**Примерное десятидневное меню**

**летнего пришкольного оздоровительного лагеря**

**с дневным пребыванием детей**

**2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества (в гр) | | | | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Минеральные вещества (в мг) | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День 1*** |  | |  | | белки | | жиры | | углевод | |  | | B1 | C | | A | | CA | | P | | Mg | | Fe | | |
|  | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **3/37** | Яйцо куриное отварное | | **1/40** | | 0,52 | | 0,48 | | 0,04 | | 6,56 | | 0,01 | 0,00 | | 0,01 | | 2,20 | | 7,68 | | 0,48 | | 0,1 | | |
| **205** | Макароны отварные с овощами | | **1/180** | | 7,02 | | 7,38 | | 37,51 | | 244,55 | | 0,07 | 0,0 | | 0,05 | | 7,58 | | 45,18 | | 9,99 | | 0,97 | | |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | | **1/30** | | 2,30 | | 0,25 | | 14,80 | | 70,50 | | 0,25 | 0,0 | | 0,0 | | 6,40 | | 0,0 | | 4,50 | | 0,35 | | |
| **15** | Сыр в/сорт | | **1/10** | | 4,64 | | 5,9 | | 0,0 | | 71,66 | | 0,01 | 14,0 | | 52,0 | | 176,0 | | 100,0 | | 7,00 | | 0,2 | | |
| **377** | Чай с лимоном | | **1/200** | | 0,13 | | 0,02 | | 15,20 | | 62,00 | | 0,0 | 2,83 | | 0,0 | | 14,20 | | 4,40 | | 2,40 | | 0,36 | | |
| **ПР** | Пряник сдобный | | **1/40** | | 2,7 | | 3,15 | | 13,3 | | 150,00 | | 0,06 | 0,00 | | 0,00 | | 9,12 | | 34,94 | | 6,16 | | 0,49 | | |
|  | **ИТОГО:** | | ***500*** | | ***17,31*** | | ***17,18*** | | ***80,85*** | | ***605,27*** | | ***0,40*** | ***16,83*** | | ***52,06*** | | ***215,5*** | | ***192,2*** | | ***30,53*** | | ***2,47*** | | |
|  | **Обед** | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **71** | Свежие овощи порционно | | **1/80** | | 0,55 | | 0,10 | | 1,90 | | 22,00 | | 0,02 | 8,75 | | 0,0 | | 7,00 | | 66,5 | | 10,00 | | 0,45 | | |
| **88** | Щи со свежей капустой и картофелем | | **1/250** | | 1,77 | | 4,95 | | 7,90 | | 89,75 | | 0,06 | 15,78 | | 0,0 | | 49,25 | | 49,00 | | 22,13 | | 0,83 | | |
| **10/90** | Гуляш из отварного мяса говядины | | **1/90** | | 7,53 | | 7,54 | | 12,17 | | 118,61 | | 0,03 | 0,28 | | 0,03 | | 15,26 | | 96,86 | | 15,11 | | 1,42 | | |
| **13/112** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | | **1/150** | | 5,98 | | 10,42 | | 52,00 | | 312,45 | | 0,1 | 0,9 | | 0,26 | | 184,48 | | 195,26 | | 60,42 | | 1,5 | | |
| **4/44** | Компот из сухофруктов | | **1/200** | | 1,04 | | 0,0 | | 26,96 | | 116,00 | | 0,02 | 0,8 | | 0,0 | | 41,00 | | 3,2 | | 22,8 | | 0,68 | | |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | | **1/40** | | 2,3 | | 0,25 | | 14,8 | | 70,5 | | 0,25 | 0,0 | | 0 | | 6,4 | | 0,0 | | 4,5 | | 0,35 | | |
| **ПР** | Хлеб ржаной | | **1/40** | | 3,4 | | 2,8 | | 4,1 | | 55,2 | | 0,25 | 0,0 | | 0 | | 6,4 | | 0,0 | | 4,5 | | 0,35 | | |
|  | **ИТОГО:** | | ***850*** | | ***22,57*** | | ***26,06*** | | ***119,83*** | | ***784,51*** | | ***0,73*** | ***26,51*** | | ***0,29*** | | ***309,79*** | | ***410,82*** | | ***139,46*** | | ***5,58*** | | |
|  | **Всего :** | |  | | ***39,88*** | | ***43,24*** | | ***200,68*** | | ***1389,78*** | | ***1,13*** | ***43,34*** | | ***52,35*** | | ***525,29*** | | ***603,02*** | | ***169,99*** | | ***8,05*** | | |
