

Согласовано:

Старший воспитатель
лагеря с дневным пребыванием детей
на базе ТМК ОУ "Дудинская средняя школа № 7"

Н.А. Мурикова

" 28 " марте 2024 год

Утверждаю:

Директор ТМК ОУ "Дудинская
средняя школа №7"



Исайкин К.В. Исайкин

" 28 " марте 2024 год

Примерное цикличное меню горячих завтраков и обедов для организации питания воспитанников оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул (для возрастной группы 12 лет и старше)

Разработано на основании новых санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

День 1: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 | Бутерброд с сыром | 25/10 | 6,21 | 9,01 | 12,45 | 155,7 | 0,09 | 0,09 | 0,05 | 0,31 | 162,4 | 111,45 | 6,2 | 0,3 |
| 50 | Каша вязкая молочная из риса и с маслом | 200/5 | 5,53 | 7,96 | 39,11 | 250,2 | 0,1 | 1,3 | 0,07 | 0,15 | 182,92 | 234,86 | 21,69 | 0,91 |
| 67 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,1 | 25,17 | 143,1 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,012 | 126,8 | 120,4 | 29,2 | 0,98 |
| 72 | Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке) | 115 | 3,33 | 2,87 | 4,6 | 60,96 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | | 1,38 | 103,5 | 16,1 | 0,11 |
| 74 | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,068 | | | 0,56 | 11,6 | 60 | 18,8 | 0,96 |
| Итого за завтрак | | | 21,58 | 23,42 | 97,17 | 689,16 | 0,400 | 3,49 | 0,16 | 1,032 | 485,1 | 630,21 | 91,99 | 3,26 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 31,8 | 28,3 | 34 | 26,2 | 31,6 | 5,8 | 20 | 14,1 | 61,3 | 41,4 | 37,3 | 23,2 |

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 10 | Салат из белокочанной капусты, с морковью | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,38 | 89,51 | 0,028 | 7,7 | 0,2 | 2,31 | 40,71 | 30,05 | 16,4 | 0,51 |
| 23 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 3,21 | 6,14 | 18,22 | 141,13 | 0,108 | 8,16 | 0,025 | 0,24 | 55,59 | 195,26 | 20,13 | 0,67 |
| 36 | Тефтели рыбные, с соусом сметанным с томатом | 100/20 | 11,96 | 5,82 | 9,54 | 138,43 | 0,067 | 0,97 | 0,073 | 1,45 | 68,6 | 141,89 | 16,38 | 0,67 |
| 56 | Картофельное пюре | 180 | 3,3 | 4,95 | 25,42 | 159,43 | 0,18 | 6,39 | 0,005 | 0,18 | 42,81 | 99,4 | 24,39 | 1 |
| 68 | Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке | 200 | 0,6 | 0,2 | 20 | 84 | 0,05 | 10 | 0,1 | 0,4 | 10 | 14 | 8 | 0,2 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 73 | 7,92 | 1,08 | 45,6 | 220 | 0,24 | | | | | | | 2,28 |
| 74 | Хлеб ржаной | 42 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,05 | | | 0,42 | 8,7 | 45 | 14,1 | 0,96 |
| 60 | Фрукты свежие | 150 | 0,14 | 0,14 | 6,86 | 31,5 | 0,014 | 3,5 | 0,014 | 0,175 | 13,37 | 11,2 | 6,3 | 1,54 |
| Итого за обед | | | 30,66 | 23,77 | 146,9 | 923,4 | 0,737 | 36,72 | 0,417 | 5,175 | 239,78 | 536,8 | 105,7 | 7,83 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 27,8 | 24,9 | 30,3 | 35,1 | 37,8 | 52,4 | 46,7 | 45,9 | 20,5 | 30,9 | 36,7 | 34,4 |
| Всего за день | | | 52,24 | 47,19 | 244,07 | 1612,56 | 0,737 | 40,21 | 0,577 | 6,207 | 724,88 | 1167,01 | 197,69 | 11,09 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 59,6 | 53,2 | 64,3 | 61,3 | 69,3 | 58,3 | 66,3 | 60 | 81,8 | 72,3 | 74,1 | 57,6 |

