

Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Новокобаново» Ахмаров И.Г.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Новый Актанышбаш» Ахмаров И.Г.	Согласовано Директор МБОУ «Школа-интернат с.Новокобаново» Баширова З.З.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Шушнур» Юсупов Р.М.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Шушнур» Юсупов Р.М.	Утверждено Генеральный директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ» Миняев Р.Н.
Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Стараянзигитово» Нуриахметова Д.Т.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Стараянзигитово» Нуриахметова Д.Т.	Согласовано Директор МБОУ «Школа-интернат с.Новый Каинлык» Сабиринов Т.М.	Согласовано Директор МБОУ «Школа-интернат с.Шушнур» Яниева Т.М.	Согласовано Директор МБОУ «Школа-интернат с.Шушнур» Яниева Т.М.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Новая Буря» Петровачева Э.З.
Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.
Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.
Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музакмаш» Галиева А.Х.

**Примерное меню для организации питания с дневным
 пребыванием детей в период каникул общеобразовательных
 учреждений Краснокамского района
 2024-2025 учебный год
 (лагерь с дневным пребыванием)**

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
72,16	Пюре из бобовых	180	18	6	43	296	0,71		21,6		108,32	290,19	93,81	6	3,58	72
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			22	7	106	522	0,83	12	21,6		139,32	346,9	121,13	9,67	18,4	74,4

Обед																
14,32	ТК Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	7	4	21	150	0,12	16,83			25,7	67,96	25,83	0,93	6,8	100,21
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			32	20	120	810	0,63	33,98	31,36		92,04	466,75	224,29	9,34	39,82	215,79

Итого за день			54	27	226	1332	1,46	45,98	52,96		231,36	813,65	345,42	19,01	58,22	290,19
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,24	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	190	5	6	31	199	0,06	1,2	33,7		116,47	127,87	27,43	0,42	1,88	31,13
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			14	15	104	602	0,21	1,2	42,7		133,4	213,89	51,04	2,07	23,43	63,85

Обед																
16,91	Щи "Новгородские" со сметаной	200/5	2	3	7	62	0,05	23,64	7,5		31,6	36,32	16,67	0,58	0,31	21,67
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4		38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			23	19	98	666	0,31	44,65	58,9		115,89	285,98	77,92	5,47	41,33	169,88

Итого за день			37	34	202	1268	0,52	45,85	101,6		249,29	499,87	128,96	7,54	64,76	233,73
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0,18	1,46	37,64		153,13	199,31	53,89	1,21	10,8	41,75
160,07	Ватрушка с повидлом	60	4	2	40	192	0,06	0,12	6,94		6,64	35,69	7,29	0,79	5,6	19,12
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			15	11	106	577	0,32	1,58	44,58		171,57	278,51	77,7	3,03	30,86	60,87

Обед																
19,69	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	250	15	9	16	203	0,09	3,74	32,2		30,47	164,26	24,85	2,59	4,21	124,82
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			33	26	104	791	0,29	8,07	32,2		66,35	430,2	96,69	6,66	29,04	129,64

Итого за день			48	37	210	1368	0,61	9,65	76,78		237,92	708,71	174,39	9,69	59,9	190,51
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	------	------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
4,07	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	190	6	6	31	203	0,08	1,24	34,2		123,08	112,14	18,74	0,43	8,87	31,35
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			15	15	105	610	0,23	1,39	48,52		152,21	204,93	43,47	2,04	30,05	48,87

Обед																
12,06	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	2	5	12	105	0,06	22,28	7,5		43,62	53,1	24,56	1,13	0,69	81,21
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	11	8	13	146	0,06	1,1			26,68	118,07	17,77	0,5	21,63	32,81
37	Пюре картофельное	150	3	3	22	134	0,16	26,11	16,8		45,73	98	33,23	1,22	1	38,16
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			21	16	101	632	0,42	65,69	24,3		149,71	368,72	109,01	5,42	35,87	153,46

Итого за день			36	31	206	1242	0,65	67,08	72,82		301,92	573,65	152,48	7,46	65,92	202,33
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
170,13	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	180	7	7	33	225	0,19	1,31	34,56		133,67	176,09	44,11	1,11	3,02	30,67
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			12	8	91	487	0,29	5,31	34,56		159,47	233,6	68,63	4,94	17,48	32,67

Обед																
13,14	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32			35,05	87,78	31,83	1,64	3,91	80,04
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			26	20	97	754	0,45	27,72	38		84,74	295,7	77,75	5,29	38	225,08

Итого за день			38	28	188	1241	0,74	33,03	72,56		244,21	529,3	146,38	10,23	55,48	257,75
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: суббота

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,4	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	35	225	0,14	1,24	35		147,63	217,47	32,43	0,82	16,26	31,35
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			16	17	111	652	0,29	1,24	38		161,83	299,02	55,74	2,41	37,15	47,59