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (в гр) | | | | | | Энергетич.  ценность  (ккал) | | Минеральные вещества (в мг) | | | | | | | | | | | | | |
| ***День 2*** |  |  | | белки | | жиры | | углевод | |  | | B1 | | | C | | A | | CA | | P | | Mg | | Fe |
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **12/107** | Сырники творожные со сметанным соусом | **2/70** | | 10,01 | | 7,42 | | 9,2 | | 169,51 | | 0,04 | | | 0,2 | | 0,06 | | 102,38 | | 151,61 | | 15,13 | | 0,54 |
| **ПР** | Батон | **1/40** | | 3,85 | | 1,5 | | 25,05 | | 129,50 | | 0,2 | | | 0,00 | | 0,00 | | 12,50 | | 41,0 | | 0,00 | | 0,00 |
| **15** | Сыр в/сорт | **1/20** | | 2,64 | | 5,9 | | 0,0 | | 71,66 | | 0,01 | | | 14,0 | | 52,0 | | 176,0 | | 100,0 | | 7,00 | | 0,2 |
| **ПР** | Булочка сдобная | **1/100** | | 1,73 | | 2,59 | | 30,44 | | 150,00 | | 0,06 | | | 0,00 | | 0,00 | | 9,12 | | 34,94 | | 6,16 | | 0,49 |
| **1/14** | Чай с сахаром | **1/200** | | 0,0 | | 1,06 | | 13,00 | | 61,54 | | 0,0 | | | 0,0 | | 0,0 | | 11,6 | | 4,94 | | 4,5 | | 0,54 |
|  | **ИТОГО:** | ***500*** | | ***18,23*** | | ***18,47*** | | ***77,69*** | | ***582,21*** | | ***0,31*** | | | ***14,2*** | | ***52,06*** | | ***311,6*** | | ***332,49*** | | ***32,79*** | | ***1,77*** |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **103** | Суп картофельный с макаронными изделиями | **1/250** | | 6,35 | | 5,68 | | 18,15 | | 96,08 | | 0,10 | | | 3,70 | | 0,0 | | 29,48 | | 345,18 | | 28,23 | | 0,73 |
| **6/59** | Жаркое по-домашнему с мясом | **1/200** | | 12,62 | | 16,86 | | 35,00 | | 360,22 | | 0,16 | | | 4,10 | | 0,02 | | 29,10 | | 170,28 | | 46,32 | | 2,36 |
| **4/44** | Компот из сухофруктов | **1/200** | | 1,04 | | 0,0 | | 16,96 | | 116,00 | | 0,02 | | | 0,8 | | 0,0 | | 41,00 | | 3,2 | | 22,8 | | 0,68 |
| **ПР** | Хлеб ржаной | **1/40** | | 3,4 | | 2,8 | | 4,1 | | 55,2 | | 0,25 | | | 0,0 | | 0,0 | | 6,4 | | 0,0 | | 4,5 | | 0,35 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **1/40** | | 2,3 | | 0,25 | | 14,8 | | 70,5 | | 0,25 | | | 0,0 | | 0,0 | | 6,4 | | 0,0 | | 4,5 | | 0,35 |
| **ПР** | Фрукты свежие ( по сезону) | **1/150** | | 0,6 | | 0,46 | | 15,46 | | 68,26 | | 0,04 | | | 7,5 | | 0,0 | | 28,50 | | 24,00 | | 18,00 | | 3,46 |
|  | **ИТОГО:** | ***880*** | | ***26,31*** | | ***26,05*** | | ***104,47*** | | ***766,26*** | | ***0,82*** | | | ***16,10*** | | ***0,02*** | | ***140,88*** | | ***542,66*** | | ***124,35*** | | ***7,93*** |
|  | **Всего :** |  | | ***44,54*** | | ***44,52*** | | ***182,16*** | | ***1348,47*** | | ***1,13*** | | | ***30,3*** | | ***52,08*** | | ***452,48*** | | ***875,15*** | | ***157,14*** | | ***9,7*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергети  ческая ценность  (ккал) | Минеральные вещества (в мг) | | | | | | |
| ***День 3*** |  |  | белки | жиры | углевод |  | B1 | C | A | CA | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | Батон | **1/40** | 1,85 | 1,5 | 25,05 | 129,50 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 41,0 | 0,00 | 0,00 |
| **15** | Сыр в/сорт | **1/20** | 3,64 | 3,9 | 0,0 | 71,66 | 0,01 | 14,0 | 52,0 | 176,0 | 100,0 | 7,00 | 0,2 |