День 2: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Гренки с сыром | 30/10 | 1,53 | 3,18 | 8,68 | 69,47 | 0,02 | 4,78 | 0,02 | 0,22 | 54,11 | 42,41 | 14,46 | 0,98 |
| 386 | Печень жареная | 1/100 | 5,14 | 8,81 | 0,71 | 102,7 | 0,02 | | | 0,2 | 14,49 | 75,23 | 5,54 | 0,51 |
| 49 | Рагу из овощей | 185 | 4,29 | 7,47 | 17,15 | 153 | 0,096 | 7,68 | 0,09 | 0,52 | 117,96 | 132,3 | 22,63 | 1,1 |
| 66 | Чай с молоком | 200/15 | 0,2 | | 14 | 56 | | | | | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 72 | Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке) | 115 | 3,33 | 2,87 | 4,6 | 60,96 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | | 1,38 | 103,5 | 16,1 | 0,11 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 110 | 7,92 | 1,08 | 45,6 | 238,8 | 0,24 | | | | | | | 2,28 |
| | Итого за завтрак | | 22,41 | 23,41 | 90,74 | 680,93 | 0,376 | 13,26 | 0,13 | 0,94 | 199,94 | 361,44 | 64,73 | 5,78 |
| | Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 17,8 | 22 | 20,2 | 25,9 | 16,5 | 23,1 | 13,3 | 15,7 | 19 | 18,5 | 24,2 | 36,7 |

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Икра морковная | 100 | 3,09 | 6,52 | 9,19 | 107,82 | 0,05 | 4,54 | 0,9 | 1,06 | 23,14 | 51,33 | 22,19 | 0,98 |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,028 | 22 | 0,104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 20 | Суп картофельный с клецками | 250/25 | 2,96 | 3,67 | 18,52 | 118,97 | 0,0114 | 6,21 | 0,012 | 0,314 | 56,25 | 162,31 | 21,39 | 0,93 |
| 40 | Шницель натуральный рубленный | 100 | 15,07 | 15,53 | 5,8 | 223,25 | 0,075 | | 0,05 | 0,59 | 37,96 | 201,4 | 16,58 | 1,77 |
| 58 | Капуста тушеная | 180 | 3,78 | 5,62 | 17,82 | 137 | 0,06 | 15,02 | 0,12 | 0,41 | 133,92 | 94,51 | 25,64 | 1,22 |
| 61 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | | 24,4 | 100 | 0,02 | 0,4 | | 1 | 18 | 10 | 4 | 0,2 |
| 60 | Фрукты свежие | 150 | 0,26 | 0,26 | 12,74 | 67,5 | 0,02 | 6,5 | 0,02 | 0,28 | 24,82 | 20,8 | 11,7 | 2,86 |
| 73 | Хлеб ржаной | 72 | 2,59 | 0,65 | 22,46 | 106,92 | 0,14 | | | | 25,20 | | | 2,80 |
| | Итого за обед | | 33,03 | 36,848 | 111,21 | 924,26 | 0,4084 | 54,67 | 1,206 | 3,894 | 341,29 | 617,15 | 106,3 | 11,76 |
| | Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 32,3 | 30,9 | 27,9 | 35,16 | 21,3 | 42 | 118,9 | 34,5 | 24,5 | 32,5 | 37,3 | 44,9 |
| | Всего за день | | 55,44 | 60,258 | 201,95 | 1605,19 | 0,7844 | 67,93 | 1,336 | 4,834 | 541,23 | 978,59 | 171,03 | 17,54 |
| | Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 50,1 | 52,9 | 48,1 | 61,06 | 37,8 | 65,2 | 132 | 50,3 | 43,5 | 51 | 61,4 | 81,6 |