Обед																
15,65	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 250/5г	250/5	15	11	15	223	0,15	26,79	7,64		49,48	199,6	43,4	3,22	0,39	106,45
56,4	Запеканка картофельная с мясом (фарш из говядины)	30/170/5	12	24	39	420	0,3	44,8	33,15		40	207,4	60,48	3,08	10,01	82,62
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			32	35	98	848	0,56	74,39	40,79		110,05	482,29	129,77	8,32	22,87	190,35

Итого за день			48	52	209	1500	0,85	75,63	78,79		271,88	781,31	185,51	10,73	60,02	237,94
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
206,01	Каша рассыпчатая с овощами	180	9	20	41	381	0,31	4,46			34,97	225,36	143,54	4,77	8,98	57,41
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			14	21	99	643	0,41	8,46			60,77	282,87	168,06	8,6	23,44	59,41

Обед																
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64			22,43	102,16	57,44	2,01	3,01	81,07
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4		38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			25	21	108	809	0,41	28,65	51,4		100,28	347,42	115,09	6,01	43,9	228,48

Итого за день			39	42	207	1452	0,82	37,11	51,4		161,05	630,29	283,15	14,61	67,34	287,89
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
169,04	Каша "Дружба молочная с маслом сливочным	190	5	6	26	181	0,09	1,23	34,08		122,61	131,62	28,9	0,57	2,19	56,5
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			14	15	100	586	0,25	1,23	41,23		137,99	216,5	52,83	2,2	23,53	84,72

Обед																
12,15	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	230/5	16	12	17	236	0,12	18,04	7,65		55,37	204,2	45,78	3,73	0,71	97,65
446,08	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	21	298	0,19	25,81	0,05		35,68	208,29	45,27	3,22	11,74	112,95
499	Чай фруктовый	200			9	33		1			1,81	1,11	0,92	0,24	0,07	0,2
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			36	29	77	714	0,42	44,85	7,7		110,21	487,35	117,02	9,13	24,88	212,08

Итого за день			50	44	177	1300	0,67	46,08	48,93		248,2	703,85	169,85	11,33	48,41	296,8
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,4	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	35	225	0,14	1,24	35		147,63	217,47	32,43	0,82	16,26	31,35
230,02	Пирожки печеные с повидлом	60	3	2	37	175	0,05	0,14	6,26		6,69	29,75	6,44	0,74	4,55	15,86
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			14	9	110	570	0,27	1,38	41,26		166,12	290,73	55,39	2,59	35,27	47,21

Обед																
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5		19,59	39,33	9,45	0,59	9,5	121,05
12,34	Плов из птицы	40/170	17	20	48	444	0,12	4,94	21,6		29	198,81	52,37	1,68	11,43	70,5
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			26	26	108	784	0,28	9,24	34,1		69,16	313,43	87,71	4,29	33,4	192,83

Итого за день			40	35	218	1354	0,55	10,62	75,36		235,28	604,16	143,1	6,88	68,67	240,04
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0,18	1,46	37,64		153,13	199,31	53,89	1,21	10,8	41,75
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			16	17	101	618	0,33	1,46	46,64		170,06	285,33	77,5	2,86	32,35	74,47

Обед																
15,17	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	200/5	2	5	11	102	0,08	16,02	7,5		24,62	49,8	19,64	0,67		
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
37	Пюре картофельное	150	3	3	22	134	0,16	26,11	16,8		45,73	98	33,23	1,22	1	38,16
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			20	16	91	614	0,46	60,92	30,38		135,34	405,94	125,97	5,17	36,28	65,46

Итого за день			36	33	192	1232	0,79	62,38	77,02		305,4	691,27	203,47	8,03	68,63	139,93
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100,31	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	180	8	6	40	247	0,17	1,17	32,4		129,01	206,69	39,72	2,24	33,65	29,7
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			12	7	103	473	0,29	13,17	32,4		160,01	263,4	67,04	5,91	48,47	32,1

Обед																
13,17	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65			43,81	109,73	39,79	2,05	4,88	100,05
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			31	22	110	778	0,71	15,4	31,36		97,04	484,26	230,69	9,91	37,82	215,63

Итого за день			43	29	213	1251	1	28,57	63,76		257,05	747,66	297,73	15,82	86,29	247,73
----------------------	--	--	----	----	-----	------	---	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр Лагерь ШК 156р 2025г

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
2,03	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	185/5	9	8	36	253	0,24	1,21	38,6		128,94	223,66	105,42	3,26	8,33	84,32
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			17	18	109	659	0,39	1,21	43,4		142,72	301,52	128,27	4,79	28,55	100,32

Обед																
15,01	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2	6	17	136	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	2,22	100,93
87,25	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,12	1,67	38,98		23,5	128,33	18,15	1,22	22,26	24,71
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			21	23	97	690	0,35	38,64	46,48		78,21	283,11	73,6	5,13	37,03	127,72

Итого за день	38	41	206	1349	0,74	39,85	89,88		220,93	584,63	201,87	9,92	65,58	228,04		
Итого за период	507	433	2454	15889	9,4	501,83	861,86		2964,49	7868,35	2432,31	131,25	769,22	2852,88		
Итого за период	42	36	205	1324	0,78	41,82	71,82		247,04	655,7	202,69	10,94	64,1	237,74		