



В.О. Федорова

2024 год

Примерное циклическое 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 блюда

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
2	Завтрак	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	
	Бутерброд с сыром	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	
50	Каша вязкая молочная из риса и с маслом	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	
67	Каша с молоком	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02	0,56	1,38	103,5	16,1	0,11	
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	30	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	11,6	60	18,8	0,96	3,26			
74	Хлеб ржаной		21,58	23,42	97,17	689,16	0,400	3,49	0,16	1,032	485,1	630,21	97,99	3,26	
	Итого за завтрак		31,8	28,3	34	26,2	31,6	5,8	20	14,1	61,3	41,4	37,3	23,2	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %														

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	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	
	Рассольник Ленинградский	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	
23	Со сметаной	100/20	11,96	5,82	9,54	138,43	0,067	0,97	0,073	1,45	69,6	141,89	16,38	0,67	
36	Тертые рыбные, с соусом сметанным с томатом	180	3,3	4,95	25,42	159,43	0,18	6,39	0,005	0,18	42,81	99,4	24,39	1	
56	Картофельное пюре	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2	
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	73	7,92	1,08	45,6	230	0,24	0,42	8,7	45	14,1	0,96			
73	Хлеб пшеничный	42	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0,175	13,37	11,2	6,3	1,54			
74	Хлеб ржаной	150	0,14	0,14	6,86	31,5	0,014	3,5	0,014	0,175	239,78	536,8	105,7	7,83	
60	Фрукты свежие		30,66	23,77	146,9	923,4	0,737	36,72	0,417	5,175	20,5	30,9	36,7	34,4	
	Итого за обед		27,8	24,9	30,3	35,1	37,8	52,4	46,7	45,9	724,88	1167,01	197,69	11,09	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		52,24	47,19	244,07	1612,56	0,737	40,21	0,577	6,207	60	66,3	74,1	57,6	
	Всего за день		59,6	53,2	64,3	61,3	69,3	58,3	66,3	60	81,8	72,3	74,1	57,6	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %														

День 2: вторник

Неделя: первая

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	Ca	P	Mg	Fe						
6	завтрак																			
	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						
	Печень жареная	1/100	5,14	8,81	102,7	0,02	0,02	0,22	0,22	14,49	75,23	5,54	0,51							
48	Рагу из овощей	185	4,29	7,47	17,15	153	0,098	7,88	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							
	Кисломолочный напиток																			
72	(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	0,73	799,94	387,44	64,73	5,78							
	Процент удовлетворения от																			
	суточной потребности, %		17,8	22	20,2	25,9	16,5	23,1	13,3	19	18,5	24,2	36,7							

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
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 рубленый	100	15,07	15,93	5,8	223,25	0,075				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	347,29	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	60,268	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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
2	завтрак																			
	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						
	Кисломолочный напиток																			
72	(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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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 запеченная,	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	22,9	19,2	10,8	2,64
Итого за обед		34,84	28,688	126,03	921,33	0,913	68,99	5,11	544,84	323,33	93,33	8,72	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %													
Всего за день		34,2	30,5	24,4	35	59,1	98,5	60	46,8	44,1	20,7	36	40,9
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		56,94	57,808	201,08	1647,28	1,173	77,576	0,676	5,97	856,12	784,18	157,54	11,11
		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: 12 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия цен. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7	Запеканка 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				9,60	40,31	6,52	0,46	
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкодисперсной 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 блюда	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	0,88	
24	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 под-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			12	4			
60	Фрукты свежие	150	0,24	0,24	11,76	67,5	0,018	6	0,018	22,9	19,2	10,8	2,64		
79	Конфеты	30	1,26	0,42	15,12	10	0,016			2,4	10,6	1,8	0,16		
73	Хлеб пшеничный	120	6,84	0,72	44,28	185,6	0,041			7,5	24,37	5,25	0,38		
74	Хлеб ржаной	17	2,64	0,48	15,84	98	0,068			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
Неделя: первая
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	Mg	Fe	
5	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,02	5,13	5,48	88,28	0,07	9,85	0,02	0,05	118,36	87,41	15,89	0,36	
55	Макаронные отварные с овощами	180	3,48	6,57	33,45	206,89	0,09	3,087	0,045	0,73	41,51	50,69	17,34	0,93	
34	Птица отварная	100	13,08	12,77		167,3	0,04	1,4	0,05	0,4	42,85	167,24	15,2	1,3	
63	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56					12	8			
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкодисперсной 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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022			4	13	2,8	0,2		