День 3: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 0,70 | 15,2 | 1,7 | 228,25 | 0,04 | 6,84 | 0,036 | 0,04 | 30,19 | 31,98 | 11,32 | 0,48 |
| 46 | Галушки творожные, с джемом | 150/50 | 14,01 | 9,17 | 35,13 | 279,11 | 0,098 | 0,346 | 0,076 | 0,26 | 202,71 | 252,62 | 21,39 | 0,75 |
| 66 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 85,6 | 0,02 | 0,6 | | | 70 | 50 | 10,5 | 0,7 |
| 72 | Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке) | 115 | 3,33 | 2,87 | 4,6 | 60,96 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | | 1,38 | 103,5 | 16,1 | 0,11 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 85 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 72,03 | 0,037 | | | 0,38 | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,35 |
| | Итого за завтрак | | 22,10 | 29,12 | 75,05 | 725,95 | 0,26 | 8,586 | 0,132 | 0,86 | 311,28 | 460,85 | 64,21 | 2,39 |
| | Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | 27,9 | 22,3 | 22,4 | 27,6 | 21,3 | 19,5 | 18,9 | 5,9 | 46 | 30,3 | 27,2 | 16,4 |

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------|-------------------|--------------|----------------------|------|---------|-----------------|---------------|------|------|---|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 12 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 3,6 | 7,2 | 66,83 | 0,04 | 7,82 | 0,14 | 1 | 28,24 | 33,08 | 16,11 | 0,56 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 27 | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей отварной | 250/25 | 2,48 | 4,53 | 8,85 | 86,69 | 0,048 | 11,29 | 0,018 | 0,21 | 64,52 | 73,54 | 12,8 | 0,51 |
| 41 | Котлета, рубленая из кур запечённая, | 100 | 17,56 | 14,07 | 8,76 | 232 | 0,06 | 0,64 | 0,108 | 0,83 | 77,03 | 91,88 | 16,34 | 0,71 |
| 59 | Овощи припущенные с маслом | 180 | 3,73 | 4,88 | 4,22 | 75,89 | 0,162 | 15,24 | 0,09 | 0,41 | 69,45 | 81,26 | 19,53 | 1,12 |
| 61 | Компот из сухофруктов | 200 | | | 18,5 | 74 | 0,4 | 28 | 0,17 | 2 | 250 | | 12,5 | |
| 73 | Хлеб пшеничный | 38 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 211,5 | 0,041 | | | 0,41 | 7,5 | 24,37 | 5,25 | 0,38 |
| 73 | Хлеб ржаной | 72 | 2,59 | 0,65 | 22,46 | 106,92 | 0,14 | | | | 25,20 | | | 2,80 |
| 60 | Фрукты свежие | 150 | 0,24 | 0,24 | 11,76 | 67,5 | 0,018 | 6 | 0,018 | 0,25 | 22,9 | 19,2 | 10,8 | 2,64 |
| Итого за обед | | | 34,84 | 28,688 | 126,03 | 921,33 | 0,913 | 68,99 | 0,544 | 5,11 | 544,84 | 323,33 | 93,33 | 8,72 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 34,2 | 30,5 | 24,4 | 35 | 59,1 | 98,5 | 60 | 46,8 | 44,1 | 20,7 | 36 | 40,9 |
| Всего за день | | | 56,94 | 57,808 | 201,08 | 1647,28 | 1,173 | 77,576 | 0,676 | 5,97 | 856,12 | 784,18 | 157,54 | 11,11 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 62,1 | 52,8 | 46,7 | 62,6 | 80,5 | 118 | 79,7 | 52,7 | 90,1 | 51 | 63,4 | 57,3 |

