

2013



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

№ 138
Начальный паряра
Класс
"Копотка Е.В.
03 16"
20.03.17

1 день, 1 неделя																		
Прием пищи, наименование блюда																		
Масса порции																		
Пищевые вещества																		
Энергетическая ценность, ккал																		
Витамины																		
Минеральные вещества																		
Не печен																		
Скоринка																		
тип																		
печен																		
100	14,99	2,14	2,83	22,19	0,1	2,48	22,19	0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
160	8,77	39,62	2,48	0,31	21	0,06	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
215	0,2	15,03	61	0,1		0,02	4,4	0,82	5,25	29,75	0,7	45,85	1,26			376	2015	
35	2,63	17,99	92	0,06			7,7	11,56										
130	0,52	12,74	61	0,04	13	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
630	26,51	88,59	676	0,51	15,93	43,19	0,06	0,34	69,1	196,18	401,24	10,75	959,41	84,96	0,12	0,03		
Обед																		
220	11,05	15,61	133	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,85	333,94	0,83	197,07	44	0,09	5,59	102	2015
100	27,97	3,78	391	0,11	21	0,06	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100					
150	6,88	46,96	290	0,07	0,1	0,03	5,25	4,4	0,82	25,25	1,64	55,76	2,3					
215	0,2	15,03	61	0,07	0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3							
41	2,71	13,68	71	0,06	19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,36					
70	6,63	43,75	309	0,06	1,54	189,58	0,96	0,4	414,65	60,16	488,24	5,26	146,65	146,65	0,09	5,58		
796	55,42	136,82	1 225	0,32	17,47	232,77	1,04	0,74	483,66	246,93	887,34	16,01	1 355,99	231,61	0,21	5,62		
Итого за Обед																		
Итого за день																		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг					
Завтрак																									
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41									17К	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	48,21	33,14	98,23	1,37	757,28	75,31	0,04								312	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,16		0,6	3																			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25										376	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9										
Итого за Завтрак	510	16,65	14	60,47	434	0,27	27,28	34,58	0,23	98,52	80,13	281,24	3,19	1 081,23	187,62	0,04									
Обед																									
Солянка по-домашнему из птицы 250/10	260	4,03	4	9,42	95	0,12	11,28	0,81	0,46	23,96	19,77	65,49	1,4	323,04	63,05	0,02	0,08							158	2004
Гуляш из говядины 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01	0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01								246	2015
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,66	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76								302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25										376	2015
Хлеб ржаной	32	2,11		10,69	56	0,06			0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79										
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05		9,28	0,08	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01									
Итого за Обед	827	29,31	40	128,42	1 004	0,33	12,46	36,78	0,18	74,68	84,31	380,72	6,91	539,08	210,95	0,04	0,08								
Итого за день		45,96	54	188,89	1 438	0,6	39,74	71,36	0,41	173,2	164,44	661,96	10,1	1 620,32	398,57	0,08	0,08								

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 150/5	155	4,03	6	23,88	169	0,05	1,03	35,84	0,11	0,13	100,36	22,77	107,88	0,34	139,63	31,45	0,01				182	2015
Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6	9,4	134	0,26	17	150	0,1	0,36	240	28	180	0,2	282	0,04	0,04					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	4,4					376	2015
Батончик к чаю	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9						
Итого за Завтрак	595	12,11	13	61,16	430	0,35	18,13	185,84	0,21	0,51	351,11	63,42	317,37	1,86	489,63	32,39	0,05					
Обед																						
Суп картофельный с яйцом, куриой 250/10	260	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07			97	2015
Филе по-Варшавски	90	16,59	46	6,06	501	0,03		66	0,58	0,12	29,28	5,3	60,8	0,85	47,53	144,18	0,01	0,01			ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01			302	2015
Компот из клубники с/м	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04					342	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68						
Фрукт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01					
Итого за Обед	860	35,04	56	109,07	1 088	0,6	32,54	112,34	0,66	0,8	114,05	200,39	440,15	11,28	1 256,33	284,75	0,08	0,09				
Итого за день		47,15	69	170,23	1 518	0,95	50,67	298,18	0,87	1,31	465,16	263,81	757,52	13,14	1 745,96	317,14	0,13	0,09				

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг*	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
4 день, 1 недели																						
Завтрак																						
Биточек мясной	90	10,89	21	10,58	270	0,05	0,56	0,58	0,2	0,06	11,09	15,69	82,88	1,43	131,45	21,24		7,47			ТТК	
Макароны отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100					309	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						377	2015
Батон йодированный	34	2,55	1	17,48	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22						
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	624	21,07	28	102,94	743	0,25	15,66	21,58	0,28	0,15	69,54	54,65	195,92	6,97	571,8	125,06	0,01	7,47				
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,06	3	9,06	82	0,1	29,64	0,3		0,4	44,97	23,29	68,19	1,4	326,22	74,6	0,04	0,07			88	2015
Плов со свиной	220	18,84	38	42,88	584	0,12	3,89	2,3	0,61	0,18	41,07	59,42	268,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69			265	2015
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2					71	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					389	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,8	34,8	1,6	54,4	2,24						
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35						
Итого за Обед	850	31,83	53	131,53	1 147	0,41	48,53	22,21	0,76	0,7	132,88	122,88	444,97	10,59	1 369,54	223,94	0,06	22,76				
Итого за день		52,9	81	234,47	1 890	0,66	64,19	43,79	1,06	0,85	202,42	177,53	640,89	17,56	1 941,34	349	0,07	30,23				

5 день, 1 неделя

[illegible]

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Итого за весь период	Среднее значение за период																
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																																
Итого за весь период																				286,22	338,00	1027,64	8360,00	3,74	227,71	776,54	4,00	4,86	1539,78	1030,72	3665,86	69,57	8732,44	1589,50	0,80	36,13
Среднее значение за период																				57,24	67,60	205,53	1672,00	0,75	45,54	155,31	0,80	0,97	307,96	206,14	733,17	13,91	1746,49	317,90	0,16	7,23

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. Морильнова В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. Б.Т.Лавиной 2004г.