



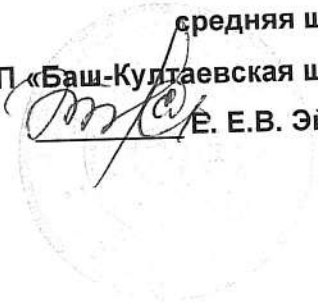
УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»
С.П.Халиуллина



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ "Култаевская
средняя школа"
СП «Баш-Култаевская школа»
Е. Е.В. Эйхгорн



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, **2013г.**) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

2. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

3. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь, **2011,2018,2021г.**) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 7-11 и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

- МАОУ «Култаевская средняя школа»
- МАОУ «Култаевская средняя школа» Структурное подразделение «Баш-Култаевская школа»

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ

ООО "Компания "ПРОФИ-ГРУПП"

Типовое примерное меню

Ш.Лагерь 7-11 лет 2025г, возраст=[7-11 лет], сезон=[Летне-осенний], категория=[Ш.Лагерь 7-11 лет 2025г.]

1-я неделя

		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Прием пищи, раздел					
	Закуска	Бутерброды с повидлом 45	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 60	Сыр полутвердый (порциями) 25		Бутерброды с маслом 40
	Второе блюдо	Каша "Дружба" 200	Омлет натуральный 180	Каша пшенная вязкая 200	Запеканка из творога со стученным молоком 200	Каша рисовая вязкая 200
	Напиток	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 200	Чай с сахаром 200	Чай каркаде 200	Какао с молоком 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40
Обед	Выпечка			Булочка домашняя 60	Печенье 60	
	Фрукты	Плоды свежие 100				Плоды свежие 100
	Закуска	Овощи натуральные (огурцы) 60	Салат из белокочанной капусты с морковью 60	Салат из свеклы отварной 60	Кукуруза отварная 60	Овощи натуральные (помидоры) 60
	Первые блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Рассольник ленинградский со сметаной 205	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 205	Суп картофельный с бобовыми / гречки из пшеничного хлеба 210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205
	Вторые блюда	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе 90/30	Биточки рыбные в молочном соусе 90/30	Котлеты из птицы припущенные 90	Фрикадельки из говядины паровые 90	Кнели из птицы с рисом 90
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая 150	Пюре картофельное 150	Рис с овощами 150	Рату из овощей 150	Макаронные изделия отварные 150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов 200	Напиток из шиповника 200	Сок фруктовый 200	Компот из ягод замороженных 200	Компот из яблок с лимоном 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40

Утверждено
Дата 10.06.2025г
"КОМПАНИЯ
"ПРОФИ-ГРУПП"

2-я неделя						2-я пятница (день №10)
Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	Бутерброды с повидлом	
Завтрак	25		40		45	
Закуска	Сыр полутвердый (порциями)					
Второе блюдо	200	200	200	200	200	
Напиток	200	200	200	200	200	
Хлеб	30	40	60	30	60	
Выпечка		60				
Фрукты	100					
Закуска	60	60	60	60	60	
Первые блюда	210	205	200	205	205	
Вторые блюда	90/30	90	90/30	210	90	
Гарнир	150	150	150		150	
Напиток	200	200	200	200	200	
Хлеб	60	60	60	60	60	
	40	40	40	40	40	

Дата 01.06.2015

Составил Васильев С.П.