| **17/135** | Каша молочная « Дружба» | **1/200** | 6,32 | 7,1 | 26,34 | 121,54 | 0,08 | 0,9 | 0,26 | 183,98 | 174,18 | 33,98 | 0,54 |
| **2/26** | Йогурт питьевой | **1/200** | 3,60 | 4,40 | 8,20 | 112,80 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,2 |
| **ПР** | Печенье сладкое | **1/40** | 2,7 | 2,15 | 23,3 | 150,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  | **ИТОГО:** | ***500*** | ***18,11*** | ***19,05*** | ***82,89*** | ***585,50*** | ***0,43*** | ***16,30*** | ***52,30*** | ***621,60*** | ***540,12*** | ***75,14*** | ***1,43*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **104** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | **1/250** | 4,35 | 10,68 | 28,15 | 276,08 | 0,1 | 3,7 | 0,0 | 29,48 | 345,18 | 28,23 | 0,73 |
| **16/131** | Котлета куриная в томатном соусе | **1/90** | 11,75 | 5,29 | 6,32 | 107,03 | 0,05 | 0,17 | 0,09 | 5,89 | 158,84 | 22,05 | 0,91 |
| **409** | Гороховое пюре | **1/150** | 6,0 | 6,8 | 24,0 | 160,0 | 0,08 | 0,3 | 0,0 | 48 | 110,0 | 24 | 0,9 |
| **ПР** | Сок фруктовый | **1/200** | 0,20 | 0,08 | 27,42 | 91,20 | 0,006 | 16,0 | 0,0 | 7,52 | 6,6 | 6,2 | 0,30 |
| **ПР** | Хлеб ржаной | **1/40** | 3,4 | 2,8 | 4,1 | 55,2 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **1/40** | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 77,5 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
|  | **ИТОГО:** | ***770*** | ***28,00*** | ***25,9*** | ***104,79*** | ***767,01*** | ***0,736*** | ***20,17*** | ***0,09*** | ***103,69*** | ***620,62*** | ***89,48*** | ***3,54*** |
|  | **Всего:** |  | ***46,11*** | ***51,80*** | ***187,68*** | ***1352,51*** | ***1,166*** | ***36,47*** | ***52,39*** | ***725,29*** | ***1160,74*** | ***164,62*** | ***4,97*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетическая ценност  (ккал) | Минеральные вещества (в мг) | | | | | | | |
| ***День 4*** |  |  | белки | жиры | углевод |  | B1 | C | A | CA | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9/78** | Каша молочная рисовая | **1/200** | 4,76 | 6,42 | 27,00 | 145,00 | 0,1 | 0,9 | 0,26 | 185,86 | 182,40 | 37,24 | 0,72 |
| **15** | Сыр в/сорт | **1/20** | 3,64 | 3,9 | 0,0 | 71,66 | 0,01 | 14,0 | 52,0 | 176,0 | 100,0 | 7,00 | 0,2 |
| **ПР** | Батон | **1/40** | 3,85 | 1,5 | 23,05 | 129,50 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 41,0 | 0,00 | 0,00 |
| **ПР** | Печенье сладкое | **1/40** | 1,7 | 2,15 | 23,3 | 150,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
| **2/26** | Йогурт питьевой | **1/200** | 4,60 | 4,40 | 8,20 | 112,80 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** | **500** | ***18,55*** | ***18,37*** | ***81,55*** | ***608,96*** | ***0,45*** | ***16,30*** | ***52,30*** | ***623,48*** | ***548,34*** | ***78,40*** | ***1,61*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Свежие овощи порционно | **1/80** | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,02 | 8,75 | 0,0 | 7,00 | 66,5 | 10,00 | 0,45 |
