**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) | Энергетическая 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

