0,0	0,02	2,45
№ 491 СР шк 2021 г Пермь	Компот из ягод замороженных с вит С	200	0,2	0,1	10,7	44,0	7,50	6,1	6,4	0,29	0,0	0,01	16,5
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,5	0,33	0,0	0,033	0,0
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	14,1	47,4	1,2	0,0	0,054	0,0
Пр	Кондитерские изделия в инд упаковке	40	2,4	7,0	21,2	180,0	318,0	77,4	414,7	3,82	137,4	0,22	1,4
	Итого за прием	850	25,5	30,9	103,7	923,5	445,1	169,8	775,7	9,5	170,2	0,5	36,9
	Итого за день	1510	53,8	65,9	178,7	1644,2	559,9	361,1	1272,0	20,0	196,9	1,0	72,3

При составлении меню использовались сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: 2004г "Хлебпродинформ" г. Москва; 2003 г Екатеринбург; 2014 г Уфа; 2015 г Москва (Дели плюс). Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, детских оздоровительных учреждений Пермь 2021 год.

Технолог ООО "Рацион питания"



Толстых Е.В.