74	Хлеб ржаной	5	0,99	0,18	5,94	29,7	0,025		0,21	4,35	22,5	7,05	0,48
Итого за завтрак			27,62	27,68	73,31	656,13	0,276	15,137	1,61	224,45	452,34	80,38	4,18
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			32,6	32,3	18,7	24,96	22,6	22,5	12,5	38,4	29	30,3	24,5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
10	Салат из свежей капусты	100	1,89	5,08	4,53	71,56	0,02	11,14	0,05	2,03	44,23	33,47	12,35	0,35	
17	Суп с крутой (рис) с птицей	250/25	4,98	6,12	16,85	142,48	0,04			0,77	38,92	212,67	12,31	0,62	
39	Зразы рыбные рубленые, с соусом с томатом	100/20	16,18	13,82	8,33	222,42	0,11	2,47	0,05	1,81	93,52	192,97	24,46	1,38	
57	Картофель отварной, с маслом	180/5	3,65	4,88	26,59	164,95	0,18	6,03	0,029	0,095	30,83	96,85	19,06	0,27	
68	Сок фруктовый (овочной), 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	
60	Фрукты свежие	150	0,2	0,2	9,8	45	0,015	5	0,015	0,215	19,1	16	9	1,72	
73	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,5	
74	Хлеб ржаной	67	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068			0,56	11,6	60	18,8	0,96	
Итого за обед			33,94	31,18	126,54	927,11	0,538	34,64	0,244	6,43	258,2	658,46	110,98	6	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			37,7	33,9	33	35,27	38,4	49,5	26,7	53,5	21,5	36,6	37	32,3	
Всего за день			61,56	58,86	199,85	1583,24	0,814	49,777	0,379	8,04	482,65	1110,8	191,36	10,18	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			70,3	66,2	51,8	60,23	61	72	44,3	66,1	59,9	65,6	67,3	59,8	

День 6: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12лет и старше

№ ТК Наименование блюда

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
28	Завтрак	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	Салат из свежих огурцов	180/20/40	21,2	13,42	46,84	392,95	0,13	6,51	0,08	1,06	166,77	294,9	32,14	1,18	
	Пудинг из творога с джемом йогуртом	200	3,87	3,1	25,17	110	0,04	1,3	0,02	0,102	126,8	120,4	29,2	0,98	
102	Кофейный напиток с молоком	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,016			0,165	3	9,75	2,1	0,15	
73	Хлеб пшеничный	200	26,91	31,84	81,09	684,2	0,226	14,65	0,136	1,277	326,76	457,03	74,76	2,79	
Итого за завтрак			33,3	22,6	29,4	26	19,2	12,9	13,3	16,3	26,1	26,9	25,4	17,8	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %															

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг цен. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
10	Салат из белокачанной 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	200	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 помидкой	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	100,00	0,14			0,66	25,20	39	8,4	0,6	
73	Хлеб пшеничный	100,6	4,56	0,48	29,52	141	0,064				12				
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	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	завтрак	30/10	2,2	7,5	13,57	0,045	0,006	0,49	8,9	29,1	0,3			
37	Бутерброд с маслом	100	11,36	5,19	114,62	0,11	2,12	1,86	81,21	251,98	23,37	1,1		
49	Биточки рыбные	185	4,29	7,47	17,15	0,096	7,68	0,09	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	0,0045		0,3	3,97	14,47	15	0,45		
73	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	0,055		0,55	10	32,5	7	0,5		
72	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	0,04	0,8	0,02	1,38	103,5	16,1	0,11		
	Итого за завтрак		31,18	26,72	69,2	0,36	12	0,14	238,97	605,63	104,2	4,76		
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		30	25,9	16,9	23,3	17,1	13,4	31,7	27,9	29,6	27,3		

№ ТК	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	белки	жиры		углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
5	Салат из свежих с сыром и чесноком	100	6,28	6,41	111,11	0,083	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	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	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	0,135		0,025	1,4	30,45	22,33	46,107	2,57
73	Хлеб пшеничный	32	3,8	0,4	24,6	0,055			0,55	10	32,5	7	0,5
74	Хлеб ржаной	72	1,98	0,36	11,88	0,05			0,42	8,7	45	14	0,96
60	Фрукты свежие	150	0,24	0,24	11,76	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	0,6	0,2	20	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
	Итого за обед		33,7	29,02	123,9	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	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	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	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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	белки	жиры		углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2	завтрак	25/15/5	6,21	9,01	12,45	0,09	0,08	0,05	0,31	162,4	111,45	6,2	0,3
52	Бутерброд с сыром, с маслом	200/5	5,83	12,05	38,49	0,1	3,69	0,078	0,22	179,28	170,12	20,41	0,89
66	Каша "Янтарная" (из пшена с изюмом)	200	1,4	1,6	16,4	0,02	0,6			70	50	10,5	0,7
	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
72	(в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)	30	1,26	0,42	15,12	0,016			0,3	2,4	10,6	1,8	0,16
79	Пастила	15	1,14	0,12	7,38	0,016			0,165	3	9,75	2,1	0,15
73	Хлеб пшеничный												
	Итого за завтрак		19,17	26,07	94,44	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	26,6	8,2	18,9	11,8	55,5	32	27,7	19,8

№ ТК	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	белки	жиры		углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
15	Икра свекольная (морковная)	100	2,15	5,68	16,05	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	0,118	14,52	0,012	0,14	52,48	176,41	23,9	0,99
32	Азу	250	13,04	13,51	23,75	0,11	2,67	0,03	0,69	38,77	203,11	30,08	2,08

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 мелкодисперсной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	18,1	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 блюда	Масса порции (г)	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				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

**Меню-раскладки к примерному десятидневному меню
для организации двухразового питания воспитанников оздоровительных
лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул (**
возраст 12 лет и старше)

Наименование блюд наименование сырья	брутто,		Наименование блюд наименование сырья	выход,		брутто, выход,	
	г	г		г	г	г	г
ДЕНЬ 1							
<i>завтрак</i>							
<i>Бутерброд с сыром</i>							
сыр " Российский"	13		Гренки с сыром	25/10		13	30/10
хлеб пшеничный		25				30	
<i>Каша вязкая молочная из риса , с маслом</i>							
крупа рисовая	33		Печень жареная	200/5		144,6	100
			печень			6	
			мука пшеничная			6	
			масло растительное			6	
молоко	100		<i>Рагу из овощей</i>				185
сахар	5		картофель			77,8	
масло сличное	5		морковь			36	
<i>Какао с молоком</i>							
какао порошок	7		лук репчатый	200		18	
МОЛОКО	200		капуста свежая белокочанная			62,8	
сахар	9		масло растительное			6	
<i>Кисломолочный напиток</i>							
	115		лавровый лист			0,015	
<i>Хлеб пшеничный</i>							
			масло сливочное	115		5	

Хлеб ржаной				30		сметана	5		200
обед						Чай с сахаром, молоком			
Салат из белокочанной капусты, с морковью				100		чай-заварка	1,5		
капуста белокочанная			98,6			сахар	9		
морковь			12,5			молоко	200		
кислота лимонная			0,3			Хлеб пшеничный			110
сахар			5						
масло растительное			4			обед			
Рассольник Ленинградский, со сметаной				250/5		Икра морковная	75		100
картофель			80			морковь			
крупа перловая			4			лук репчатый	16,8		
морковь			6			томатное пюре	22,4		
лук репчатый			3			масло растительное	4		
огурцы консервированные			11,5			лимонная кислота	0,45		
масло сливочное			4			сахар	1		
						Яйцо отварное	40		1
сметана			5			Суп картофельный с клецками			250/25
Тефтели рыбные				100		картофель	40		
сиг			153,9			морковь	6		
хлеб пшеничный			14			лук репчатый	5		
молоко			20			масло сливочное	2,5		
лук репчатый			18			мука пшеничная	7		
СУХАРИ			8			яйца	2,2		
масло растительное			5			Шницель натуральный рубленый			100
Соус сметанный с томатом				20		говядина (коглетное мясо)	126		
сметана			5			масло сливочное	12		
мука пшеничная			1,5			молоко	8		
томатное пюре			2			яйца	5		
Картофельное пюре				180		сахари	10		
картофель			205,2			масло растительное	5		
молоко			27			Капуста тушеная			180

масло сливочное	7			капуста белокочанная	206,4	
Сок фруктовый (овощной)	202		200	масло сливочное	8,6	
Хлеб пшеничный			73	морковь	4,5	
Хлеб ржаной			42	лук репчатый	8,6	
Фрукты свежие (яблоки)			150	томатное пюре	7,2	
				сахар	3,4	
				перец черный горошком	0,035	
				лавровый лист	0,02	
				Компот из смеси сухофруктов		200
				смесь сухофруктов	23	
				сахар	10	
				кислота лимонная	0,2	
				Фрукты свежие (яблоки)		150
				Хлеб ржаной		72
				Кисломолочный напиток	115	115
			3	Соль на завтрак и обед	3	
Наименование блюд	брутто, г	выход, г	брутто, выход,	Наименование блюд	брутто, выход,	брутто, выход,
наименование сырья	г	г	г	наименование сырья	г	г
ДЕНЬ 3				ДЕНЬ 4		
завтрак				завтрак		
Бутерброд с сыром	30/15			Салат из моркови с изюмом		100
Сыр	17			морковь	75	
Хлеб пшеничный	55	85		изюм	15	
				сахар	2	
Галушки творожные, с джемом		150/50		Омлет натуральный, с маслом		200
творог	84			яйца	144	
яйца	5,7			молоко	56	
сахар	8			масло сливочное	9	
мука пшеничная	42			Чай с лимоном		200
джем	50			чай-заварка	1,5	

<i>Чай с молоком</i>			200		сахар	9	
	чай-заварка	1,5			лимон свежий	8	
	молоко	130		<i>Булочка "Веснушка"</i>			50
	сахар	9			мука пшеничная	35,7	
<i>Кисломолочный напиток</i>			115		дрожжи прессованные	6	
	йогурт	115			соль	0,36	
<i>Хлеб пшеничный</i>			85		сахар	4	
	обед				масло сливочное	4	
<i>Винегрет овощной</i>			100		яйцо (для смазки)	1	
					молоко	50	
					масло растительное	2,3	
					Крахмал	12	
					изюм	1,8	
	картофель	28					
	свекла	18,8		<i>Кисломолочный напиток</i>		115	115
	морковь	12,5		<i>Хлеб ржаной</i>			55
	огурцы консервированные	28,2			обед		
	капуста свежая	21,4					
	лук репчатый	17,8		<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>			100
	масло растительное	4			помидоры	52,9	45
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, птицей</i>			250/25		огурцы свежие	52,9	45
	капуста свежая	32,9			лук репчатый	11,9	10
	картофель	24			масло растительное	4	4
	морковь	6		<i>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</i>			250/8
	лук репчатый	5			свекла	31,3	
	томатное пюре	2			капуста белокачанная	20	
	масло сливочное	4			картофель	26,7	
	сметана	8			морковь	6	
	Птица отварная		25				
	окорочка кур	53,35					
<i>Котлета, рубленая из кур запечённая</i>			100		петрушка (корень)	2	
					лук репчатый	5	
	куриные окорочки	180			томатное пюре	4	

