

"Согласовано"

Начальник лагеря

*Е.А. Осипова*

"24" 05

20 24 г.



Утверждаю

Директор СДОО "АгроФарма-Ярославль"

Ивченко С.В.

20 04 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	So, 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		тгк	
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			тгк	
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	тгк
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		тгк	
<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 курицей	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	тгк
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	тгк
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		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		тгк	
<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>	

"Согласовано"

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ 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	т.т.к.
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			т.т.к.
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			т.т.к.
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			т.т.к.
<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></b>	<b></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	т.т.к.
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	т.т.к.
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	т.т.к.
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		т.т.к.
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			т.т.к.
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			т.т.к.
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				т.т.к.
<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>	<b></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	т.т.к.
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			т.т.к.
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			т.т.к.
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т.т.к.
<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></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	т.т.к.
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	т.т.к.
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			т.т.к.
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		т.т.к.
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			т.т.к.
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			т.т.к.
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				т.т.к.
<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>	<b></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			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	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		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
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			
<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	тк
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	тк
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			тк
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			тк
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				тк
<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.