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	30			15	70,5						6	20	4	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			12	14	90	533,2			12	81		268	266	61	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
390/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	90	12	20	15	284,1			1		1	27	139	21	2
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						1	12	39	8
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19
Итого за Обед			30	30	107	879,5			14	24	4	140	491	181	10
Итого за день			42	44	197	1 412,7			26	105	4	408	757	242	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	180	16	17	4	235,4			1	313	1	142	269	22	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			23	19	47	454,7			3	324	2	173	350	46	5
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			29	21	100	708,8			107	30	9	177	419	110	7
Итого за день			52	40	147	1 163,5			110	354	11	350	769	156	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
223/18	Каша пшениная вязка	200	9	8	37	254,2			1	40		142	209	55	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
564/13	Булочка домашняя	60	5	8	36	233					1	9	35	6	1
Итого за Завтрак			22	23	97	685,2			1	105	1	382	397	78	3
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
237/18	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			29	21	118	788,6			26	53	8	150	356	112	10
Итого за день			51	44	215	1 473,8			27	158	9	532	753	190	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313/13	Запеканка из творога	180	29	30	29	510			1		1	356	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4				3		92	66	10	
461/18	Чай каркаде	200			14	56						1			
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2					2	17	54	12	1
Итого за Завтрак			38	39	120	985,1			1	3	3	472	556	72	2
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	90	13	11	6	177,3						8	123	15	2
195/13	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11		3	51	79	29	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			32	25	129	886,4			35		5	127	491	137	9
Итого за день			70	64	249	1 871,5			36	3	8	599	1 047	209	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
69/18	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
217/18	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	235,9			1	41		140	166	37	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			14	23	92	637,8			12	129		284	314	77	3
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/113	Сметана	5		1		8,1						4	3		
371/18	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			31	28	104	799,9			27	110	6	117	315	95	8
Итого за день			45	51	196	1 437,7			39	239	6	401	629	172	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

День: 6

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5			1	41		220	125	9	
217/18	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	235,9						140	166	37	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
			14	14	71	480,9			11	106		387	330	63	3
Итого за Завтрак															
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
144/13	Суп картофельный с бобовым	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
			33	25	106	850,8			23	24	3	143	496	186	11
Итого за Обед															
Итого за день															
			47	39	177	1 331,7			34	130	3	530	826	249	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 7

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
223/18	Каша пшеничная вязкая	200	9	8	37	254,2			1	40		142	209	55	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					1	9	36	7	1
574/13	Булочка школьная	60	5	2	34	171			2	59	1	267	348	81	2
Итого за Завтрак			20	13	105	607,2									
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Шницель из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			30	23	106	753,5			22	87	7	141	307	88	8
Итого за день			50	36	211	1 360,7			24	146	8	408	655	169	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

День: 8

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
		40	5	5		63						22	77	5	1
300/13	Яйца вареные	200	6	7	21	168,8			1	37		108	159	70	2
213/18	Каша гречневая вязкая	200			10	40			1			8	9	5	1
459/18	Чай с лимоном	60	5		30	141					1	12	39	8	1
108/113	Хлеб пшеничный		16	12	61	412,8			2	37	1	150	284	88	5
Итого за Завтрак															
Обед															
2/18	Салат витаминный	60	1	4	4	51			8		2	21	20	12	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
345/13	Котлеты рыбные	90	13	2	9	101,7						32	144	21	1
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			29	16	100	662,1			99	30	7	168	418	110	8
Итого за день			45	28	161	1 074,9			101	67	8	318	702	198	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 9

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313/13	Запеканка из творога	180	29	30	29	510			1		1	356	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					2	6	20	4	
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2						17	54	12	1
Итого за Завтрак			38	39	120	985,1			1	3	3	472	556	72	2
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						14	63	19	2
Итого за Обед			35	32	127	946,4			26	82	10	111	387	129	8
Итого за день			73	71	247	1 931,5			27	85	13	583	943	201	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 10
Неделя: 2
Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
462/18	Какао с молоком/	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			15	14	95	562,7			2	81	1	261	288	65	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
195/13	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11		3	51	79	29	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			30	25	110	797			28	4	8	174	441	118	12
Итого за день			45	39	205	1 359,7			30	85	9	435	729	183	14

Составил Олеся Александровна С.П.