День 4: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12лет и старше

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергии цен ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 7 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,23 | 0,22 | 19,71 | 85,74 | 0,04 | 2,88 | 0,69 | 0,60 | 32,24 | 58,86 | 28,14 | 0,72 |
| 43 | Омлет натуральный, с маслом | 200 | 14,05 | 13,10 | 5,31 | 195,37 | 0,07 | 1,03 | 0,05 | 0,68 | 172,43 | 227,22 | 11,34 | 1,22 |
| 65 | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | | 13,60 | 56,00 | | 2,20 | | | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| 76 | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,89 | 3,48 | 28,21 | 159,77 | 0,06 | | 0,00 | 0,39 | 9,60 | 40,31 | 6,52 | 0,46 |
| 72 | Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке) | 115 | 3,33 | 2,87 | 4,6 | 60,96 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | | 1,38 | 103,5 | 16,1 | 0,11 |
| 74 | Хлеб ржаной | 55 | 3,60 | 0,66 | 21,78 | 99,00 | 0,09 | | | 0,77 | 15,95 | 82,50 | 25,85 | 1,76 |
| Итого за завтрак | | | 26,30 | 20,33 | 93,21 | 656,84 | 0,26 | 6,91 | 0,764 | 2,44 | 247,6 | 520,39 | 93,95 | 5,071 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 29,5 | 21,6 | 25,4 | 24,99 | 20,6 | 9,7 | 84,4 | 20,2 | 30,4 | 27,2 | 28,1 | 26,8 |

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 28/29 | Салат из свежих помидор, огурцов | 100 | 0,9 | 15,8 | 2,6 | 156 | 0,11 | 10,8 | 0,006 | 0,45 | 40,48 | 85,51 | 16,43 | 0,68 |
| 24 | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/8 | 2,64 | 3,51 | 5,79 | 68,12 | 0,05 | 7,15 | 0,0028 | 0,63 | 65,12 | 182,55 | 19,9 | 1,02 |
| 31 | Жаркое по-домашнему | 230 | 13,74 | 10,22 | 25,53 | 249,11 | 0,23 | 9,97 | 0,07 | 0,69 | 75,47 | 217 | 22,55 | 2 |
| 68 | Сок | 200 | 0,2 | | 26 | 106 | | 8 | | 0,2 | 12 | 4 | 4 | 0,2 |
| 60 | Фрукты свежие | 150 | 0,24 | 0,24 | 11,76 | 67,5 | 0,018 | 6 | 0,018 | 0,25 | 22,9 | 19,2 | 10,8 | 2,64 |
| 79 | Конфеты | 30 | 1,26 | 0,42 | 15,12 | 10 | 0,016 | | | 0,3 | 2,4 | 10,6 | 1,8 | 0,16 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 120 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 185,6 | 0,041 | | | 0,41 | 7,5 | 24,37 | 5,25 | 0,38 |
| 74 | Хлеб ржаной | 17 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 98 | 0,068 | | | 0,56 | 11,6 | 60 | 18,8 | 0,96 |
| Итого за обед | | | 25,82 | 30,91 | 131,08 | 940,33 | 0,465 | 41,92 | 0,097 | 2,93 | 225,87 | 543,23 | 80,73 | 7,08 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 34,2 | 25,4 | 33 | 35,7 | 38,9 | 51,3 | 8,9 | 28,6 | 18,5 | 33,9 | 32,1 | 36,6 |
| Всего за день | | | 52,12 | 51,24 | 224,29 | 1597,17 | 0,725 | 48,83 | 0,8608 | 5,37 | 473,47 | 1063,62 | 174,68 | 12,151 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 63,6 | 47,1 | 58,4 | 60,69 | 59,5 | 61 | 93,7 | 48,7 | 48,9 | 61 | 60,2 | 63,4 |

