

2 день лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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			
																			0,1		
Завтрак																					
Каша молочная "Дружба"	200	5,0	6,5	26,4	182,8	0,1	1,0	0,8	0,3	0,1	14,2	18,7	130,0	1,5	200,9	21,7	0,0	10,2	119	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,6	5,5	9,4	114,9	0,2	26,0	25,9	0,1	0,1	48,2	33,1	98,2	1,4	757,3	75,3	0,0		3	2022	
Булочка	100	8,0	4,6	49,5	360,0	0,0	6,3	0,0		0,0	3,5	6,5	5,0	0,3	72,5	0,5			ТПК	фирм	
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,6	86,5		0,1			0,0	5,3	4,4	8,2	0,8	25,3						
Яблоко 1 шт	130	0,5	1,0	12,7	61,0	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8																
Итого за Завтрак	690	22,4	17,7	128,0	850,0	0,3	33,3	27,3	0,4	0,3	77,6	72,1	266,0	4,5	1093	98,5	0,1	10,2			
Обед																					
Зелёный горошек	30	0,82	2,18	3,29	34,29	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21	77	1	323	63	0	0	32	2022	
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68	266	3	442	163	0	17	72	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,67	1,38	140,12		0,1			0,01	5,25	4	8	1	25				ТПК	фирм	
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,49	159,10	0,03				0,01	4,4	7	17	0	26	1			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70																
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,38	44,78																
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	3	240	2					
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0	3	0	3	0			ТПК		
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10														261	2022	
Итого за Обед	1105	26,49	35,53	138,43	972,39	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106	394	7	856	229	0	17			
Итого за день	1795	48,90	53,24	266,45	1822,35	0,63	48,54	33,14	0,83	0,95	170	178	660	12	1950	327	0	27			

3 день лагерь

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		
Макароны с сыром	200	8,89	6,24	39,0	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,5	80,7	0,0	19,4	138	2022	
Печенье	60	4,50	5,88	46,0	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,0	84,6	0,0				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240,0	2,0					
Чай	215	0,02	0,00	9,79	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,0		261	2022	
Итого за Завтрак	805	13,93	13,12	127,77	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	822,0	169,4	0,0	19,4			
Обед																				
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,41	2,41	4,68	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332	86	0	0	41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	1453	121	0	21	62	2022	
Котлета "фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	48	1			ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	37	2			330/1	2026	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,03			1,25	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	19	6					
Груша 1 шт	140	0,46		11,85	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178	1	0		231	2022	
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	0,09			11,96	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70	32	0		410	2015	
Чай с пониженным содержанием сахара*	200	0,02	0,00	9,79	0,02													ТТК	фирм	
Итого за Обед	1095	36,69	40,41	180,62	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106	108,7	375,76	7,73	1889	215	0	21			
Итого за день	1900	50,62	53,53	308,39	0,70	85,38	45,24	1,25	0,93	185	187,5	671,41	15,30	2711	384	0	41			

4 день лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	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	ТТК					
																				В3, мг	В6, мг	В12, мкг		
Завтрак																								
Нагетсы с соусом	130	16,45	13	2,8	192,05	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	121	19,8	167,3	0,8	119,5	23,4	0,05	1,73	ТТК	фирм				
Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,10	0,01		3,5		0,01	8	4,9	14,7	0,2	49,4		0,01		91	2022				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		2,1			0,01	7	5,0	9,3	0,9	33,4									
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04				0,01	6	8,3	21,3	0,5	32,8	0,9								
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	21	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,01		231	2022				
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39,10			0,01			0	0,0	0,1		0,2				262	2022				
Итого за Завтрак	725	26,91	19	88,51	621,73	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	162	176,9	421,7	7,2	499,2	84,8	0,07	1,74						
Обед																								
Кукуруза консервированная	30	0,92	3,58	5,59	55,62	0,19	23,4	25,3	0,2	0,5	32	32,9	97,3	2,0	685,0	76,5	0,0	0,1	21	2016				
Суп фасолевый	250	3,17	6,95	20,37	152,40	0,06	6,8	0,7	0,2	0,1	12	22,0	133,0	2,1	233,2	33,4		8,4	87	2016				
Плов с мясом	220	16,08	30,40	70,18	618,60	0,1		20,8	0,1	0,0	21	9,7	53,0	1,2	71,0	100,1	0,0	0,0	179	2022				
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3	1,4	6,6	0,1	14,8	0,0								
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,06				0,0	6	5,9	27,0	1,2	42,2	1,7								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,0	14	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0								
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,8	0,6	0,2	272	19,5	210,6	1,1	101,9	30,8	0,0	4,2	533	2003				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	фирм				
Итого за Обед	1085	40,30	55,84	200,13	1461,42	0,41	33,3	46,8	0,5	0,6	74	71,9	316,8	6,6	1046	211,7	0,1	8,5						
Итого за день	1810	67,21	74,99	288,64	2083,15	0,84	37,5	105,5	0,7	0,9	235	248,7	738,6	13,8	1545	296,5	0,1	10,2						

5 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	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		
Завтрак																			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,3	20,16	138,79	1,4	171,6	23,1	0,06	0,01	126,	2022
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,2	33,14	98,23	1,37	757,3	75,3	0,04		3	2022
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Печенье	20	1,77	1,96	15,34															
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02				0,02	14,0	8	14	2,8	240,0	2,0				
Чай с молоком стущённым	215	1,8	2,06	13,46		0,1			0,01	5,3	4,4	8,24	0,82	25,3				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	805	17,29	19	101,81	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,2	78,54	306,52	4,63	1120	116,2	0,1	0,01		
Обед																			
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,64	4,36	6,58	0,18	49,88	20,58	0,02	0,78	93,7	40,4	98,5	2,6	585,5	148,8	0,04	0,14	32	2022
Суп крестьянский с крупой	250	2,32	5,89	15,16	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,5	33,8	214,5	1,9	227,5	44,5	0,1	0,02	74	2022
Котлета "Рыжик" с соусом	110	11,57	19,35	14,12	0,1		20,8	0,08	0,03	21,2	9,7	53,0	1,2	71,0	100,1	0,01	0,01	ТТК	фирм
Картофель отварной	180	3,65	3,99	32,08	0,30				0,03	6,1	6,5	29,6	1,4	46,2	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	0,03				0,01	4,4	6,6	17,0	0,4	26,2	0,7				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11															
Груша 1 шт	140	0,46		11,85	0,02	5,75			0,03	21,9	13,8	18,4	2,3	178,3	1,2	0,01			
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	0,08				0,04	12,5	7,5	45,7	0,6	58,5	26,3	0,01		406	2015
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79														ТТК	фирм
Итого за Обед	1125	30,97	39,50	165,14	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	124	83,9	375,9	8,7	879,7	223,5	0,13	0,1		
Итого за день	1930	48,26	58,22	266,95	0,79	60,87	115,9	0,54	1,00	236	162,5	682,5	13,4	1999	339,7	0,23	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, 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			
Итого за весь период	9210,00	278,20	1428,74	9685,36	4,31	249,19	352,51	3,63	5,35	921,26	992,43	3179,5	68,04	9126,67	1510,5	0,63	82,79		
Среднее значение за период	1842,00	55,64	285,7	1937,1	0,9	49,8	70,5	0,7	1,1	184,3	198,5	635,9	13,6	1825,3	302,1	0,1	16,6		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапишиной 2004г.