

Примерное двухнедельное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей г. Набережные Челны

Стоимость питания 150 руб

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день		55.5	61.04	241.31	1,736.45	0.78	68.76	37.76	4.33	823.52	1,008.84	202.61	8.86	
Завтрак		19.71	16.46	63.39	480.52	0.2	4.03	2.28	0.96	361.45	378.68	51.64	2.64	
Сыр голландск.(порц)	10	2.92	2.75	0.00	36.41	0.00	0.00	0.08	0.04	109	65.4	6	0.08	
Яйцо вареное	1 шт	5.52	5.04	0.00	67.44	0.03	0.27	0.00	0.29	26.4	92.16	5.76	1.2	
Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6.19	6.57	32.99	215.91	0.09	2.35	1.37	0.57	135.18	122.94	20.42	0.43	
Кофейный напиток полусладкий	200	2.8	1.83	15.49	89.57	0.03	1.41	0.83	0.06	83.07	73.28	8.96	0.45	
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48	
Обед		21.29	32.02	107.24	802.24	0.31	22.35	33.69	1.8	178.38	327.25	82.05	4.31	
Салат из св.помидоров	60	0.42	6.02	2.91	67.51	0.01	0.01	7.29	0.25	10.98	19.19	6.87	0.26	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1.91	3.77	11.19	86.34	0.06	22.28	24.26	0.19	40.48	57.56	25.38	1.16	
Зразы мясные с сыром с овощами (фасоль стр.)	75/15	9.29	17.19	5.32	213.16	0.08	0.04	2.12	0.29	95.57	160.07	24.74	1.12	
Макаронные изделия отварные	150	5.36	4.37	36.54	206.89	0.09	0.02	0.00	1.07	11.54	46.17	8.25	0.84	
Компот из изюма витаминизированный	200	0.00	0.00	20.67	82.66	0.02	0.00	0.02	0.00	12.01	19.36	6.31	0.45	
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48	
Хлеб ржаной	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник		14.5	12.56	70.68	453.69	0.27	42.38	1.79	1.57	283.69	302.91	68.92	1.91	
Простокваша	200	6.12	5.28	8.65	106.56	0.06	42.2	1.69	0.00	248.98	202.56	33.76	0.21	
Плюшка	100	8.38	7.28	62.03	347.13	0.21	0.18	0.1	1.57	34.71	100.35	35.16	1.7	
2 день		60.08	35.91	189.04	1,319.79	0.78	76.02	199.38	1.68	454.38	858.4	250.85	10.09	
Завтрак		27.74	12.6	63.52	478.45	0.22	4.24	66.54	0.55	255.64	335.99	62.66	4.11	
Десерт фруктовый	100	0.9	0.00	8.4	37.2	0.04	0.00	60	0.22	34	23	13	0.3	
Пудинг из творога с яблоками с повидлом	150/20	24.36	12.28	35.15	348.56	0.13	4.19	6.44	0.33	208.89	279.84	34.76	2.51	
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	5.06	21.5	0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82	
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48	
Обед		29.82	20.93	93.92	683.38	0.54	71.78	118.84	1.13	164.74	486.41	176.19	5.38	
Салат из свежей капусты с зеленью	60	1.14	3.06	5.97	55.95	0.02	0.22	41.52	0.16	42.9	24.16	13.74	0.46	
Рассольник с цыплятами отварными со сметаной	200/25/5	7.43	6.82	11.52	137.24	0.14	23.1	22.38	0.31	29.43	137.56	40.32	1.6	
Минтай тушеный с овощами	50/50	13.28	5.75	5.18	125.62	0.1	47.89	5.38	0.39	25.99	148.9	57.03	0.98	
Пюре картофельное	150	3.52	4.61	16.21	120.43	0.22	0.54	43.15	0.24	52.22	147.37	52.68	1.76	
Напиток из лимонов витаминизированный	200	0.14	0.02	24.43	98.46	0.01	0.03	6.41	0.03	6.4	3.52	1.92	0.1	
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48	
Хлеб ржаной	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник		2.52	2.38	31.6	157.96	0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6	
Сок 0,2 с печеньем сахарным	200/15	2.52	2.38	31.6	157.96	0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6	
3 день		54.79	38.97	212.77	1,421.04	0.86	27.75	44.03	2.91	565.46	911.27	262.77	11.13	
Завтрак		10.34	7.54	73.03	401.35	0.25	2.62	17.83	1.09	193.16	290.31	61.67	4.7	
Десерт фруктовый	140	0.56	0.56	12.6	57.68	0.04	0.07	14	0.28	23.38	15.4	11.2	2.8	
Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7.34	6.66	39.73	248.25	0.16	2.19	1.28	0.76	155.9	242.58	36.07	0.92	
Чай с красной смородиной полусладкий	200	0.16	0.05	5.79	24.23	0.00	0.36	2.55	0.05	6.08	7.43	3.9	0.5	
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48	
Обед		35.04	18.53	102.28	716.11	0.43	24.68	24.47	1.16	103.83	371.61	154.43	5.53	
Огурец свежий порциями	60	0.49	0.06	1.53	8.63	0.02	0.01	6.12	0.06	14.08	25.7	8.57	0.37	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.86	3.25	14.38	106.24	0.22	21.3	14.85	0.4	28.46	87.67	34.9	1.82	