| **101** | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | **1/250** | 5,49 | 8,27 | 16,54 | 168,25 | 0,23 | 5,83 | 0,0 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| **5/53** | Рыба тушеная с овощами в соусе | **1/110** | 9,47 | 6,97 | 6,90 | 110,21 | 0,07 | 4,32 | 0,01 | 38,58 | 162,02 | 39,86 | 0,74 |
| **13/112** | Каша гречневая рассыпчатая | **1/150** | 5,7 | 5,82 | 37,3 | 235,38 | 0,14 | 0,0 | 0,02 | 9,49 | 135,08 | 90,18 | 3,03 |
| **4/44** | Компот из сухофруктов | **1/200** | 1,04 | 0,0 | 26,96 | 116,00 | 0,02 | 0,8 | 0,0 | 41,00 | 3,2 | 22,8 | 0,68 |
| **ПР** | Хлеб ржаной | **1/40** | 3,4 | 2,8 | 4,1 | 55,2 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **1/40** | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,5 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
|  | **ИТОГО:** | **870** | ***27,95*** | ***24,21*** | ***108,50*** | ***766,54*** | ***0,98*** | ***19,70*** | ***0,03*** | ***151,55*** | ***454,90*** | ***207,42*** | ***7,65*** |
|  | **Всего :** |  | ***46,50*** | ***42,58*** | ***190,05*** | ***1375,50*** | ***1,43*** | ***36,00*** | ***52,33*** | ***775,03*** | ***1003,24*** | ***285,82*** | ***9,26*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетическая ценност  (ккал) | Минеральные вещества (в мг) | | | | | | | |
| ***День 5*** |  |  | белки | жиры | углевод |  | B1 | C | A | CA | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2/16** | Омлет натуральный | **1/150** | 11,86 | 12,73 | 10,46 | 260,83 | 0,06 | 0,44 | 0,33 | 273,36 | 275,79 | 26,24 | 1,92 |
| **ПР** | Батон | **1/50** | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 129,50 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 41,0 | 0,00 | 0,00 |
| **377** | Чай с лимоном | **1/200** | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,0 | 2,83 | 0,0 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| **ПР** | Булочка сдобная | **1/100** | 2,7 | 5,15 | 23,3 | 150,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  | **Итого :** | ***500*** | ***18,54*** | ***19,40*** | ***74,01*** | ***602,33*** | ***0,32*** | ***3,27*** | ***0,33*** | ***309,18*** | ***356,13*** | ***34,80*** | ***2,77*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Свежие овощи порционно | **1/80** | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,02 | 8,75 | 0,0 | 7,00 | 66,5 | 10,00 | 0,45 |
| **82** | Борщ со свежими овощами | **1/250** | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 10,68 | 0,0 | 49,73 | 54,60 | 26,13 | 1,23 |
| **290** | Птица (голень) тушеная в соусе | **1/120** | 11,09 | 11,26 | 8,51 | 160,00 | 0,04 | 0,66 | 29,30 | 29,84 | 75,30 | 15,60 | 1,04 |
| **2/24** | Макароны отварные | **1/150** | 7,02 | 7,38 | 37,51 | 244,55 | 0,07 | 0,0 | 0,05 | 7,58 | 45,18 | 9,99 | 0,97 |
| **ПР** | Сок фруктовый | **1/200** | 1,0 | 0,0 | 25,2 | 72,0 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 14,0 | 0,0 | 8,0 | 2,8 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **1/40** | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,5 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
| **ПР** | Хлеб ржаной | **1/40** | 3,4 | 2,8 | 4,1 | 55,2 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
