

«Утверждаю»

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»



Минязов Р.Н.

«27» мая 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД КАНИКУЛ (Лагерь с дневным пребыванием)

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16

Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.Г.

Директор МОАУ СОШ №10
Акмалтдинова Н.Х.

Директор МОАУ СОШ №2
Черелник Е.А.

Директор МОАУ СОШ №9
Мусина Г.А.

Директор МОАУ СОШ №8
Габдрахманова Р.Д.

Директор МОАУ ДО ДТ
Набиуллин А.И.

И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сакратова М.М.

Директор ГБОУ НПК
Галлямов А.Ш.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.Г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №10
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черелник Е.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Мусина Г.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ ДО ДТ
Набиуллин А.И.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ НПК
Галлямов А.Ш.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.Г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №10
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черелник Е.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Мусина Г.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ ДО ДТ
Набиуллин А.И.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ НПК
Галлямов А.Ш.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.Г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №10
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черелник Е.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Мусина Г.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ ДО ДТ
Набиуллин А.И.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ НПК
Галлямов А.Ш.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.Г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №10
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черелник Е.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Мусина Г.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ ДО ДТ
Набиуллин А.И.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ НПК
Галлямов А.Ш.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.Г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №10
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черелник Е.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Мусина Г.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ ДО ДТ
Набиуллин А.И.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ НПК
Галлямов А.Ш.

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2024г 150,22р

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	С	А		Е	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
9,11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	185/5	5	7	31	206	0,06	1,2	38,5		114,66	127,8	27,3	0,41	1,88	8,33					
160,07	Ватрушка с повидлом	60	4	3	40	201	0,06	0,12	6,94		6,64	35,7	7,29	0,79	0,75	0,24					
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11						
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4						
Итого за Завтрак																					
			13	11	113	595	0,2	4,12	45,44		136,02	208,54	51,93	2,28	17,14	8,57					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	С	А		Е	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
Обед																					
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3					
16,07	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,58	7,5		39,19	43,44	19,43	0,73	0,42	81,69					
17,04	Котлеты из птицы соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4		38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38					
33	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		28		17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01					
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8					
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5							
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28					
Итого за Обед																					
			24	28	105	779	0,33	52,22	68,9		136,54	313,16	90,96	6,5	42,04	171,46					

Итого за день	37	39	218	1374	0,53	56,34	114,34	272,56	521,7	142,89	8,78	59,18	180,03
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	-------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК ПАГЕРЬ 2024г 150,22р

День: среда
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
54,22	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	60/15	14	3	22	175	0,05	0,43	14,3		116,72	147,55	20,01	0,37	20,7	22,18					
5,22	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	170/5	6	8	25	203	0,16	1,3	40,06		135,42	178,36	48,1	1,07	9,66	16,95					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4						
Итого за Завтрак																					
			24	12	85	548	0,29	1,73	54,36		263,94	369,42	84,63	2,47	44,82	39,13					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
			1	2	3	4	5	6												7	8
Обед																					
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54							
19,35	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне	200	12	7	13	162	0,07	2,99	25,76		24,38	131,42	19,89	2,07	3,37	99,86					
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54					
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19						
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5							
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28					
Итого за Обед																					
			31	24	113	806	0,34	35,72	25,76		81,77	437,22	111,29	7,23	28,28	104,68					

Итого за день			55	36	198	1354	0,63	37,45	80,12		345,71	806,64	195,92	9,7	73,1	143,81		
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-----	------	--------	--	--

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2024г 150,22р

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
4,04	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	185/5	6	7	30	206	0,08	1,2	38,5		118,11	109,15	18,12	0,41	8,63	8,33					
122,03	Плошки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52					
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11						
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4						
Итого за Завтрак																					
			15	16	108	631	0,23	4,15	52,82		150,16	203,47	43,67	2,07	29,86	25,85					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I					
Обед																					
3,04	Огурцы свежие	60				7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3							
12,06	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	2	5	12	105	0,06	22,28	7,5		43,62	53,1	24,56	1,13	0,69	81,21					
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3		28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96					
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		46,45	98,9	33,23	1,22	1	38,16					
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8					
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5							
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28					
Итого за Обед																					
			19	18	91	625	0,43	73,9	39,3		152,64	372,83	113,53	6,04	37,05	155,41					

Итого за день			34	34	199	1256	0,66	78,05	92,12		302,8	576,3	157,2	8,11	66,91	181,26
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	-------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАТЕРЬ 2024г 150,22р

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32		128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0,1		9,1
Итого за Завтрак			24	25	46	503	0,19	0,61	319,32		262,48	420,57	53,2	4,31	53,46	87,69

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
Обед																
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54		
13,14	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32			35,05	87,78	31,83	1,64	3,91	80,04
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01
33	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		28		17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			27	22	100	788	0,49	42,72	48		88,52	311,85	89,59	5,8	38,27	166,34

Итого за день	51	47	146	1291	0,68	43,33	367,32	351	732,42	142,79	10,11	91,73	254,03
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	-----	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2024г 150,22р

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
			4	5	6	7	8	9												10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	7	37	239	0,15	1,21	38,6		145,53	224,8	33,37	0,85	17,24	8,37				
Завтрак																							
3,13	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	185/5	7	7	37	239	0,15	1,21	38,6		145,53	224,8	33,37	0,85	17,24	8,37							
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24							
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58			2,8		3,22	1,54	0,84	0,08	0,11								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
Итого за Завтрак			16	18	117	684	0,3	4,01	41,6		162,65	307,88	57,5	2,49	38,18	24,61							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
			4	5	6	7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th>	8	9												10	11	12	13
Обед																							
3,04	Огурцы свежие	60				7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3									
15,36	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 200/5г	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61		40,44	160,28	34,8	2,58	0,32	85,25							
56,4	Запеканка картофельная с мясом (фарш из говядины)	30/170/5	12	24	39	419	0,29	44,58	28,68		32,06	208,65	60,33	3,15	10,26	2,74							
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19								
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5									
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28							
Итого за Обед			29	33	105	853	0,57	86,42	36,29		116,38	486,48	136,98	8,6	23,13	89,27							