Дата 01.06.2025

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 412,7	109,3	55,0	533,2	41,3	20,8	879,5	68,0	34,2
1	2	1 163,4	90,0	55,0	454,7	35,2	21,5	708,8	54,8	33,5
1	3	1 473,8	114,0	55,0	685,2	53,0	25,6	788,6	61,0	30,0
1	4	1 871,6	144,8	55,0	985,1	76,2	28,9	886,5	68,6	29,1
1	5	1 437,6	111,2	55,0	637,7	49,3	24,4	799,9	61,9	30,6
1	среднее	1 471,8	113,9	55,0	659,2	51,0	24,6	812,6	62,9	30,4
2	1	1 266,0	97,9	55,0	480,9	37,2	20,9	785,1	60,7	34,1
2	2	1 275,2	98,7	55,0	521,8	40,4	22,5	753,4	58,3	32,5
2	3	1 160,3	89,8	55,0	498,2	38,5	23,6	662,1	51,2	31,4
2	4	1 931,5	149,4	55,0	985,1	76,2	28,1	946,4	73,2	29,9
2	5	1 359,7	105,2	55,0	562,7	43,5	22,8	797,0	61,7	32,2
2	среднее	1 398,6	108,2	55,0	609,7	47,2	24,0	788,8	61,0	31,0
пери	среднее	1 435,2	111,0	55,0	634,5	49,1	24,3	800,7	62,0	30,7

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	41,6	98,2	55,0	12,5	29,6	16,6	29,1	68,6	38,4
1	2	49,2	116,1	55,0	22,1	52,1	24,7	27,1	63,9	30,3
1	3	50,0	118,1	55,0	21,4	50,6	23,6	28,6	67,5	31,4
1	4	69,2	163,5	55,0	37,7	89,1	30,0	31,5	74,3	25,0
1	5	45,3	107,0	55,0	14,8	35,0	18,0	30,5	72,0	37,0
1	среднее	51,1	120,6	55,0	21,7	51,3	23,4	29,3	69,3	31,6
2	1	42,1	99,3	55,0	14,9	35,3	19,5	27,1	64,0	35,5
2	2	46,2	109,2	55,0	16,9	39,8	20,1	29,4	69,3	34,9
2	3	45,9	108,4	55,0	18,6	44,0	22,3	27,3	64,4	32,7
2	4	73,2	172,8	55,0	37,7	89,1	28,4	35,4	83,7	26,6
2	5	44,3	104,5	55,0	14,9	35,2	18,5	29,4	69,3	36,5
2	среднее	50,3	118,8	55,0	20,6	48,7	22,5	29,7	70,2	32,5
пери	среднее	50,7	119,7	55,0	21,2	50,0	23,0	29,5	69,7	32,0

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	44,8	103,2	55,0	14,1	32,4	17,3	30,7	70,8	37,7
1	2	42,3	97,3	55,0	20,2	46,5	26,3	22,1	50,8	28,7
1	3	45,3	104,3	55,0	23,4	53,8	28,4	22,0	50,5	26,6
1	4	66,2	152,4	55,0	38,9	89,6	32,3	27,3	62,8	22,7
1	5	52,0	119,6	55,0	23,0	53,0	24,4	28,9	66,6	30,6
1	среднее	50,1	115,4	55,0	23,9	55,1	26,3	26,2	60,3	28,7
2	1	37,0	85,1	55,0	15,0	34,4	22,3	22,0	50,6	32,7
2	2	35,0	80,6	55,0	11,7	26,9	18,3	23,4	53,7	36,7
2	3	30,1	69,3	55,0	13,0	30,0	23,8	17,1	39,3	31,2
2	4	71,9	165,5	55,0	38,9	89,6	29,8	33,0	75,9	25,2
2	5	41,0	94,4	55,0	14,3	33,0	19,2	26,7	61,4	35,8
2	среднее	43,0	99,0	55,0	18,6	42,8	23,8	24,4	56,2	31,2
пери	среднее	46,6	107,2	55,0	21,3	48,9	25,1	25,3	58,2	29,9

Углеводы. Структура по дням

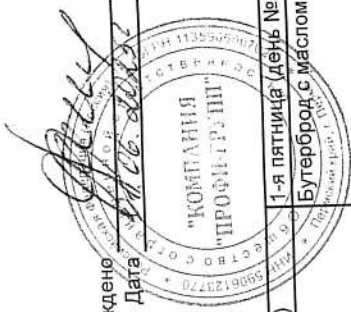
Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	194,9	105,8	55,0	88,5	48,0	25,0	106,4	57,7	30,0
1	2	146,2	79,3	55,0	45,9	24,9	17,3	100,2	54,4	37,7
1	3	216,4	117,5	55,0	97,5	52,9	24,8	118,9	64,6	30,2
1	4	247,3	134,2	55,0	118,7	64,4	26,4	128,5	69,8	28,6
1	5	195,7	106,2	55,0	92,0	49,9	25,9	103,7	56,3	29,1
1	среднее	200,1	108,6	55,0	88,5	48,0	24,3	111,5	60,5	30,7
2	1	174,8	94,9	55,0	71,1	38,6	22,4	103,7	56,3	32,6
2	2	193,4	105,0	55,0	87,4	47,4	24,8	106,1	57,6	30,2
2	3	176,6	95,8	55,0	76,5	41,5	23,8	100,0	54,3	31,2
2	4	245,3	133,1	55,0	118,7	64,4	26,6	126,6	68,7	28,4
2	5	203,3	110,3	55,0	93,7	50,8	25,3	109,6	59,5	29,7
2	среднее	198,7	107,8	55,0	89,5	48,6	24,8	109,2	59,3	30,2
пери	среднее	199,4	108,2	55,0	89,0	48,3	24,6	110,4	59,9	30,4

Типовое примерное меню

Ш.Лагерь 12 лет и старше лет 2025г, возраст=[12 лет и старше], сезон=[Летне-осенний], категория=[Ш.Лагерь 12 лет и старше 2025г.]

Утверждено

Дата



1-я неделя		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Прием пищи, раздел	Бутерброды с повидлом	Овощи консервированные отварные (зеленый)	Сыр полутвердый (порциями)	Запеканка из творога со стухенным молоком	Бутерброд с маслом
	Закуска	45	100	25	200/40	40
	Второе блюдо	220	200	220	200	220
	Напиток	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай каркаде	Какао с молоком
	Хлеб	30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Выпечка			Булочка домашняя	Печенье	
	Фрукты	100				Плоды свежие
	Закуска	Овощи натуральные (огурцы)	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат из свежкы отварной	Кукуруза отварная	Овощи натуральные (помидоры)
	Первые блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями	Рассольник ленинградски со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Суп картофельный с бобовыми / гречки из пшеничного хлеба	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
	Вторые блюда	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	Биточки рыбные в молочном соусе	Котлеты из птицы припущенные	Фрикадельки из говядины паровые	Кнели из птицы с рисом
Обед	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	Пюре картофельное	Рис с овощами	Рагу из овощей	Макаронные изделия отварные
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов	Напиток из шиповника	Сок фруктовый	Компот из ягод замороженных	Компот из яблок с лимоном
	Хлеб	60	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
		40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

2-я неделя

2-я неделя		2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Прием пищи, раздел	25		40		45
	Закуска	Сыр полутвердый (порциями)		Яйца вареные		Бутерброды с повидлом
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая	220	Каша гречневая вязкая	250	Каша "Дружба"
	Напиток	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200	Какао с молоком
	Хлеб	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный
Обед	Выпечка		Булочка школьная		Печенье	
	Фрукты	100				
	Закуска	Овощи натуральные (помидоры)	100	Салат из свеклы отварной	100	Овощи натуральные (огурцы)
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми / гречки из пшеничного хлеба	260	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	Рассольник ленинградский со сметаной
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	Шницель из птицы припущенные	100/30	Биточки из говядины
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	Макаронные изделия отварные	180	Рис из овощей
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из яблок с лимоном	200	Сок фруктовый
	Хлеб	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной

Составил

Валерий Александрович С.П.

Дата

Oct. 26. 1885.