|  | **Итого :** | ***880*** | ***27,16*** | ***26,71*** | ***102,95*** | ***717,00*** | ***0,70*** | ***24,09*** | ***29,35*** | ***120,95*** | ***241,58*** | ***78,72*** | ***7,19*** |
|  | **Всего :** |  | ***45,70*** | ***46,11*** | ***176,96*** | ***1319,33*** | ***1,02*** | ***27,36*** | ***29,68*** | ***430,13*** | ***597,71*** | ***113,52*** | ***9,96*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Минеральные вещества (в мг) | | | | | | |
| ***День 6*** |  |  | белки | жиры | углевод |  | B1 | C | A | CA | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | Батон | **1/50** | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 129,50 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 41,0 | 0,00 | 0,00 |
| **17/135** | Каша молочная « Дружба» | **1/200** | 10,6 | 10,1 | 20,34 | 221,54 | 0,08 | 0,9 | 0,26 | 183,98 | 174,18 | 33,98 | 0,54 |
| **377** | Чай с лимоном | **1/200** | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,0 | 2,83 | 0,0 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| **ПР** | Пряник сдобный | **1/50** | 4,1 | 5,15 | 13,3 | 150,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  | **ИТОГО:** | **500** | ***18,68*** | ***16,77*** | ***73,89*** | ***563,04*** | ***0,34*** | ***3,73*** | ***0,26*** | ***219,80*** | ***254,52*** | ***42,54*** | ***1,39*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **88** | Щи со свежими овощами | **1/250** | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 10,68 | 0,0 | 49,73 | 54,60 | 26,13 | 1,23 |
| **16/131** | Котлета куриная в томатном соусе | **1/90** | 11,75 | 5,29 | 4,32 | 107,03 | 0,05 | 0,17 | 0,09 | 5,89 | 158,84 | 22,05 | 0,91 |
| **1/7** | Картофельное пюре | **1/150** | 6,0 | 10,8 | 64,0 | 160,0 | 0,08 | 0,3 | 0,0 | 48 | 110,0 | 24 | 0,9 |
| **4/44** | Компот из сухофруктов | **1/200** | 1,04 | 0,0 | 26,96 | 116,00 | 0,02 | 0,8 | 0,0 | 41,00 | 3,2 | 22,8 | 0,68 |
| **ПР** | Хлеб ржаной | **1/40** | 3,4 | 2,8 | 4,1 | 55,2 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **1/40** | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,5 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
|  | **ИТОГО:** | **770** | ***26,29*** | ***24,06*** | ***125,11*** | ***612,48*** | ***0,70*** | ***11,95*** | ***0,09*** | ***157,42*** | ***326,64*** | ***103,98*** | ***4,42*** |
|  | **Всего :** |  | ***44,97*** | ***40,83*** | ***199,00*** | ***1175,52*** | ***1,04*** | ***15,68*** | ***0,35*** | ***377,22*** | ***581,16*** | ***146,52*** | ***5,81*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Минеральные вещества (в мг) | | | |  | | |
| ***День 7*** |  |  | белки | жиры | углеводы |  | B1 | C | A | CA | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15/123** | Каша молочная пшенная | **1/200** | 4,4 | 4,84 | 23,70 | 210,96 | 0,08 | 3,7 | 0,26 | 191,14 | 183,22 | 45,30 | 0,72 |
| **ПР** | Батон | **1/40** | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 129,50 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 41,0 | 0,00 | 0,00 |
| **15** | Сыр в/сорт | **1/20** | 3,64 | 3,9 | 0,0 | 71,66 | 0,01 | 14,0 | 52,0 | 176,0 | 100,0 | 7,00 | 0,2 |
| **2/26** | Йогурт питьевой | **1/200** | 4,60 | 5,40 | 8,20 | 112,80 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,2 |