Итого за день	45	51	222	1537	0,87	90,43	77,89	279,03	794,36	11,09	61,31	113,88
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2024г 150,22р

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																			
100,12	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	185/5	7	7	34	229	0,15	1,21	38,6		127,74	187,32	35,22	1,86	1,89	8,37			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4				
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2			
Итого за Завтрак			12	8	92	491	0,25	5,21	38,6		153,54	244,83	59,74	5,69	16,35	10,37			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А				Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед																
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54		
15,17	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	200/5	2	5	11	102	0,08	16,02	7,5		24,62	49,8	19,64	0,67		
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4		38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
33	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		28		17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			24	23	101	801	0,37	48,03	68,9		106,25	311,21	89,13	5,18	41,16	88,67

Итого за день			36	31	193	1292	0,62	53,24	107,5		259,79	556,04	148,87	10,87	57,51	99,04
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК ЛАТЕРЬ 2024г 150,22р

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
		Б	Ж	У	Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
169,04	Каша "Дружба с маслом	185/5	5	7	26	189	0,09	1,23	38,88		122,9	131,98	28,9	0,57	2,19	56,5		
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11			
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4			
Итого за Завтрак			14	16	104	612	0,25	4,03	46,03		141,2	218,39	53,65	2,25	23,58	84,72		

Обед																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
3,04	Огурцы свежие	60				7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3			
262,02	Суп Любительский на мясном бульоне	200	17	10	22	242	0,19	12,18	0,14		32,33	235,9	72,56	4,17	3,01	86,11	
49,21	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69	12,76	3,48	
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
Итого за Обед			34	26	100	787	0,55	62,63	0,14		98,95	531,74	159,67	9,73	28,32	90,87	

Итого за день		48	42	204	1399	0,8	66,66	46,17			240,15	750,13	213,32	11,98	51,9	175,59
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2024г 150,22г

День: среда
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
165,09	Суфле творожное со стученым молоком	60/20	12	5	21	177	0,04	0,54	25,92		131,43	146,07	19,95	0,34							
9,19	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	170/5	6	7	31	211	0,13	1,11	37		130,55	194,62	28,9	0,72	14,55	7,65					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4						
Итого за Завтрак			22	13	90	558	0,25	1,65	62,92		273,78	384,2	65,37	2,09	29,01	7,65					

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
Обед																					
99,05	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,19	12		11,54	39,79	14,78	0,54	1,77	0,96					
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04					
12,34	Плов из птицы	40/170	15	20	47	425	0,12	4,94	21,6		22,82	197,55	52	1,63							
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8					
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5							
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28					
Итого за Обед			28	32	115	857	0,31	33,53	33,6		70,47	326,11	100,03	5,21	18,51	83,08					

Итого за день			50	45	205	1415	0,56	35,18	96,52		344,25	710,31	165,4	7,3	47,52	90,73	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	-----	-------	-------	--

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2024г 150,22р
 День: пятница
 Сезон: весна-лето
 Возраст: с 7 до 18 лет
 Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
358,02	Каша жидкая молочная кукурузная	185/5	6	7	34	226	0,09	1,24	39		126,53	129,16	24,92	1,17	8,38	48,15					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4						
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4					
Итого за Завтрак			10	8	97	452	0,21	13,24	39		157,53	185,87	52,24	4,84	23,2	50,55					

Обед	Огурцы свежие	60	13	9	9	171	7	0,02	4,2	17,47	7,62	10,2	18	8,4	0,3	85,17															
																	16,2	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	9	9	171	7	0,1	17,47	7,62	37,43	156,95	30,62	2,49	0,34
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67		0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,8															
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59		0,04				5,75	21,75	8,25	0,5																
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88		0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36															
Итого за Обед			37	27	100	809		0,61	42,15	7,62		92,65	579,84	235,22	12,23	36,26	94,77														

Итого за день	47	35	197	1261	0,82	55,39	46,62	250,18	765,71	287,46	17,07	59,46	145,32
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2024г 150,22р

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
2,03	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	185/5	9	8	36	253	0,24	1,21	38,6		128,94	223,66	105,42	3,26	8,33	84,32					
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16					
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11						
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4						
Итого за Завтрак																					
			17	18	113	677	0,39	4,01	43,4		145,64	303,05	129,09	4,84	28,6	100,32					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
			4	5	6	7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th>	8	9												10	11
Обед																					
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54							
15,33	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62		33,59	173,35	34,12	2,64	1,78	85,03					
87,25	Макароник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,11	1,45	34,52		21,05	130,69	18,33	1,33	22,5	4,43					
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19						
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5							
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28					
Итого за Обед																					
			33	26	104	793	0,41	46,52	42,14		96,72	419,19	97,9	7,08	36,83	90,74					

Итого за день																	
			50	44	217	1470	0,8	50,53	85,54		242,36	722,24	226,99	11,92	65,43	191,06	
Итого за период																	
			528	471	2424	16223	8,72	703,75	1318,44		3501,48	8369,37	2398,58	130,6	755,9	1951,8	
Итого за период																	
			44	39	202	1352	0,73	58,65	109,87		291,79	697,45	199,88	10,88	62,99	162,65	

Примечание:

1. Примерное 12ти дневное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
 - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
 - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
 - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
 - 1.4. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Дели плюс 2015
 - 1.5. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
2. Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
4. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
5. "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С