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш. Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	220	6	7	30	210,8			1	43		143	154	34	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			13	14	92	552,4			12	85		281	280	64	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	14	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
390/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	100	14	22	16	315,7			1		1	30	154	23	2
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			35	34	115	973,7			19	29	5	158	563	211	12
Итого за день			48	48	207	1 526,1			31	114	5	439	843	275	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268/18	Омлет натуральный	200	17	19	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			25	23	49	506,3			4	365	2	196	401	56	6
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			32	28	110	827,3			121	36	11	215	480	130	8
Итого за день			57	51	159	1 333,6			125	401	13	411	881	186	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
223/18	Каша пшенная вязка	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38					1	12	39	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	9	35	6	1
564/13	Булочка домашняя	60	5	8	36	233			1	109	2	402	437	88	5
Итого за Завтрак			26	24	116	781,1									
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			33	28	131	902,8			32	58	9	183	411	133	11
Итого за день			59	52	247	1 683,9			33	167	11	585	848	221	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313/13	Запеканка из творога	200	32	34	32	566,7			1		1	396	463	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2					2	17	54	12	1
Итого за Завтрак			45	43	143	1 145,1			1	3	4	549	644	85	3
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	100	14	13	7	197						9	137	17	2
195/13	Рагу из овощей	180	4	10	15	162			14		4	61	95	35	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			38	33	160	1 087,9			40		7	152	612	177	10
Итого за день			83	76	303	2 233			41	3	11	701	1 256	262	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
69/18	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	24	96	661,4			13	133		297	331	81	3
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/113	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1			1	84	1	26	110	22	1
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			35	33	114	901,3			39	125	7	141	359	113	8
Итого за день			50	57	210	1 562,7			52	258	7	438	690	194	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 6

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	15	75	504,5			12	110		400	347	67	3
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
144/13	Суп картофельный с бобовым	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	15	15	11	242,9			1		1	33	157	21	2
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			36	28	114	941			35	29	5	159	562	219	12
Итого за день			51	43	189	1 445,5			47	139	5	559	909	286	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 7

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
Итого за Завтрак			24	15	131	746,6			2	63	2	287	393	92	3
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			34	30	117	870,1			28	99	8	173	354	105	8
Итого за день			58	45	248	1 616,7			30	162	10	460	747	197	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 8

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	8	9	26	211			1	46		135	198	88	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/113	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			18	14	66	455			2	46	1	177	323	106	6
Обед															
2/18	Салат витаминный	100	1	6	6	85			13		3	36	33	21	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
345/13	Котлеты рыбные	100	14	2	10	113						35	160	23	1
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			32	20	109	750,1			106	36	8	197	476	131	8
Итого за день			50	34	175	1 205,1			108	82	9	374	799	237	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 9

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313/13	Запеканка из творога	200	32	34	32	566,7			1		1	396	463	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2					2	17	54	12	1
Итого за Завтрак			45	43	143	1 145,1			1	3	4	549	644	85	3
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
375/18	Плов из отварной птицы	220	22	25	29	427,4			1	86	6	30	121	39	2
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			41	38	156	1 126,1			28	86	11	134	484	163	9
Итого за день			86	81	299	2 271,2			29	89	15	683	1 128	248	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 10

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	250	7	8	35	239,5			2	49		163	175	38	1
462/18	Какао с молоком/	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			17	15	102	610,6			3	91	1	294	323	72	3
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	14	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
339/18	Биточки из говядины	100	17	14	16	256				5	1	54	182	25	3
195/13	Рагу из овощей	180	4	10	15	162			14		4	61	95	35	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			33	31	118	887,6			37	5	9	207	508	138	13
Итого за день			50	46	220	1 498,2			40	96	10	501	831	210	16

Составил

Оксел Камулина С.А.

Дата

01.06.2015

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 526,0	102,0	55,0	552,4	36,9	20,0	973,6	65,1	35,1
1	2	1 333,6	89,1	55,0	506,3	33,8	20,9	827,2	55,3	34,1
1	3	1 683,9	112,6	55,0	781,1	52,2	25,5	902,8	60,3	30,0
1	4	2 233,0	149,3	55,0	1 145,1	76,5	28,2	1 087,9	72,7	29,8
1	5	1 562,7	104,5	55,0	661,3	44,2	23,3	901,4	60,3	31,7
1	среднее	1 667,8	111,5	55,0	729,2	48,7	24,0	938,6	62,7	31,0
2	1	1 445,4	96,6	55,0	504,5	33,7	20,2	940,9	62,9	35,8
2	2	1 616,7	108,1	55,0	746,6	49,9	25,4	870,1	58,2	29,6
2	3	1 205,0	80,5	55,0	455,0	30,4	20,8	750,0	50,1	34,2
2	4	2 271,2	151,8	55,0	1 145,1	76,5	27,7	1 126,1	75,3	29,3
2	5	1 498,2	100,1	55,0	610,6	40,8	22,4	887,5	59,3	32,6
2	среднее	1 607,3	107,4	55,0	692,4	46,3	23,7	914,9	61,2	31,3
пери	среднее	1 637,6	109,5	55,0	710,8	47,5	23,9	926,8	61,9	31,1