День 5: пятница

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 10 | Салат из белокочанной капусты, с морковью | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,38 | 89,51 | 0,028 | 7,7 | 0,2 | 2,31 | 40,71 | 30,05 | 16,4 | 0,51 |
| 16 | Суп из овощей | 250 | 3,2 | 4,18 | 12,32 | 99,73 | 0,037 | 6,88 | 0,05 | 0,98 | 40,83 | 129,58 | 14,63 | 0,62 |
| 33 | Запеканка картофельная с мясом | 205 | 16,7 | 17 | 21,94 | 307,65 | 0,14 | 8,9 | 0,097 | 0,42 | 63,9 | 228,69 | 24,41 | 2,03 |
| 63 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | | | | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 77 | Булочка сдобная с помадкой | 60 | 4,56 | 5,28 | 33,46 | 200,32 | 0,09 | 0,009 | 0,02 | 0,574 | 27,77 | 79,23 | 7,63 | 0,63 |
| 73 | Хлеб ржаной | 72 | 2,59 | 0,65 | 22,46 | 10,00 | 0,14 | | | | 25,20 | | | 2,80 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 100,6 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,064 | | | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| Итого за обед | | | 33,36 | 32,668 | 143,08 | 904,21 | 0,503 | 23,489 | 0,367 | 4,944 | 222,41 | 514,55 | 77,47 | 7,99 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 37,5 | 35,6 | 39,4 | 34,4 | 30,6 | 37,3 | 40,8 | 48,1 | 17,5 | 32 | 31,8 | 35,1 |
| Всего за день | | | 60,27 | 64,508 | 224,17 | 1588,41 | 0,729 | 38,139 | 0,503 | 6,221 | 549,17 | 971,58 | 152,23 | 10,78 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 70,8 | 58,2 | 68,8 | 60,4 | 49,8 | 50,2 | 54,1 | 64,4 | 43,7 | 59 | 57,2 | 52,9 |

День 7: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,2 | 7,5 | 13,57 | 132 | 0,045 | | 0,006 | 0,49 | 8,9 | 29,1 | 4,2 | 0,3 |
| 37 | Биточки рыбные | 100 | 11,36 | 5,19 | 5,59 | 114,62 | 0,11 | 2,12 | 0,025 | 1,86 | 81,21 | 251,98 | 23,37 | 1,1 |
| 49 | Рагу из овощей | 185 | 4,29 | 7,47 | 17,15 | 153 | 0,096 | 7,68 | 0,09 | 0,52 | 117,96 | 132,3 | 22,63 | 1,1 |
| 65 | Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,2 | | 0,08 | 1,12 | 0,0004 | 2,2 | | | 12,5 | 6,78 | 2,37 | 0,62 |
| 78 | Конфеты шоколадные | 30 | 6 | 3,15 | 10,39 | 80 | 0,0045 | | | 0,3 | 3,97 | 14,47 | 15 | 0,45 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,5 |
| 72 | Кисломолочный напиток | 115 | 3,33 | 2,87 | 4,6 | 60,96 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | | 1,38 | 103,5 | 16,1 | 0,11 |
| Итого за завтрак | | | 31,18 | 26,72 | 69,2 | 659,2 | 0,36 | 12 | 0,14 | 3,72 | 238,97 | 605,63 | 104,2 | 4,76 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 30 | 25,9 | 16,9 | 25,08 | 23,3 | 17,1 | 13,4 | 31,7 | 19,8 | 27,9 | 29,6 | 27,3 |

