

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_  
№ \_\_\_\_\_ от "05" июля 2015 г.  


1 день 1 недели

Зам. директора ООО "Агропром-М

Каша пшеничная жидкая молочная	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24					
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				26	2,7	0,48	0,36	7,6				
Итого за Завтрак	530	18,06	17,13	113,37	681,76	0,21	0,21	5,53	53,08	0,14	168,06	212,07	50,12	2,52	283,98	0,01	0,12	0,01	

2 день 1 недели																							
Группы лиц, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ п.п.
		Б	Ж	У	В1, мкг		В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
																			7	8	9	10	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				

Жижи из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89		0,03	444
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54				71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Батон подорожничий	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			
Итого за Завтрак	500	18,93	39,77	53,74	650,91	0,54	0,17	7,44	68,86	0,61	48,33	250,94	62,3	4,11	412,79		0,1	0,03
Суп картофельный с яйцом и мясом	260	5,34	10,2	16,25	178,54	0,2	0,14	19,5	227,98	0,32	28,64	107,24	30,9	1,51	602,6		0,01	83
Филе по-варшавски	90	19,17	34,46	5,71	409,45	0,6	0,23		42,5	0,37	22,07	213,29	29,19	2,36	333,76		0,01	116
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78		0,08	218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01
Итого за Обед	740	34,44	49,43	94,32	959,04	0,35	0,42	19,6	292,58	0,75	82,89	413,45	80,76	6,24	1 079,44		0,01	0,03
Итого за день	1 240	53,37	89,2	148,06	1 609,95	1,49	0,59	27,04	361,44	1,36	131,22	664,39	143,06	10,35	1 552,23		0,21	0,06



3 день 1 недели

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каши рисовая молочная жидкая ..	250	7,79	10,74	42,67	299,77	0,1	0,28	2,21	67,78	0,17	215,41	216,34	44,22	0,65	290,38	0,02	0,04	0,01	199									
Ватрушка с творогом	100	13,57	9	40,02	296,52	0,11	0,17	0,33	45,23	0,31	85,9	144,1	18,18	0,95	125,46		0,03	0,01	441									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Итого за Завтрак	550	21,56	19,79	92,71	637,6	0,21	0,46	2,64	113,51	0,48	306,56	368,68	66,8	2,45	440,94	0,02	0,17	0,02										
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63									
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	ТР									
Каши гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330									
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01										
Итого за Обед	810	28,37	47,17	90,3	902,19	0,85	0,38	22,34	305,67	0,8	106,61	475,83	200,04	9,6	988,15	0,01	0,13	0,04										
Итого за день	1360	49,93	66,96	183,01	1539,79	1,06	0,84	24,98	419,18	1,28	413,17	844,51	266,84	12,05	1429,09	0,03	0,3	0,06										

4 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Легкий с соусом Рис отварной. Чай с низким содержанием сахара	190	16,96	37,45	17,49	475,36	0,58	0,18	6,89	68,6	0,7	30,39	204,43	36,66	2,48	437,79			0,05	тк								
	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			0,01	332								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411								
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	590	25,15	42,92	97,67	878,21	0,69	0,24	6,99	90,03	0,76	57,68	337,92	77,98	4,59	570,29		0,1	0,06									
Расходники ленинградский с мясом	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82								
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271								
Картофель тушеный	150	2,61	4,25	20,65	131,68	0,15	0,09		25,02		183,55	80,01	32,23	1,24	705,98			0,01	тк								
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71								
Чай с низким содержанием сахара	60	0,06	0,02	3,01	12,39			0,03	0,15		1,58	2,47	1,32	0,26	7,53		0,03		411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед	670	28,05	23,37	77,6	661,61	0,5	0,34	42,17	403,94	0,22	132,87	459,45	127,99	5,03	1364,05		0,06	0,02									
Итого за день	1260	53,2	66,29	175,27	1539,82	1,19	0,58	49,16	493,97	0,98	190,55	797,37	205,97	9,62	1934,34		0,16	0,08									



5 день 1 недели

[illegible]

Гуща из свиный	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05	293
Макроэлементы отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Багет йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	46			
Итого за Завтрак	500	23,62	30,35	84,84	707,37	0,61	0,18	2,93	132,6	47,82	240,6	46,1	4,11	434,26	0,01	0,15	

Упл. на овощи с мясом	260	4,24	9,17	11,15	145,52	0,17	0,08	21,25	207,8	30,38	78,23	25,7	1,1	433,17		99
Жиры "Особые" с соусом	200	16,12	39,47		486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	28,97	228,07	64,19	3,17	459,38		444
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4					8,4	15,6	12				71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01
Итого за Обед	760	23,82	49,21	56,95	768,11	0,79	0,28	28,79	277,02	81	353,14	111,88	6,1	954,85	0,13	0,03
Итого за День	1260	47,44	79,56	141,79	1475,48	1,4	0,46	31,72	408,82	0,71	593,74	137,99	10,21	1389,11	0,28	0,03