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	45,5	91,8	55,0	13,0	26,4	15,8	32,4	65,5	39,2
1	2	55,2	111,6	55,0	24,9	50,4	24,8	30,3	61,2	30,2
1	3	56,5	114,2	55,0	24,6	49,7	23,9	31,9	64,5	31,1
1	4	81,5	164,6	55,0	43,9	88,8	29,7	37,5	75,8	25,3
1	5	49,7	100,3	55,0	15,5	31,2	17,1	34,2	69,1	37,9
1	среднее	57,7	116,5	55,0	24,4	49,3	23,3	33,3	67,2	31,7
2	1	50,2	101,3	55,0	15,6	31,5	17,1	34,6	69,9	37,9
2	2	56,5	114,1	55,0	23,4	47,2	22,8	33,1	66,9	32,2
2	3	48,1	97,2	55,0	17,7	35,8	20,3	30,4	61,4	34,7
2	4	84,4	170,6	55,0	43,9	88,8	28,6	40,5	81,8	26,4
2	5	48,8	98,5	55,0	16,2	32,7	18,3	32,6	65,8	36,7
2	среднее	57,6	116,3	55,0	23,4	47,2	22,3	34,2	69,1	32,7
пери	среднее	57,6	116,4	55,0	23,9	48,2	22,8	33,7	68,2	32,2

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	49,5	97,7	55,0	14,8	29,2	16,4	34,7	68,6	38,6
1	2	52,9	104,6	55,0	23,6	46,6	24,5	29,3	58,0	30,5
1	3	52,1	102,9	55,0	24,4	48,2	25,8	27,7	54,7	29,2
1	4	76,6	151,5	55,0	43,4	85,7	31,1	33,3	65,7	23,9
1	5	57,5	113,7	55,0	23,7	46,9	22,7	33,8	66,8	32,3
1	среднее	57,7	114,1	55,0	26,0	51,3	24,7	31,8	62,8	30,3
2	1	45,4	89,7	55,0	15,7	30,9	19,0	29,7	58,8	36,0
2	2	44,2	87,3	55,0	14,8	29,2	18,4	29,4	58,0	36,6
2	3	35,3	69,7	55,0	13,8	27,2	21,4	21,5	42,5	33,6
2	4	81,5	161,0	55,0	43,4	85,7	29,3	38,1	75,3	25,7
2	5	47,5	93,9	55,0	16,0	31,6	18,5	31,5	62,2	36,5
2	среднее	50,8	100,3	55,0	20,7	40,9	22,4	30,0	59,4	32,6
пери	среднее	54,2	107,2	55,0	23,3	46,1	23,7	30,9	61,1	31,3

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	206,0	97,8	55,0	91,3	43,3	24,4	114,7	54,5	30,6
1	2	158,7	75,3	55,0	48,4	23,0	16,8	110,3	52,4	38,2
1	3	247,2	117,3	55,0	116,0	55,0	25,8	131,2	62,3	29,2
1	4	301,7	143,2	55,0	142,2	67,5	25,9	159,5	75,7	29,1
1	5	209,8	99,6	55,0	95,7	45,4	25,1	114,1	54,2	29,9
1	среднее	224,7	106,7	55,0	98,7	46,9	24,2	126,0	59,8	30,8
2	1	189,3	89,9	55,0	74,9	35,5	21,8	114,4	54,3	33,2
2	2	248,0	117,7	55,0	130,1	61,7	28,8	117,9	56,0	26,2
2	3	174,1	82,6	55,0	65,0	30,9	20,6	109,0	51,8	34,4
2	4	297,1	141,0	55,0	142,2	67,5	26,3	154,9	73,5	28,7
2	5	218,7	103,8	55,0	100,6	47,7	25,3	118,1	56,1	29,7
2	среднее	225,4	107,0	55,0	102,6	48,7	25,0	122,9	58,3	30,0
пери	среднее	225,1	106,8	55,0	100,6	47,8	24,6	124,4	59,1	30,4