| **ПР** | Печенье сладкое | **1/40** | 1,7 | 2,15 | 13,3 | 90,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  | **ИТОГО:** | **500** | ***18,19*** | ***17,79*** | ***70,25*** | ***614,92*** | ***0,43*** | ***19,10*** | ***52,30*** | ***628,76*** | ***549,16*** | ***86,46*** | ***1,61*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5/51** | Рассольник на мясном бульоне | **1/250** | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,0 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| **204** | Плов с куриным мясом | **1/200** | 14,80 | 16,60 | 36,80 | 348,00 | 0,06 | 1,24 | 0,08 | 123,24 | 522,52 | 57,32 | 1,18 |
| **189** | Компот из сухофруктов | **1/200** | 0,20 | 0,08 | 17,42 | 71,20 | 0,006 | 16,0 | 0,0 | 7,52 | 6,6 | 6,2 | 0,30 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **1/40** | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,5 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
| **ПР** | Хлеб ржаной | **1/40** | 3,4 | 2,8 | 4,1 | 55,2 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
| **ПР** | Фрукты свежие ( по сезону) | **1/150** | 0,6 | 0,46 | 15,46 | 68,26 | 0,04 | 7,5 | 0,0 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,46 |
|  | **ИТОГО:** | ***880*** | ***26,79*** | ***25,46*** | ***105,12*** | ***761,41*** | ***0,836*** | ***30,57*** | ***0,08*** | ***214,74*** | ***641,22*** | ***126,1*** | ***7,69*** |
|  | **Всего:** |  | ***44,98*** | ***43,25*** | ***175,37*** | ***1376,33*** | ***1,266*** | ***49,67*** | ***52,38*** | ***843,50*** | ***1190,38*** | ***212,56*** | ***9,30*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | | | Пищевые вещества (в гр) | | | | | Энергетическая ценность | | Минеральные вещества (в мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День 8*** |  | |  | | | белки | жиры | | углевод | |  | | B1 | | | C | | A | | CA | | P | | Mg | | Fe | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **5/54** | Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом | | **1/150** | | | 10,88 | 10,10 | | 9,79 | | 205,61 | | 0,09 | | | 0,35 | | 0,12 | | 219,39 | | 324,87 | | 32,43 | | 1,16 | |
| **ПР** | Батон | | **1/50** | | | 3,85 | 1,5 | | 25,05 | | 129,50 | | 0,2 | | | 0,00 | | 0,00 | | 12,50 | | 41,0 | | 0,00 | | 0,00 | |
| **1/14** | Чай с сахаром | | **1/200** | | | 0,0 | 1,06 | | 13,00 | | 61,54 | | 0,0 | | | 0,0 | | 0,0 | | 11,6 | | 4,94 | | 4,5 | | 0,54 | |
| **ПР** | Булочка сдобная | | **1/100** | | | 2,7 | 5,15 | | 23,3 | | 160,00 | | 0,06 | | | 0,00 | | 0,00 | | 9,12 | | 34,94 | | 6,16 | | 0,49 | |
|  | **ИТОГО:** | | **500** | | | ***17,43*** | ***17,81*** | | ***71,14*** | | ***556,65*** | | ***0,35*** | | | ***0,35*** | | ***0,12*** | | ***252,61*** | | ***405,75*** | | ***43,09*** | | ***2,19*** | |
|  | **Обед** | |  | | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **71** | Свежие овощи порционно | | **1/80** | | | 0,55 | 0,10 | | 1,90 | | 11,00 | | 0,02 | | | 8,75 | | 0,0 | | 7,00 | | 66,5 | | 10,00 | | 0,45 | |
| **10/89** | Суп овощной на мясном бульоне с вермишелью | | **1/250** | | | 4,35 | 10,68 | | 18,15 | | 96,08 | | 0,1 | | | 3,7 | | 0,0 | | 29,48 | | 345,18 | | 28,23 | | 0,73 | |