1 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							

[illegible]

Ул картофийнхнн с глрхох с всом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15	0,01	87
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	тг
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78		218
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	26,2	8,4	0,36	25,1		71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85		0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01
Итого за Обед	810	36,42	43,98	108,39	971,98	1,02	0,34	13,16	236,38	0,24	121,29	420,7	99,19	7,25	996,91	0,01	0,01
Итого за день	1310	56,22	60,01	234,97	1714,89	1,07	0,42	13,42	288,48	0,24	334,14	582,94	117,19	8,78	1077,81	0,01	0,01



2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							

Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,65	25,1		0,1		411							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Итого за Завтрак	620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	255	348,8	56,33	5,46	288,89	0,01	0,15									

Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63
Улупш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54				71	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	810	27,63	40,2	80,94	796,84	0,87	0,35	24,37	399,73	0,16	99,2	449,71	196,47	8,95	994,27	0,02	0,18	0,01	
Итого за День	1430	56,24	50,9	180,08	1411,52	1,03	0,77	25,57	506,67	0,77	354,2	798,51	252,8	14,41	1283,16	0,03	0,33	0,01	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							

Каша "Дружба" жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199							
Булочка сахарная	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424							
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412							
Итого за Завтрак	555	31,77	26,3	137,11	912,6	0,31	0,31	3,77	67,41	0,27	197,67	304,75	68,65	3,23	413,46	0,01	0,15	0,03								

Расходник пенитенциальный с мясом	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82							
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	тк							
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			0,01	332							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,65	25,1		0,1		411							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01								
Итого за Обед	750	27,75	33,89	97,04	805,3	0,36	0,29	17,12	234,61	0,17	82,68	391,47	93,35	5,11	940	0,01	0,23	0,05								
Итого за День	1305	59,52	60,19	234,15	1717,9	0,67	0,6	20,89	302,02	0,44	280,35	696,22	162	8,34	1353,46	0,02	0,38	0,08								



4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Тедфелл с соусом	190	16,96	37,45	17,49	475,36	0,58	0,18	6,89	68,6	0,7	30,39	204,43	36,66	2,48	437,79				0,05	тк							
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1	412								
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Итого за Завтрак	585	27,34	42,99	98,75	892,86	0,73	0,23	8,99	90,7	0,76	64,32	298,45	57,53	4,94	588,77			0,1	0,05								
Щи из свежей капусты с картошкой и мясом	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тк								
Картофель тушеный	150	2,61	4,25	20,65	131,68	0,15	0,09	25,02	183,55		22,58	80,01	32,23	1,24	705,98				тк								
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36				71									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01								
Итого за Обед	810	23,33	46,2	72,31	802,24	0,75	0,34	57,37	412,17	0,74	114,72	378,55	104,43	6,22	1471,19			0,12	0,04								
Итого за День	1395	50,67	89,19	171,06	1695,1	1,48	0,57	66,36	502,87	1,5	179,04	677	161,96	11,16	2059,96			0,22	0,09								

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.																			
		Б			Ж				В1, мг			В2, мг			С, мг			А, мкг			Д, мг			Са			Р			Мg			Fe			К			І			F			Se			
		4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																														
Бризоль куриная		100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	тк																												
Каша гречневая рассыпчатая		150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,01	330																												
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411																												
Батон йодированный		50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		9,5	0,46	75,05	32,5	6,5	0,6	46																																
Итого за Завтрак		500	36,16	22,64	77,52	658,1	0,41	0,31	0,46	75,05	0,46	54,83	419,84	212,57	7,37	600,65	0,02	0,24	0,02																													
Суп картофельный с мяцом и маслом		260	5,34	10,2	16,25	178,54	0,2	0,14	19,5	227,98	0,32	28,64	107,24	30,9	1,51	602,6		0,01	0,01	83																												
Ежики из свинины с соусом		200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	444																												
Овощи натуральные свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54				71																													
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411																												
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01																													
Итого за Обед		760	23,87	49,21	66,23	804,65	0,74	0,31	26,94	296,84	0,93	77,37	358,18	93,6	5,58	1075,79		0,13	0,05																													
Итого за день		1260	60,03	71,85	143,75	1462,75	1,15	0,62	27,4	371,89	1,39	132,2	778,02	306,17	12,95	1676,44	0,02	0,37	0,07																													
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минеральные вещества (мг)																														
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І																												
Итого за весь период		539,21	694,91	1832,82	15 801,74		11,71	6	305,23	3 944,93	9,05	2 426,65	7 099,54	1 943,64	107,22	15 017,11	0,15	2,95	0,52																													
Среднее значение за период		53,921	69,491	183,282	1 580,174		1,171	0,6	30,523	394,493	0,905	242,665	709,954	194,364	10,722	1 501,711	0,015	0,295	0,052																													

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.Л., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.Л., Тугельяна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Липшиной 2004г.  
 • Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт