

Начальник лагеря _____

20

_____ 20 _____.

20 _____
DONNÉES

1 день 1 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша "Пружба" молочно-жидкая	200	6,31	7,4	37,98	242,63	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03										
Блинчик с начинкой	70	4,2	2,8	28	154														199								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		тк								
Батон подороженный	30	2,28	0,24	14,38	71,4	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				411								
Итого за Завтрак	500	12,99	10,49	95,57	525,03	0,17	0,19	1,43	41,67	0,1	145,04	192,48	47,46	2,09	262,29	0,01	0,13										
Суп вермишелевый с мясом	210	4,34	8,53	12,45	142,17	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111								
Шницель из свинины	100	16,17	19,4	18,34	313,4	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				тк								
Рис отварной	150	4,22	3,2	42,67	221,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				332								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02										
Выпечное изделие	50	3,67	6,48	27,8	182,15	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,04		406,02								
Итого за Обед	750	30,94	38,04	129,26	981,18	0,61	0,23	2,28	199,35	0,8	61,49	332,76	76,15	4,79	487,04		0,12										
Итого за День	1 250	43,93	48,53	224,83	1 506,21	0,92	0,68	3,81	362,27	1,91	264,38	663,82	150,38	12,36	907,72	0,02	0,39		0,07								

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			

Пудинг из творога	150	17,41	21,56	26,64	370,06	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249						
Джем фруктовый	50	0,25		36,8	138		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411						
Сок в инд. упаковке "Фруит"	200	0,6		24,6	104	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411						
Батон йодированный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8										
Итого за Завтрак	640	21,5	21,93	116,5	745,16	0,56	0,17	2,64	129,87	0,08	48,29	231,72	44,48	4,05	412,97	0,01	0,15								

Борщ из свежей капусты с картошкой и мясом	210	4,06	8,47	11,17	134,34	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63						
Тедфтели с соусом	150	21,83	43,28	23,87	552,17	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65			0,01	456						
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	4,8	45,51	253,91	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411						
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02							
Выпеченное изделие	60	6,11	9,69	18,87	186,31	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	406						
Итого за Обед	810	41,66	66,67	127,22	1 248,63	0,59	0,3	22,97	286,16	0,32	96,74	356,39	170,62	7,54	821,82	0,01	0,14	0,03							

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							

Котлета мясная	100	15,3	18,94	12,09	280,65	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		тпк						
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,58	5,69	34,3	218,46	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411						
Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46										
Итого за Завтрак	500	26,88	25,08	80,71	666,01	0,2	0,27	1,69	149,68	0,27	363,01	329,87	55,27	2,42	289,53	0,01	0,12	0,01							

Суп картофельный с горохом луценым и мясом	210	7,5	7,79	16,68	164,91	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87						
Рыба по-солнечному	90	11,12	11,63	6,42	174,53	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65			0,01	тпк						
Картофельное пюре	150	3,23	4,59	22	142,33	0,36	0,17	58,17	213,08		64,75	167,59	50,75	2,25	939,71		0,03		339						
Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411						
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02							
Выпеченное изделие	100	10,48	16,55	37,65	340,56	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424						
Итого за Обед	850	35,35	41,05	117,3	972,13	0,72	0,29	71,22	415,58		117,8	296,14	101,13	6,06	1 515,71		0,17	0,02							
Итого за день	1 350	62,23	66,13	198,01	1 628,14	1,08	0,67	73,01	581,2	0,41	523,05	733,73	183,5	13,41	1 948,75	0,01	0,41	0,05							

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,79	7,6	21,47	173,2	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199								
Бутерброд с маслом,сыром	60	5,39	11,47	19,52	206	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Батон йодированный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Итого за Завтрак	500	13,42	19,44	70,45	512,3	0,57	0,26	4,42	76,73	0,33	60,71	341,52	171,32	7,28	542,77	0,01	0,11	0,01									
Ци из свежей капусты с картофелем и мясом	210	4,01	8,49	7,69	121,05	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73								
Плов со свинойной	200	18,93	31,75	46,06	533,48	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85			0,03	тк								
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
Выпечное изделие	50	3,67	6,48	27,8	182,15	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,02								
Итого за Обед	760	29,81	47,27	116,62	992,08	0,5	0,22	40,99	683,94	0,41	87,15	300,88	91,93	4,3	817,13		0,13	0,05									
Итого за день	1 260	43,23	66,71	187,07	1 504,38	1,21	0,74	45,51	881,92	1,75	206,71	800,98	290,02	17,06	1 516,29	0,02	0,38	0,08									

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Шницель из свинины	100	16,17	19,4	18,34	313,4	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03	тк		
Макаронные изделия отварные	150	7,12	4,8	45,51	253,91	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					т18		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		411		
Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	0,6		24,6	104	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418		
Итого за Завтрак	700	27,89	24,65	122,77	828,21	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	208,8	287,83	48,2	5,18	243,38	0,01	0,14					
Суп картофельный с крупой и мясом	210	4,31	6,72	13,65	129,88	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24					101		
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	25,95	481,6	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76					т10		
Отруби консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5					70		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411		
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03				
Выпечное изделие	60	6,11	9,69	18,87	186,31	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5			0,02		406		
Итого за Обед	770	22,6	49,9	92,28	946,59	0,69	0,26	14,1	200,46	0,7	74,96	321,42	71,89	5,56	808,03			0,13				
Итого за день	1 510	54,56	81,01	227,63	1 899,01	0,94	0,7	19,58	305,8	1,31	324,27	665,25	144,23	16,08	1 262,16	0,01	0,39	0,06				

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se					
Итого за весь период	271,18	357,44	1093,84	8655,74	4,45	4,955	224,34	2 251,86	34,15	3677,62	4077,52	886,27	42,79	3897,77	0,32	9,4	0,098					
Среднее значение за период	54,236	59,5733	218,768	1731,148	0,89	0,991	44,868	450,372	6,83	735,524	815,504	179,254	8,558	779,55	0,064	1,88	0,0196					

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. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для детей дошкольного образовательных организаций "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лепиной.Ид.