

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Сидорова
" 1 " июля 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Бурякова
" 1 " июля 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая

компания"

Фионов Т.В.
" 1 " июля 2023г.

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего

питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в

общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия

в. неделя: Суббота - 2-7-11 лет

№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса подшин	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	0,033	1,200	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,900	0,440	0,440	8,000	5,600	26,000	0,440
	Фрукт. Ледг	150	0,600	0,600	14,700	0,043	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	0,400
	Итого за Завтрак	590,000	9,967	6,682	80,705	0,172	18,000	36,580	1,248	165,681	164,897	43,592	5,658
71	Нарезка овощей	60	0,340	0,090	1,110	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
88/20/11	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,331	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
260	Гречка на масле	90	14,615	11,270	3,460	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,104
342	Каша рисовая раскатанная	150	4,008	4,279	33,072	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	0,036
	Хлеб пшеничный	180	0,198	0,054	12,552	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,130
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,120
	Итого за Обед	740,000	25,805	21,588	89,395	0,372	32,608	265,832	3,947	90,082	329,239	91,197	3,720
406	Хлебобулочные изделия	100	12,922	14,511	45,176	0,132	19,800	115,287	4,865	64,219	159,527	22,916	2,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,359
	Итого за Ланч	300,000	13,122	14,562	58,219	0,133	19,900	115,787	4,865	69,169	167,767	27,316	3,075
	Итого за Суббота - 2-7-11 лет	1 620,000	48,894	42,832	228,219	0,699	70,508	418,219	12,061	324,937	666,103	163,970	11,853

День/неделя: Воскресенье - 2-7-11 лет

№ рещ.	Наименование дней недели, блюд	Масса подшин	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
7	Воскресная горячая с супом	60	8,042	5,662	18,400	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша манная "Дружба"	200	3,833	6,708	33,771	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,359
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,900	0,440	0,440	8,000	5,600	26,000	0,440
	Итого за Завтрак	500,000	17,115	12,741	84,894	0,223	1,470	85,468	1,380	344,800	338,984	59,782	2,277
71	Нарезка овощей	60	0,340	0,090	1,110	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
88/20/11	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,331	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	5,249	3,833	22,431	0,179	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Конфит на сковороде	180	0,234	74,595	18,263	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	33,689	21,494	82,488	0,356	28,744	250,628	4,181	726,453	433,946	108,517	4,210
406	Хлебобулочные изделия	100	9,044	11,551	64,593	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Ланч	300,000	9,280	11,606	77,736	0,126	1,867	52,517	4,678	35,484	108,357	19,755	2,596
	Итого за Воскресенье - 2-7-11 лет	1 540,000	60,264	47,841	245,138	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193

День/неделя: Понедельник - 3-7-11 лет

№ рещ.	Наименование дней недели, блюд	Масса подшин	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
204	Рожки овсяные с супом	180	13,692	10,997	45,892	0,118	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,338
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,359
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,900	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт. Ледг	150	0,600	0,600	14,700	0,043	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	0,400
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	0,249	15,200	78,600	1,890	307,860	270,290	45,390	5,957
71	Нарезка овощей	60	0,340	0,090	1,140	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,500	0,200
82	Борщ из свежей капусты с морковью со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	0,038	16,854	164,551	1,967	28,542	43,769	18,942	0,430
268	Котлеты говяжьи на масле	90	12,729	20,745	12,415	0,306	1,886	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,635
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	0,160	0,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,316	0,828
349	Конфит на сковороде	180	0,144	0,144	15,504	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	24,378	30,942	89,465	0,706	23,660	217,452	4,223	111,392	369,660	141,342	7,299
424	Хлебобулочные изделия	100	12,303	12,757	77,633	0,175	0,175	59,400	5,210	32,250	129,415	17,783	1,767
	Картофельный супчик	200	5,600	5,000	40,000	0,060	1,800	40,000	0,000	242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Ланч	300,000	17,903	17,757	87,633	0,235	1,800	99,400	5,210	274,250	317,415	47,783	1,967
	Итого за Понедельник - 3-7-11 лет	1 610,000	59,813	60,667	269,913	1,150	42,560	394,852	11,423	693,412	957,365	234,715	15,223