| **11/97** | Голубцы ленивые с отварным мясом говядины | | **1/200** | | | 14,62 | 15,64 | | 46,68 | | 595,00 | | 0,06 | | | 0,72 | | 0,10 | | 80,48 | | 242,14 | | 37,78 | | 3,56 | |
| **ПР** | Сок фруктовый | | **1/200** | | | 1,0 | 0,2 | | 20,2 | | 122,00 | | 0,02 | | | 4,0 | | 0,0 | | 14,0 | | 0,0 | | 8,0 | | 2,8 | |
| **ПР** | Хлеб ржаной | | **1/40** | | | 3,4 | 2,8 | | 4,1 | | 55,2 | | 0,25 | | | 0,0 | | 0,0 | | 6,4 | | 0,0 | | 4,5 | | 0,35 | |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | | **1/40** | | | 2,3 | 0,25 | | 14,8 | | 70,5 | | 0,25 | | | 0,0 | | 0,0 | | 6,4 | | 0,0 | | 4,5 | | 0,35 | |
|  | **ИТОГО:** | | **810** | | | ***26,61*** | ***29,67*** | | ***105,83*** | | ***949,78*** | | ***0,80*** | | | ***19,76*** | | ***0,21*** | | ***124,25*** | | ***652,53*** | | ***100,62*** | | ***6,33*** | |
|  | **Всего:** | |  | | | ***44,04*** | ***47,48*** | | ***176,97*** | | ***1506,43*** | | ***1,15*** | | | ***20,11*** | | ***0,33*** | | ***376,86*** | | ***1058,28*** | | ***143,71*** | | ***8,52*** | |
| № рецепта | | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | | | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Минеральные вещества (в мг) | | | | | | | | | | | | |
| ***День 9*** | |  | |  | белки | | | жиры | | углевод | |  | | B1 | C | | A | | CA | | P | | Mg | | Fe | |
|  | | **Завтрак** | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **ПР** | | Батон | | **1/50** | 3,85 | | | 1,5 | | 25,05 | | 129,50 | | 0,2 | 0,00 | | 0,00 | | 12,50 | | 41,0 | | 0,00 | | 0,00 | |
| **17/135** | | Каша молочная « Дружба» | | **1/200** | 8,32 | | | 10,1 | | 26,34 | | 221,54 | | 0,08 | 0,9 | | 0,26 | | 183,98 | | 174,18 | | 33,98 | | 0,54 | |
| **377** | | Чай с лимоном | | **1/200** | 0,13 | | | 0,02 | | 15,20 | | 62,00 | | 0,0 | 2,83 | | 0,0 | | 14,20 | | 4,40 | | 2,40 | | 0,36 | |
| **ПР** | | Пряник сдобный | | **1/50** | 3,7 | | | 5,15 | | 13,3 | | 150,00 | | 0,06 | 0,00 | | 0,00 | | 9,12 | | 34,94 | | 6,16 | | 0,49 | |
|  | | **ИТОГО:** | | **500** | ***16,00*** | | | ***16,77*** | | ***79,89*** | | ***563,04*** | | ***0,34*** | ***3,73*** | | ***0,26*** | | ***219,80*** | | ***254,52*** | | ***42,54*** | | ***1,39*** | |
|  | | **Обед** | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **82** | | Борщ со свежими овощами | | **1/250** | 1,80 | | | 4,92 | | 10,93 | | 103,75 | | 0,05 | 10,68 | | 0,0 | | 49,73 | | 54,60 | | 26,13 | | 1,23 | |
| **16/131** | | Котлета куриная в томатном соусе | | **1/90** | 11,75 | | | 5,29 | | 4,32 | | 107,03 | | 0,05 | 0,17 | | 0,09 | | 5,89 | | 158,84 | | 22,05 | | 0,91 | |
| **2/24** | | Макароны отварные | | **1/150** | 6,0 | | | 6,8 | | 24,0 | | 160,0 | | 0,08 | 0,3 | | 0,0 | | 48 | | 110,0 | | 24 | | 0,9 | |
| **4/44** | | Компот из сухофруктов | | **1/200** | 1,04 | | | 0,0 | | 26,96 | | 116,00 | | 0,02 | 0,8 | | 0,0 | | 41,00 | | 3,2 | | 22,8 | | 0,68 | |
| **ПР** | | Хлеб ржаной | | **1/40** | 3,4 | | | 2,8 | | 4,1 | | 55,2 | | 0,25 | 0,0 | | 0,0 | | 6,4 | | 0,0 | | 4,5 | | 0,35 | |
| **ПР** | | Хлеб пшеничный | | **1/40** | 2,3 | | | 0,25 | | 14,8 | | 70,5 | | 0,25 | 0,0 | | 0,0 | | 6,4 | | 0,0 | | 4,5 | | 0,35 | |