хлеб пшеничный	12			масло сливочное	4	
молоко	41			сахар	2	
внутренний жир	2,5			лимонная кислота	0,1	
масло сливочное	4,9			сметана	8	
				<i>Жаркое по-домашнему</i>		230
сыр	6,5			говядина (бескостная)	126	
масло растительное	4			картофель	219	
<i>Овощи припущенные, с маслом</i>			180	лук репчатый	15,8	
капуста белокочанная	206,4			масло сливочное	6,5	
масло сливочное	6			томатное пюре	7,2	
<i>Компот из сухофруктов</i>			200	<i>Сок овощной</i>		200
сухофрукты	23			Конфеты		30
сахар	15			<i>Фрукты свежие(мандарины)</i>		150
<i>Фрукты свежие(апельсины)</i>			150			
<i>Хлеб пшеничный</i>			38	<i>Хлеб пшеничный</i>		120
<i>Хлеб ржаной</i>			72	<i>Хлеб ржаной</i>		17
<i>Соль на завтрак и обед</i>			3	<i>Соль на завтрак и обед</i>		3
Наименование блюд	брутто, г	выход, г	Наименование блюда	брутто, г	выход, г	
наименование сырья	г	г	наименование сырья	г	г	
ДЕНЬ 5			ДЕНЬ 6			
<i>завтрак</i>			<i>завтрак</i>			
<i>Салат из свеклы с сыром и чесноком</i>		100	<i>Салат из свежих огурцов</i>		100	
свекла	78,4		Огурцы свежие	107,6	86	
сыр	15		масло растительное	4		
чеснок	0,6		лук репчатый	20,16		
масло растительное	3,2		<i>Пудинг из творога с джемом, йогуртом</i>		180/20/40	
<i>Макаронные изделия с овощами</i>		180	творог	138,22		
макаронные изделия	48		крупа манная	12,85		
морковь	37,7		сахар	8,22		
петрушка (корень)или морк			яйца	8,49		

лук репчатый	21,6			изюм	15	
томатное пюре	9,6			сахари	4,5	
масло растительное	5,5			масло сливочное	4,5	
				джем	20	
				йогурт	45	
				сметана	6,5	
<i>Птица отварная</i>			100	сахар	15	
куриные окорочки	180			<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	200
лук репчатый	4,5			молоко		
петрушка (корень)	2,7			кофейный напиток	9	
<i>Чай с сахаром</i>			200	сахар		15
чай-заварка	1,5					
сахар	9			<i>Хлеб пшеничный</i>		
<i>Кисломолочный напиток</i>			115	<i>обед</i>		
йогурт	115			<i>Салат из белокочанной капусты, с морковью</i>	100	
<i>Хлеб пшеничный</i>			20	капуста белокочанная	98,6	
<i>Хлеб ржаной</i>			5	морковь	12,5	
				кислота лимонная	0,3	
<i>обед</i>				сахар	1	
<i>Салат из свежей капусты</i>			100	масло растительное	4	
капуста свежая	116					250
лук репчатый	12			<i>Суп из овощей</i>		
сахар	2,5			капуста белокочанная	18	
масло растительное	4			картофель	30	
<i>Суп с крупой (рис) птицей</i>			250/25	морковь	6	
крупя рисовая	20			лук репчатый	5	
морковь	6			горошек зеленый консервир.	8	
лук репчатый	5			масло сливочное	4	
масло сливочное	4			<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	205	
Птица отварная	53,35		25			
окорочка кур						
<i>Зразы рыбные рубленые</i>			100/20	говядина (коплетное мясо)	126	
сиг	153,9			масло сливочное	17,8	