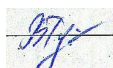
Полдник		2.52	2.38	31.6	157.96	0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6
Сок 0,2 с печеньем сахарным	200/15	2.52	2.38	31.6	157.96	0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6
7 день		50.27	41.49	237.12	1,522.93	1.06	25.32	100.06	3.39	713.35	1,077.97	309.05	12.49
Завтрак		15.09	10.45	76.54	460.6	0.34	2.25	15.43	1.07	282.63	391.57	106.63	5.99
Десерт фруктовый	140	0.56	0.56	12.6	57.68	0.04	0.07	14	0.28	23.38	15.4	11.2	2.8
Сыр голландск.(порц)	10	2.92	2.75	0.00	36.41	0.00	0.00	0.08	0.04	109	65.4	6	0.08
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9.13	6.82	43.97	273.82	0.25	2.13	1.25	0.75	137.5	277.62	74.53	1.81
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	5.06	21.5	0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Обед		20.75	18.36	89.91	607.85	0.42	22.89	82.8	0.75	136.81	374.37	134.86	4.58
Огурец свежий порциями	60	0.49	0.06	1.53	8.63	0.02	0.01	6.12	0.06	14.08	25.7	8.57	0.37
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1.91	3.77	11.19	86.34	0.06	22.28	24.26	0.19	40.48	57.56	25.38	1.16
Биточки рыбные с овощами (фасоль струч.)	75/15	10.38	9.23	5.94	148.31	0.06	0.03	2.86	0.23	15.83	115.32	35.81	0.71
Пюре картофельное	150	3.52	4.61	16.21	120.43	0.22	0.54	43.15	0.24	52.22	147.37	52.68	1.76
Напиток из лимонов витаминизированный	200	0.14	0.02	24.43	98.46	0.01	0.03	6.41	0.03	6.4	3.52	1.92	0.1
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Хлеб ржаной	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Полдник		14.43	12.68	70.67	454.48	0.3	0.18	1.83	1.57	293.91	312.03	67.56	1.92
Ацидофилин	200	6.05	5.4	8.64	107.35	0.09	0.00	1.73	0.00	259.2	211.68	32.4	0.22
Плюшка	100	8.38	7.28	62.03	347.13	0.21	0.18	0.1	1.57	34.71	100.35	35.16	1.7
8 день		62.22	42.6	228.74	1,547.3	0.72	26.57	100.22	1.87	440.78	926.37	223.29	9.32
Завтрак		34.47	11.42	89.63	599.13	0.2	4.54	61.84	0.79	280.98	387.45	66.83	2.23
Десерт фруктовый	100	0.9	0.00	8.4	37.2	0.04	0.00	60	0.22	34	23	13	0.3
Сырники из творога с повидлом	150/20	31.19	11.15	44.84	404.44	0.11	4.54	0.88	0.57	235.82	335.23	41.89	1.35
Кисель из концентрата полусладкий	200	0.1	0.00	21.48	86.3	0.00	0.00	0.96	0.00	3.36	4.32	1.44	0.1
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Обед		25.23	28.8	107.51	790.21	0.5	22.03	24.38	1.08	125.8	502.92	144.46	6.49
Салат из отварной свеклы	60	1.16	3.67	6.82	65	0.02	0.7	7.75	0.08	28.68	33.33	17.05	1.09
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.86	3.25	14.38	106.24	0.22	21.3	14.85	0.4	28.46	87.67	34.9	1.82
Котлеты мясные рубленые с овощами (кукур.конс.)	75/15	12.59	17.08	12.06	252.35	0.08	0.01	1.76	0.34	29.17	229.18	37.93	1.92
Каша рисовая вязкая	150	2.31	4.13	22.97	138.28	0.11	0.02	0.00	0.26	19.68	108.48	37.77	0.73
Компот из изюма витаминизированный	200	0.00	0.00	20.67	82.66	0.02	0.00	0.02	0.00	12.01	19.36	6.31	0.45
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Хлеб ржаной	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Полдник		2.52	2.38	31.6	157.96	0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6
Сок 0,2 с печеньем сахарным	200/15	2.52	2.38	31.6	157.96	0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6
9 день		61.07	52.19	223.09	1,606.28	0.72	108.27	58.67	3.37	544.9	809.53	268.9	11.25
Завтрак		7.78	14.92	72	453.39	0.1	0.94	17.38	0.37	47.57	57.68	28.76	4.22
Десерт фруктовый	140	0.56	0.56	12.6	57.68	0.04	0.07	14	0.28	23.38	15.4	11.2	2.8
Котлеты картофельные с соусом сметанным	2/75/30	4.67	14.03	29.21	261.79	0.01	0.8	0.08	0.07	8.24	7.37	1.7	0.07
Чай с лимоном	200/7	0.27	0.06	15.28	62.73	0.00	0.07	3.3	0.02	8.15	10.01	5.36	0.87
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Обед		43.58	25.15	111.65	847.24	0.47	65.12	39.6	2.31	238.47	508.66	191.42	6.08
Салат (картофель отв., свекла отв., морковь отв., огурцы сол., масло раст.)	60	2.17	7.79	8.05	110.97	0.07	41.55	15.41	0.19	33.1	60.11	29.45	1.37
Суп картофельный с гречневой крупой	200	2.61	2.51	14.02	89.14	0.15	21.31	21.53	0.23	18.92	94.43	44.49	1.5
Грудка, запеченая с сыром со стручковой фасолью	75/25	28.63	9.79	2.99	214.62	0.11	2.22	2.61	0.82	158.85	280.07	97.27	1.84
Макаронные изделия отварные	150	5.36	4.37	36.54	206.89	0.09	0.02	0.00	1.07	11.54	46.17	8.25	0.84
Напиток из сухофруктов витаминизированный	200	0.5	0.02	19.44	79.94	0.00	0.02	0.05	0.00	8.26	2.98	1.46	0.05
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Хлеб ржаной	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Полдник		9.71	12.12	39.44	305.65	0.15	42.21	1.69	0.69	258.86	243.19	48.72	0.95
Простокваша	200	6.12	5.28	8.65	106.56	0.06	42.2	1.69	0.00	248.98	202.56	33.76	0.21
Булочка домашняя	50	3.59	6.84	30.79	199.09	0.09	0.01	0.00	0.69	9.88	40.63	14.96	0.74

