

МОУ ДО ДЭУ "Родник"

"Согласовано"

Начальник лагеря

И.А. Давыдов

"27" июля 2024 г.



Утверждаю  
Ивченко С.В.  
2024 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Оладьи с джемом 105/45	150	6,0	13,0	74,0	436	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		ТТК	
Какао с молоком витаминизированное	180	3,2	2,6	18,0	108		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			ТТК	
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТТК
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>82,1</b>	<b>129,5</b>	<b>793</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>104,63</b>	<b>446,31</b>	<b>5,89</b>	<b>805,97</b>	<b>72,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК
Наггетсы куриные	90	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТТК
Рис отварной	150	4,2	4,2	44,2	234	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32,7</b>	<b>24,5</b>	<b>112,9</b>	<b>803</b>	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	<b>258,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>176,7</b>	<b>53,8</b>	<b>289,2</b>	<b>5,7</b>	<b>358,6</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Люля-кебаб из свинины	90	14,0	27,0	11,0	342	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк
Макароны отварные	180	6,8	4,5	43,2	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>24,0</b>	<b>32,5</b>	<b>90,4</b>	<b>754</b>	<b>0,8</b>	<b>4,4</b>	<b>485,0</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>385,1</b>	<b>39,0</b>	<b>226,3</b>	<b>5,4</b>	<b>529,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом с кврой 250/10	260	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тк
Бризоль хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тк
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тк
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тк
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			тк
Руллет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>40,4</b>	<b>33,6</b>	<b>126,5</b>	<b>986</b>	<b>1,3</b>	<b>47,7</b>	<b>71,6</b>	<b>7,1</b>	<b>2,0</b>	<b>317,1</b>	<b>120,8</b>	<b>489,1</b>	<b>12,6</b>	<b>545,6</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тк
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>39,3</b>	<b>22,1</b>	<b>112,6</b>	<b>779</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тк
Бефстроганов из отварного мяса	100	13,0	28,0	4,0	324	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тк
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,0	5,0	34,2	214	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тк
Напиток из смесн сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тк
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тк
Хачапури с сыром	80	14,0	16,0	48,0	398	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>42</b>	<b>56</b>	<b>154</b>	<b>1312</b>	<b>1,3</b>	<b>32,4</b>	<b>302,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>208,9</b>	<b>92,0</b>	<b>366,9</b>	<b>9,2</b>	<b>316,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг
<b>Завтрак</b>																		
Ежики мясные с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	349	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	тгк
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200/5	205	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тгк
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тгк
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>22,6</b>	<b>23,5</b>	<b>67,5</b>	<b>577</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>186,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>	

## Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и курой 250/10	260	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тгк
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тгк
Макароны отварные	150	5,6	3,8	36,0	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тгк
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тгк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>35,8</b>	<b>21,6</b>	<b>105,1</b>	<b>790</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,3</b>	<b>6,7</b>	<b>30,5</b>	<b>1,4</b>	<b>47,6</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Рыба по-солнечному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			тгк
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	138	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тгк
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0														
Блиничик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>20,7</b>	<b>20,7</b>	<b>83,2</b>	<b>599</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>480,1</b>	<b>13,0</b>	<b>0,2</b>	<b>545,1</b>	<b>42,5</b>	<b>254,6</b>	<b>6,4</b>	<b>403,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой 250/20	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	тгк
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тгк
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тгк
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			
Пирожок с яйцом	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>22,0</b>	<b>27,0</b>	<b>90,9</b>	<b>926</b>	<b>1,3</b>	<b>46,5</b>	<b>88,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,6</b>	<b>342,4</b>	<b>110,4</b>	<b>379,1</b>	<b>10,8</b>	<b>437,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Блинички с начинкой	140	2,8	3,8	57,4	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тТК	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тТК	
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тТК
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>11,6</b>	<b>70,3</b>	<b>109,9</b>	<b>572</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>104,63</b>	<b>446,31</b>	<b>5,89</b>	<b>805,97</b>	<b>72,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тТК
Люля-кебаб из свинины	100	15,6	30,0	12,2	380	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тТК
Макароны отварные	180	6,8	4,5	43,2	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тТК
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тТК
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тТК
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			тТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>30,9</b>	<b>43,8</b>	<b>109,2</b>	<b>962</b>	<b>1,1</b>	<b>32,6</b>	<b>52,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>252,6</b>	<b>96,9</b>	<b>395,8</b>	<b>8,8</b>	<b>499,8</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Бризоль хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тТК
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тТК
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тТК
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>28,0</b>	<b>19,5</b>	<b>108,1</b>	<b>723</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>501,1</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</b>	<b>352,6</b>	<b>39,1</b>	<b>206,7</b>	<b>5,9</b>	<b>371,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																			
Солянка по-домашнему со сметаной и курой 250/20	270	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тТК
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тТК
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тТК
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тТК
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			тТК
Хачапури с сыром	80	14,0	16,0	48,0	398	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>40,8</b>	<b>57,3</b>	<b>137,5</b>	<b>1165</b>	<b>1,3</b>	<b>50,8</b>	<b>308,6</b>	<b>6,5</b>	<b>1,9</b>	<b>116,0</b>	<b>111,8</b>	<b>423,6</b>	<b>7,8</b>	<b>436,9</b>	<b>2,0</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ттк
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ттк
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>39,3</b>	<b>22,1</b>	<b>112,6</b>	<b>779</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 250/20	270	9,8	3,9	21,5	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ттк
Ежики мясные с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	349	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ттк
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		ттк
Напиток из яблок сушеных	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ттк
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
Пирожок с яйцом	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				ттк
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>107</b>	<b>905</b>	<b>1,1</b>	<b>44,6</b>	<b>281,8</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>189,6</b>	<b>93,0</b>	<b>334,8</b>	<b>8,3</b>	<b>334,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Наггетсы куриные	80	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ттк
Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,8	36,0	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ттк
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ттк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ттк
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ттк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>29,7</b>	<b>16,2</b>	<b>97,1</b>	<b>662,8</b>	<b>0,9</b>	<b>30,4</b>	<b>511,0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,3</b>	<b>633,4</b>	<b>72,1</b>	<b>324,5</b>	<b>6,8</b>	<b>586,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,03</b>	
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей 250/20	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ттк
Бефстроганов из отварного мяса	100	13,0	28,0	4,0	324	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ттк
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,0	6,0	41,0	257	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ттк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ттк
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ттк
Рулет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				ттк
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>32,6</b>	<b>50,4</b>	<b>126,6</b>	<b>1107</b>	<b>1,1</b>	<b>19,3</b>	<b>289,1</b>	<b>6,8</b>	<b>1,4</b>	<b>292,4</b>	<b>62,1</b>	<b>258,9</b>	<b>7,0</b>	<b>357,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Рыба в панировке	90	16,0	11,0	14,0	218	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007		ттк	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018	ттк	
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	ттк	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ттк	
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,9</b>	<b>17,8</b>	<b>76,6</b>	<b>563</b>	<b>0,3</b>	<b>34,6</b>	<b>500,1</b>	<b>13,1</b>	<b>0,3</b>	<b>587,1</b>	<b>78,5</b>	<b>348,3</b>	<b>8,1</b>	<b>449,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом с курой 250/20	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ттк
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ттк
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ттк	
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ттк	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			
Ватрушка с творогом	100	14,0	9,0	40,0	297	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			ттк	
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>46,6</b>	<b>34,0</b>	<b>165,3</b>	<b>1160</b>	<b>1,2</b>	<b>20,5</b>	<b>299,2</b>	<b>13,0</b>	<b>1,8</b>	<b>281,8</b>	<b>75,6</b>	<b>335,6</b>	<b>6,8</b>	<b>403,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамин					Минерал							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	619	628	2429	17768	90,0	601,3	1308,4	93,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2
Среднее значение за период	61,9	62,8	242,9	1776,8	9,0	60,1	130,8	9,4	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред В.Т.Лапшиной 2004г.