	хлеб пшеничный	15			картофель	254,8	
	молоко	22			лук репчатый	18,1	
	лук репчатый	21,6			сухари	4,4	
	масло растительное	7			чай с сахаром		200
	крупа рисовая	3,4			чай	1,5	
	яйца	8			сахар	9	
	сухари	5			Булочка сдобная с помидкой		60
	Соус с томатом			20	мука пшеничная	34,7	
					сахар	4	
	мука пшеничная	1,5			масло сливочное	2	
	томатное пюре	2			яйцо	5	
	Картофель отварной, с маслом			180/5	соль	0,35	
	картофель	248,4			дрожжи прессованные	6	
	масло сливочное	8			ванилин	0,017	
					крахмал	12	
	Сок фруктовый (овощной)	202		200	молоко	5	
	Хлеб пшеничный			80	Хлеб пшеничный		100,6
	Хлеб ржаной			67	Хлеб ржаной		72
	Фрукты свежие яблоки			150			
	Соль на завтрак и обед		3		Соль на завтрак и обед	3	
	Наименование блюд	брутто, г	выход, г	выход, г	Наименование блюд	брутто, г	выход, г
	наименование сырья	г			наименование сырья	г	
	ДЕНЬ 7				ДЕНЬ 8		
	завтрак				завтрак		
	Бутерброд с маслом			30/10	Бутерброд с сыром, с маслом		25/15/5
	масло сливочное	10			сыр Российский	17	
	хлеб пшеничный	30			масло	5	
	Рагу из овощей			185	хлеб пшеничный	25	
	картофель	77,8			Каша "Янтарная" (из пшена с изюмом)		200/5
	морковь	36			крупа пшено	50,2	

	лук репчатый	18				МОЛОКО	90	
	капуста свежая белокочанная	62,8				сахар	4	
	масло растительное	6				ИЗЮМ	5	
	лавровый лист	0,015				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	13	
	масло сливочное	5				Сметана	8	200
						<i>Чай с молоком</i>		
	Сметана	5				чай-заварка	1,5	
	<i>Биточки рыбные</i>				100	МОЛОКО	200	
	Сиг	153,9				сахар	9	
	Хлеб пшеничный	18				<i>Кисломолочный напиток</i>		115
	МОЛОКО	26				Йогурт	115	
	сухари	10				<i>Пастила</i>		30
	яйцо	8,2						
	масло растительное	5				<i>Хлеб пшеничный</i>		15
	<i>Чай с лимоном, с сахаром</i>				200			
	чай-заварка	1,5						
	лимон свежий	8				<i>обед</i>		100
	сахар	9				<i>Икра свекольная</i>		
	<i>Конфеты шоколадные</i>				30	СВЕКЛА	93,8	
	<i>Хлеб пшеничный</i>				30	лук репчатый	21	
	<i>Кисломолочный напиток</i>	115			115			
	<i>обед</i>					томатное пюре	25	
	<i>Салат из свеклы с сыром и чесноком</i>				100	масло растительное	6	
	СВЕКЛА	98				лимонная кислота	0,45	
	СЫР	15				сахар	1,2	
	Чеснок	0,8				<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>		250
	масло растительное	4				картофель	60	
	<i>Суп картофельный с бобовыми (горох)</i>				250	макаронные изделия	10	
	картофель	40				морковь	6	
	горох лущенный	12,1				лук репчатый	5	
	лук репчатый	5				масло сливочное	2	
	МОРКОВЬ	6				Азу		250