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 6,28 | 6,41 | 6,85 | 111,11 | 0,093 | 3,51 | 0,033 | 0,06 | 147,95 | 109,26 | 19,87 | 0,45 |
| 22 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 4,86 | 5,21 | 18,77 | 141,46 | 0,24 | 8,42 | 0,02 | 0,2 | 84,63 | 309,11 | 24,63 | 1,35 |
| 387 | Печень по строгановски | 75/75 | 10,6 | 10,8 | 3,8 | 154,13 | 0,13 | 0,8 | 0,1 | 0,5 | 19 | 139 | 20 | 2,32 |
| 53 | Каша гречневая рассыпчатая, с маслом | 180/5 | 5,34 | 5,4 | 26,24 | 175,12 | 0,135 | | 0,025 | 1,4 | 30,45 | 22,33 | 46,107 | 2,57 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 32 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,5 |
| 74 | Хлеб ржаной | 72 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 69,4 | 0,05 | | | 0,42 | 8,7 | 45 | 14 | 0,96 |
| 60 | Фрукты свежие | 150 | 0,24 | 0,24 | 11,76 | 67,5 | 0,018 | 6 | 0,018 | 0,25 | 22,9 | 19,2 | 10,8 | 2,64 |
| 68 | Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке | 200 | 0,6 | 0,2 | 20 | 84 | 0,05 | 10 | 0,1 | 0,4 | 10 | 14 | 8 | 0,2 |
| Итого за обед | | | 33,7 | 29,02 | 123,9 | 920,22 | 0,771 | 28,73 | 0,296 | 3,78 | 333,63 | 690,4 | 150,41 | 10,99 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 37,3 | 31,4 | 30,8 | 35 | 54,4 | 36,7 | 32,2 | 30,4 | 26,8 | 37,8 | 48,3 | 56,9 |
| Всего за день | | | 64,88 | 55,74 | 193,1 | 1579,42 | 1,131 | 40,73 | 0,436 | 7,5 | 572,6 | 1296,03 | 254,607 | 15,75 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 67,3 | 57,3 | 47,7 | 60,08 | 77,7 | 53,9 | 45,3 | 62,1 | 46,6 | 65,7 | 77,9 | 84,2 |

День 8: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с сыром, с маслом | 25/15/5 | 6,21 | 9,01 | 12,45 | 140,1 | 0,09 | 0,09 | 0,05 | 0,31 | 162,4 | 111,45 | 6,2 | 0,3 |
| 52 | Каша "Янтарная" (из пшена с изюмом) | 200/5 | 5,83 | 12,05 | 38,49 | 285,77 | 0,1 | 3,69 | 0,078 | 0,22 | 179,28 | 170,12 | 20,41 | 0,89 |
| 66 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 85,6 | 0,02 | 0,6 | | | 70 | 50 | 10,5 | 0,7 |
| 72 | Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке) | 115 | 3,33 | 2,87 | 4,6 | 60,96 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | | 1,38 | 103,5 | 16,1 | 0,11 |
| 79 | Пастила | 30 | 1,26 | 0,42 | 15,12 | 69,2 | 0,016 | | | 0,3 | 2,4 | 10,6 | 1,8 | 0,16 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,016 | | | 0,165 | 3 | 9,75 | 2,1 | 0,15 |
| Итого за завтрак | | | 19,17 | 26,07 | 94,44 | 676,88 | 0,28 | 5,18 | 0,148 | 1,14 | 418,46 | 455,42 | 57,11 | 2,31 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 26,2 | 31 | 28,6 | 25,75 | 26,6 | 8,2 | 18,9 | 11,8 | 55,5 | 32 | 27,7 | 19,8 |

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Икра свекольная (морковная) | 100 | 2,15 | 5,68 | 16,05 | 123,96 | 0,05 | 3,51 | 0,05 | 2,11 | 65,78 | 98,73 | 16,54 | 0,66 |
| 19 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,45 | 3,37 | 21 | 128,22 | 0,118 | 14,52 | 0,012 | 0,314 | 52,48 | 176,41 | 23,9 | 0,99 |
| 32 | Азу | 250 | 13,04 | 13,51 | 23,75 | 268,88 | 0,11 | 2,67 | 0,03 | 0,69 | 38,77 | 203,11 | 30,08 | 2,08 |
| 61 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | | 24,4 | 100 | 0,02 | 0,4 | | 1 | 18 | 10 | 4 | 0,2 |
| 60 | Фрукты свежие | 150 | 0,24 | 0,24 | 11,76 | 90 | 0,018 | 6 | 0,018 | 0,25 | 22,9 | 19,2 | 10,8 | 2,64 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 80 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 126,5 | 0,064 | | | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 73 | Хлеб ржаной | 72 | 2,59 | 0,65 | 22,46 | 106,92 | 0,14 | | | | 25,20 | | | 2,80 |
| Итого за обед | | | 23,64 | 23,28 | 126,48 | 944,48 | 0,38 | 27,1 | 0,11 | 5,024 | 209,93 | 546,45 | 93,72 | 7,17 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 27,5 | 25,5 | 33,1 | 35,9 | 29,9 | 34,1 | 11,4 | 43,9 | 17,1 | 32,2 | 34,3 | 39,5 |
| Всего за день | | | 42,81 | 49,35 | 220,92 | 1621,36 | 0,66 | 32,28 | 0,258 | 6,164 | 628,39 | 1001,87 | 150,83 | 9,48 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 53,7 | 56,5 | 61,8 | 61,65 | 56,5 | 42,3 | 30,1 | 55,6 | 72,6 | 64,3 | 61,9 | 59,2 |