| **ПР** | | Фрукты свежие ( по сезону) | | **1/150** | 0,6 | | | 0,46 | | 15,46 | | 98,26 | | 0,04 | 7,5 | | 0,0 | | 28,50 | | 24,00 | | 18,00 | | 3,46 | |
|  | | **ИТОГО:** | | **9200** | ***26,89*** | | | ***20,52*** | | ***100,57*** | | ***710,74*** | | ***0,74*** | ***19,45*** | | ***0,09*** | | ***185,92*** | | ***350,64*** | | ***121,98*** | | ***7,88*** | |
|  | | **Всего :** | |  | ***42,89*** | | | ***37,29*** | | ***180,46*** | | ***1273,78*** | | ***1,08*** | ***23,18*** | | ***0,35*** | | ***405,72*** | | ***605,16*** | | ***164,52*** | | ***9,27*** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетическая ценност  (ккал) | Минеральные вещества (в мг) | | | | | | | |
| ***День 10*** |  |  | белки | жиры | углевод |  | B1 | C | A | CA | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9/78** | Каша молочная рисовая | **1/200** | 8,76 | 10,42 | 20,00 | 228,82 | 0,1 | 0,9 | 0,26 | 185,86 | 182,40 | 37,24 | 0,72 |
| **ПР** | Батон | **1/50** | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 129,50 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 41,0 | 0,00 | 0,00 |
| **ПР** | Булочка сдобная | **1/50** | 3,7 | 5,15 | 13,3 | 150,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
| **1/14** | Чай с сахаром | **1/200** | 0,0 | 1,06 | 13,00 | 61,54 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 4,94 | 4,5 | 0,54 |
|  | **ИТОГО:** | **500** | ***16,31*** | ***18,13*** | ***71,35*** | ***569,86*** | ***0,36*** | ***0,9*** | ***0,26*** | ***219,08*** | ***263,28*** | ***47,90*** | ***1,75*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Свежие овощи порционно | **1/80** | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,02 | 8,75 | 0,0 | 7,00 | 66,5 | 10,00 | 0,45 |
| **101** | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | **1/250** | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,0 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| **3/31** | Тефтели мясо-крупяные | **1/100** | 12,64 | 9,49 | 6,47 | 161,85 | 0,05 | 0,8 | 0,01 | 9,03 | 13,75 | 18,22 | 1,99 |
| **3/33** | Рагу овощное | **1/150** | 3,30 | 5,09 | 20,04 | 139,13 | 0,09 | 8,40 | 0,06 | 96,36 | 107,16 | 37,79 | 1,07 |
| **ПР** | Сок фруктовый | **1/200** | 0,20 | 0,08 | 17,42 | 105,20 | 0,006 | 16,0 | 0,0 | 7,52 | 6,6 | 6,2 | 0,30 |
| **ПР** | Хлеб ржаной | **1/40** | 3,4 | 2,8 | 4,1 | 55,2 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **1/40** | 2,3 | 0,25 | 14,8 | 70,5 | 0,25 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 4,5 | 0,35 |
|  | **ИТОГО:** | **860** | ***27,88*** | ***23,08*** | ***81,27*** | ***691,13*** | ***0,896*** | ***39,78*** | ***0,07*** | ***175,39*** | ***282,11*** | ***116,79*** | ***6,56*** |
|  | **Всего :** |  | ***44,19*** | ***41,21*** | ***152,62*** | ***1260,99*** | ***1,256*** | ***40,68*** | ***0,33*** | ***394,47*** | ***545,39*** | ***164,69*** | ***8,31*** |

***Используемая литература:***

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . / под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2017 год
2. О питании в таблицах. / под редакцией Г.Г.Снигур 2021 год