	петрушка (корень)	1				говядина	126	
	масло сливочное	4				масло сливочное	7,7	
	<i>Печень по сторгановски</i>			75/75		томатное пюре	8,5	
	печень	132,1				лук репчатый	18,3	
	масло сливочное	10						
	Соус		75			огурцы консервированные	26,2	
	молоко или сметана	37,5				картофель	184,4	
	мука	3,75						
	бульон или отвар	37,5						
								200
	<i>Каша гречневая рассыпчатая, с маслом</i>		180/5			<i>Компот из смеси сухофруктов</i>		
	крупа гречневая	85,2				смесь сухофруктов	23	
	масло сливочное	5				сахар	10	
	<i>Сок фруктовый (овощной)</i>	202	200			кислота лимонная	0,2	150
	<i>Хлеб пшеничный</i>		32			<i>Фрукты свежие - яблоки</i>		80
	<i>Хлеб ржаной</i>		72			<i>Хлеб пшеничный</i>		72
	<i>Фрукты свежие - апельсины</i>		150					
	<i>Соль на завтрак и обед</i>		3			<i>Соль на завтрак и обед</i>	3	
	Наименование блюд	брутто, г	выход, г			Наименование блюд	брутто, г	выход, г
	наименование сырья	г	г			наименование сырья	г	г
	ДЕНЬ 9					ДЕНЬ 10		
	<i>завтрак</i>					<i>завтрак</i>		
	<i>Салат из свежих огурцов</i>		100			<i>Бутерброд с маслом</i>		250/15
	Огурцы свежие	107,6	86					
	масло растительное	4				хлеб пшеничный	25	
	лук репчатый	20,16				масло	5	
	<i>Пудинг из творога с джемом</i>		180/20					
	творог	138,22				ПЕЧЕНЬ ПРИПУЩЕННАЯ		1/100
	крупа манная	12,85				<i>Каша боярская (из пшена с изюмом), с маслом</i>		200/5
	сахар	8,22				крупа пшено	50,2	
	яйца	8				МОЛОКО	145	

изюм	15			сахар	5
сухари	4,5			изюм	6
масло сливочное	4,5			масло сливочное	5
сметана	9,5			<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200
джем	20			кофейный напиток	12
				молоко	200
<i>Кисломолочный напиток</i>	115	115		сахар	9
<i>Чай с сахаром</i>		200		<i>Кисломолочный напиток</i>	115
чай-заварка	1,5			йогурт	115
сахар	9			<i>Хлеб пшеничный</i>	30
<i>Хлеб пшеничный</i>	-	55			
<i>Хлеб ржаной</i>		10		Обед	
				<i>Винегрет овощной</i>	100
Обед					
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>		100		картофель	28
капуста белокочанная	98,6			свекла	18,8
морковь	12,5			морковь	12,5
кислота лимонная	0,3			огурцы консервированные	28,2
сахар	5			капуста свежая	21,4
масло растительное	4			лук репчатый	17,8
<i>Суп с крупой (рис) и томатом</i>		250		масло растительное	4
крупа рисовая	16			<i>Суп картофельный</i>	250/25
лук репчатый	5			картофель	93,3
томатное пюре	4			морковь	6
масло сливочное	4			лук репчатый	8
<i>Шницель рыбный натуральный, с маслом</i>		100/5		томатное пюре	1,5
сиг	153,9			масло сливочное	2
лук репчатый	20				
петрушка (зелень)	4				
молоко	8				
яйца	4			<i>Мясо тушеное</i>	100
сухари	10			говядина (бескостная)	126
масло растительное	5			морковь	5

	масло сливочное	5			лук репчатый	8
<i>Картофельное пюре</i>			180		масло растительное	5
	картофель	205,2			томатное пюре	7
	молоко	27				
	масло сливочное	7			<i>Макаронные изделия отварные, с маслом</i>	180/5
<i>Сок фруктовый (овощной)</i>		202	200		макаронные изделия	63
<i>Фрукты свежие мандарины</i>			150		масло сливочное	5
<i>Хлеб пшеничный</i>			50,5		<i>Сок фруктовый</i>	200
<i>Хлеб ржаной</i>			62		<i>Хлеб ржаной</i>	72
					<i>Хлеб пшеничный</i>	65
	<i>Соль на завтрак и обед</i>		3		<i>Соль на завтрак и обед</i>	3