День 9: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,70 | 15,2 | 1,7 | 146 | 0,04 | 6,84 | 0,036 | 0,04 | 30,19 | 31,98 | 11,32 | 0,48 |
| 48 | Пудинг из творога с джемом | 180/20 | 12,87 | 9,41 | 33,75 | 271,19 | 0,105 | 0,308 | 0,06 | 0,23 | 226,86 | 268,36 | 22,7 | 0,73 |
| 72 | Кисломолочный напиток | 115 | 3,33 | 2,87 | 4,6 | 60,96 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | | 1,38 | 103,5 | 16,1 | 0,11 |
| 63 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | | | | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 55 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 95 | 0,12 | | | | 13 | | | 1,14 |
| 74 | Хлеб ржаной | 10 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,034 | | | 0,28 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,48 |
| Итого за завтрак | | | 22,38 | 28,26 | 84,77 | 668,75 | 0,299 | 7,948 | 0,116 | 0,55 | 289,23 | 441,84 | 65,52 | 3,74 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 19,3 | 23,3 | 22,9 | 25,4 | 14,5 | 2 | 7,3 | 15,4 | 15,3 | 15,7 | 13,9 | 16,9 |

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------|---|--------------|----------------------|------|---------|------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 10 | Салат из белокочанной капусты, с морковью | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,38 | 89,51 | 0,028 | 7,7 | 0,2 | 2,31 | 40,71 | 30,05 | 16,4 | 0,51 |
| 18 | Суп с крупой (рис) и томатом | 250 | 2,18 | 4,98 | 14,63 | 114,16 | 0,03 | 2,78 | 0,012 | 1,43 | 16,88 | 52,63 | 10,54 | 0,37 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| 38 | Шницель рыбный натуральный, с маслом | 100/5 | 15,97 | 11,07 | 9,93 | 204,52 | 0,12 | 2,13 | 0,05 | 2,08 | 68,31 | 273,71 | 26,22 | 1,38 |
| 56 | Картофельное пюре | 180 | 3,3 | 4,95 | 25,42 | 159,43 | 0,18 | 6,39 | 0,005 | 0,18 | 42,81 | 99,4 | 24,39 | 1 |
| 68 | Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке | 200 | 0,6 | 0,2 | 20 | 84 | 0,05 | 10 | 0,1 | 0,4 | 10 | 14 | 8 | 0,2 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 50,5 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119,4 | 0,12 | | | | 13 | | | 1,14 |
| 74 | Хлеб ржаной | 62 | 2,2 | 0,558 | 19,3 | 92 | 0,1 | | | | 21,7 | | | фев.14 |
| 60 | Фрукты свежие | 150 | 0,24 | 0,24 | 11,76 | 67,5 | 0,018 | 6 | 0,018 | 0,25 | 22,9 | 19,2 | 10,8 | 2,64 |
| Итого за обед | | 30 | 27,618 | 133,22 | 930,52 | 0,646 | 35 | 0,385 | 6,65 | 236,31 | 488,99 | 96,35 | 41678 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 32,4 | 29,5 | 31,6 | 35,4 | 37,1 | 47,1 | 42,1 | 62,4 | 17,6 | 30,9 | 37,7 | 38,7 |
| Всего за день | | 52,38 | 55,878 | 217,99 | 1599,27 | 0,945 | 42,948 | 0,501 | 7,2 | 525,54 | 930,83 | 161,87 | 41682 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 51,7 | 52,8 | 54,6 | 60,8 | 51,6 | 49,1 | 49,4 | 77,8 | 32,9 | 46,7 | 51,6 | 55,6 |