10 день		39.32	42.14	201.15	1,341.14	0.84	26.24	207.39	1.72	489.35	730.66	230.61	10.06		
Завтрак		9.63	6.94	68.96	376.84	0.18	3.92	63.86	0.65	179.14	191.37	53.6	2.48		
Десерт фруктовый	100	0.9	0.00	8.4	37.2	0.04	0.00	60	0.22	34	23	13	0.3		
Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	6.29	6.62	39.86	244.22	0.09	3.56	1.31	0.38	131.26	136.04	26.2	1.2		
Чай с красной смородиной полусладкий	200	0.16	0.05	5.79	24.23	0.00	0.36	2.55	0.05	6.08	7.43	3.9	0.5		
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48		
Обед		27.39	27.03	95.63	735.35	0.66	22.21	143.4	1.07	305.26	531.04	172.61	6.76		
Салат из свежей капусты с зеленью	60	1.14	3.06	5.97	55.95	0.02	0.22	41.52	0.16	42.9	24.16	13.74	0.46		
Рассольник с цыплятами отварными со сметаной	200/25/5	7.37	6.82	11.17	135.51	0.14	21.95	21.95	0.3	28.09	135.06	39.72	1.56		
Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощами (зел.гор)	75/15	9.64	4.7	3.22	93.74	0.07	0.02	2.22	0.15	176.79	128.67	20.56	0.38		
Картофель запеченный	150	4.75	11.6	25.6	225.86	0.37	0.00	73.15	0.37	42.09	213.25	84.45	2.97		
Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0.18	0.18	19.06	78.61	0.01	0.02	4.56	0.09	7.59	5	3.64	0.91		
Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48		
Хлеб ржаной	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник		2.3	8.17	36.56	228.95	0.00	0.11	0.13	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82		
Чай полусладкий с блинчиком с повидлом	200/63	2.3	8.17	36.56	228.95	0.00	0.11	0.13	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82		
Итого		542.25	466.22	2,123.94	14,860.5	8.3	554.28	1,068.09	26.49	5,487.05	9,119.83	2,561.73	107.24		
	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Младш ие	Белки	Жиры		Углево ды	Младш ие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Младш ие	Младш ие		Младш ие		Младш ие	Младш ие	Младш ие	Младш ие	Младш ие	Младш ие	Младш ие	Младш ие
ИТОГО ЗА 10 дней		577.50	592.50	2512.50	17692.50	9.00	5.25	450.00	71.40	8250.00	8250.00	1875.00	90.00		
В среднем в день:		57.75	59.25	251.25	1,769.25	0.90	0.53	45.00	7.14	825.00	825.00	187.50	9.00		

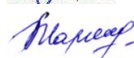
Разрешается производить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций согласно п. 8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Зам. директора по производству и качеству



В.П. Гусева



Г.Н. Мартынова