	Возрастная группа 7-11 лет			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)									
	В	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704		
Вторник - 1	68,437	66,410	259,593	1 921,746	0,994	47,339	439,312	11,654	547,395	971,352	199,417	9,398		
Среда - 1	76,479	59,146	264,826	1 524	1,524	64,487	508,619	11,238	482,022	1 021,798	239,418	18,456		
Четверг - 1	77,504	66,533	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,920	279,139	13,096		
Пятница - 1	54,726	53,316	238,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	771,037	177,226	10,779		
Суббота - 1	46,673	54,229	285,119	1 755,325	0,946	56,345	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006		
Воскресенье - 1	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,005	302,169	673,526	206,034	14,674		
СРЕДНЕЕ за 7 дней	61,243	57,773	243,515	1 801,886	1,045	56,584	534,564	13,164	435,281	885,686	212,479	12,879		
Понедельник - 2	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,972	947,404	179,459	14,840		
Вторник - 2	63,300	43,717	269,648	1 776,572	1,107	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,655	11,575			
Среда - 2	45,879	56,392	267,441	1 758,736	0,810	105,892	333,093	12,202	342,852	687,750	156,859	11,539		
Четверг - 2	54,885	56,044	258,346	1 758,736	1,094	35,060	533,586	14,997	200,958	660,418	204,592	11,853		
Пятница - 2	59,879	70,391	310,829	2 118,180	0,699	57,447	778,597	15,699	559,271	922,365	183,970	11,853		
Суббота - 2	48,834	42,832	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	195,585	12,356		
Воскресенье - 2	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	835,039	188,068	10,193		
СРЕДНЕЕ за 7 дней	56,165	56,165	256,101	1 765,383	0,954	59,465	536,790	13,327	414,922	957,656	234,715	15,223		
Понедельник - 3	59,813	60,667	269,913	1 767,022	1,150	42,960	394,852	11,423	693,412	967,656	234,715	15,223		
Вторник - 3	61,381	56,319	232,745	1 792,548	1,021	47,961	527,539	13,470	388,208	968,512	213,873	12,870		
Среда - 3	63,798	48,592	271,176	1 686,433	0,847	47,961	527,539	13,470	388,208	968,512	213,873	12,870		
Четверг - 3	50,889	56,176	240,300	1 686,433	1,081	73,692	449,312	15,482	512,618	1 206,377	315,892	17,450		
Пятница - 3	88,570	73,632	242,782	2 004,399	0,638	52,447	500,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,060		
Суббота - 3	41,730	42,005	239,495	1 509,704	1,074	45,901	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737		
Воскресенье - 3	63,835	63,835	295,536	2 022,412	1,074	38,956	522,697	12,995	438,628	889,111	219,455	13,386		
СРЕДНЕЕ за 7 дней	61,429	57,215	258,935	1 802,697	1,092	54,737	521,889	12,995	429,627	869,945	209,173	12,874		
НОРМА	59,840	57,071	259,517	1 800,532	1,030	56,229	521,081	13,162	429,627	869,945	209,173	12,874		
Норма Сидлин	53,9	55,3	235	1 645	0,84	42	490	8,4	770	770	175	8,4		

	Возрастная группа 7-11 лет			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 1	640,000	700,000	300,000	1 640,000
Воскресенье - 1	590,000	770,000	300,000	1 660,000
Понедельник - 2	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Вторник - 2	655,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Суббота - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Воскресенье - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 3	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Вторник - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 3	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Четверг - 3	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Пятница - 3	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Суббота - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Воскресенье - 3	556	733	300	1 589
НОРМА	500	700	300	1 500