День 10: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергии цен ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 3 | Бутерброд с маслом | 25/15 | 2,06 | 3,84 | 23,03 | 125,1 | 0,043 | 1,25 | 0,02 | 0,38 | 10,4 | 25,78 | 2,53 | 0,18 |
| 386 | Печень жареная | 1/100 | 2,56 | 4,17 | 0,3 | 49 | 0,04 | | 0,002 | 0,06 | 5,8 | 35,6 | 4,13 | 0,34 |
| 51 | Каша боярская (из пшена с изюмом), с маслом | 200/5 | 5,93 | 7,8 | 34,5 | 231,95 | 0,06 | 0,89 | 0,03 | 0,12 | 188,12 | 174,46 | 26,57 | 0,28 |
| 67 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,87 | 3,1 | 25,17 | 143,1 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,012 | 126,8 | 120,4 | 29,2 | 0,98 |
| 72 | Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке) | 115 | 3,33 | 2,87 | 4,6 | 60,96 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | | 1,38 | 103,5 | 16,1 | 0,11 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,032 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| Итого за завтрак | | | 20,03 | 22,02 | 102,36 | 680,61 | 0,215 | 4,24 | 0,092 | 0,902 | 338,5 | 479,24 | 82,73 | 2,19 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 26,8 | 26,6 | 30,2 | 25,9 | 0,25 | 6,9 | 12,4 | 10,4 | 48,7 | 32,9 | 35,5 | 18,1 |

| № ТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг цен. ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 12 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 3,6 | 7,2 | 68 | 0,05 | 11,59 | 0,15 | 1,45 | 32,6 | 41,3 | 20,17 | 0,6 |
| 21 | Суп картофельный | 250 | 3,45 | 3,37 | 21 | 128,22 | 0,118 | 14,52 | 0,012 | 0,314 | 52,48 | 176,41 | 23,9 | 0,99 |
| 29 | Мясо тушеное | 100 | 12,7 | 9,85 | 5,43 | 161,3 | 0,13 | 1 | 0,06 | 0,5 | 25 | 187,58 | 17,47 | 1,51 |
| 54 | Макаронные изделия отварные, с маслом | 180/5 | 4,37 | 4,14 | 36,05 | 198,95 | 0,07 | | 0,05 | 1 | 16,16 | 44,74 | 12,81 | 1,05 |
| 68 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,85 | 118 | | 10 | | 0,2 | 15 | 5 | 4 | 0,2 |
| 73 | Хлеб ржаной | 72 | 2,59 | 0,65 | 22,46 | 86,70 | 0,14 | | | | 25,20 | | | 2,80 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 65 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 156,5 | 0,041 | | | 0,41 | 7,5 | 24,37 | 5,25 | 0,38 |
| Итого за обед | | | 31,55 | 22,528 | 165,27 | 917,67 | 0,553 | 37,11 | 0,272 | 3,874 | 173,94 | 479,4 | 83,6 | 7,53 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 31,3 | 23,9 | 35,6 | 34,9 | 34,7 | 53 | 30,2 | 37,7 | 13,5 | 30,2 | 34,3 | 33,6 |
| Всего за день | | | 51,58 | 44,548 | 267,63 | 1598,28 | 0,768 | 41,35 | 0,364 | 4,776 | 512,44 | 958,64 | 166,33 | 9,72 |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 58,1 | 50,5 | 65,8 | 60,8 | 58,6 | 59,9 | 42,7 | 48,1 | 62,2 | 63,2 | 69,9 | 51,7 |

657-ккал - завтрак 25 %

919,8 ккал- обед - 35 %

1576,8ккал - 60% завтрак и обед