

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Тэминская СОШ»

« 02.08.2025г. » *Ирина Николаевна*



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для летней оздоровительной площадки,

организованной на базе

МКОУ «Тэминская СОШ»

2025г.

Меню приготавливаемых блюд, летней площадки 2023

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец св. с кукурузой	50	1	5	3	56	431,03
	Шницель кур духовой	60	10	7	4	127	115
	Гарнир каша перловая с овощами	150	4	10	20	165	272
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Чай с сахаром	200			18	73	350
	Мармелад	20			18	64	Пром
Итого за завтрак		550	20	23	93	640	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Суп "Волна"	200	4	4	12	120	524,01
	Котлета мясная на пару	90	12	15	17	300	52
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	32	168	268,02
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	29	28	130	900	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	157			10	44	Пром
	Булочка молочная	50	7	8	41	238	667
Итого за полдник		407	13	13	56	389	
Итого за день		1 747	62	64	279	1929	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5	23	210	306
	Яйцо отварное	50	6	5		71	193
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Кофейный напиток	200	3	3	23	129	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	588
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Печенье промышленное	10	1	1	11	41	Пром
Итого за завтрак		540	21	22	87	672	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	4пром
	Свекольник с картофелем, сметаной	200	2	6	18	104	542,04
	Котлета домашняя паровая	90	13,25	19	20	252	753
	Горошница - пюре	150	8	4	25	250	265
	Сок шиповника	200			24	102	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	30,25	29	129	908	
полдник	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	127	1		14	56	Пром
	Язычек слоеный	50	6	9	19,38	156	721
Итого за полдник		377	13	14	59,38	384	
Итого за день		1 707	64,25	65	275,38	1964	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4	7	17	146	302
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Итого за завтрак	420	21,85	22,65	93,65	638	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1	10	5	67	431,01
	Рассольник Ленинградский	200	4	4	13	152	534,02
	Тефтели рыбные	100	14	12	30	295	616
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Итого за Обед	840	29	31	129	909	
полдник	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Мандарины свежие	127	1		13	55	Пром
	Ватрушка с джемом	50	6	8	37	225	213
	Итого за полдник	377	13	13	58	388	
Итого за день		1637	63,85	66,65	280,65	1935	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества	Энергетическая ценность	
Прием пищи завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Белки			Жиры	Углеводы
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7	6	31	218	383
	Чай витаминный	200			22	92	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Конфеты шоколадные	10	1	3	10	52	Пром
	Итого за завтрак	560	21	20	95	641	
Обед							
	Суп крестьянский, со сметаной.	200	4	7	7	109	527,04
	Плов из кур	240	18	17	46	384	108
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед	790	30	34	126	904		
полдник							
	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	127	1		13	55	Пром
	Булочка Веснушка	50	6	9	15	172	665
Итого за полдник	377	12	14	50	385		
Итого за день		1 727	63	68	271	1930	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	30			1	5	Пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	200	17	13	46	352,25	530
	Чай итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	22	21	92	640,25	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	Пром
	Борщ с фасолью, сметаной	230	12	7	26	195	512,01
	Жаркое по - домашнему	240	11	22	35,86	397,75	42,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		820	30	30	130,86	902,75	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	157			10	44	Пром
	Пряник фестивальны	50	6,5	6,2	38	241,75	Пром
Итого за полдник		407	12,5	11,2	53	392,75	
Итого за день		1 737	64,5	62,2	275,86	1935,75	

(лист 6)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий с маслом растит. зеленую	30		3	1	20	428,03
	Биточки куриные	60	8	6,65	12	179,25	103,02
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	32	168	268,02
	Кофейный напиток	200	3	3	22,65	129	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	21	21,65	97,65	651,25	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Суп гороховый	200	4	7	17	220	533
	Котлета летняя	90	12,25	15	25	256,75	48
	Гарнир гречка с морковью	150	5	8	25,86	139	223,02
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	29,25	30	130,86	902,75	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	157			10	44	Пром
	Булочка Российская	50	6,5	7,2	41,38	247,75	207
Итого за полдник		407	12,5	12,2	56,38	398,75	
Итого за день		1 707	62,75	63,85	284,89	1952,75	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	150	5	4	23	157	370
	Чай витаминный	200			22	92	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	22,85	23	94	643	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	428,04
	Рассольник домашний со сметаной	250	7	10	16	169	749,04
	Котлета из филе кур рубленая	100	15	12	15	256	103
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	181	16,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		845	30	29	128	904	
полдник	снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	127	1		14	56	Пром
	Пряники шоколадные	50	7	10	19	170	Пром
Итого за полдник		377	13	15	55	384	
Итого за день		1 732	65,85	67	277	1931	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	30		3	1	33	431,06
	Запеканка печени с крупой	80	9	11	8	145	81
	Картофель молочный	150	3	4	18	148	260
	Какао с молоком	200	4	4	20	133	340,01
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Мармелад	10			9	32	Пром
Итого за завтрак		540	21	23	86	646	
Обед	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	4	17	148	510,03
	Рагу из кур	240	22	22	48	430	111
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		785	30	32	131	907	
полдник	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	127	1		13	55	Пром
	Булочка Ванильная	50	6	7	16	156	281
Итого за полдник		377	13	12	55	383	
Итого за день		1 702	64	67	272	1936	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулес молочная с маслом	150	5	9	19	174	296
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Итого за завтрак	550	21	21	87	644	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Щи по-уральски со сметаной	200	2	4	9	120	748,01
	Печень в соусе молочном	100	17	21	33	367	430
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Итого за Обед	795	29	31	128	905	
полдник	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	157			10	44	Пром
	Пирожок с джемом	50	6	9	39	235	740,01
	Итого за полдник	407	12	14	57	387	
Итого за день		1 752	62	66	272	1936	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	30		3	1	33	431,06
	Котлета по- Хлыновски	50	7	5	11	161	49
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	34	179	268,02
	Чай с молоком сгущенным	200	3	3	20	119	350,03
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Итого за завтрак	510	20	20	96	647	
Обед	Огурец свежий с маслом растительным	100		3	2	170	428,01
	Суп овощной со сметаной	200	2	4	8	103	528,02
	Запеканка кур	90	18	19	27	167	522
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	254
	Сок апельсиновый	200			26	112	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Итого за Обед	825	30	30	127	905	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	127	1		14	56	Пром
	Кекс покупной	50	6	7	34	223	Пром
	Итого за полдник	377	13	12	53	386	
Итого за день		1 712	63	62	276	1938	

Итого среднее значение за период	17 250	63,53	65,18	276,378	1938,75	
----------------------------------	--------	-------	-------	---------	---------	--

Меню приготавливаемых блюд летней площадки 2023

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец св. с кукурузой	50	1	5	3	56	431,03
	Шницель кур духовой	70	13	8	5	148	115
	Гарнир каша перловая с овощами	150	4	10	17	150	272
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Чай с сахаром	200			18	73	350
	Мармелад	30			26	96	Пром
Итого за завтрак		596	25	25	110	736	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	1
	Суп "Волна"	250	5	6	12	150	524,01
	Котлета мясная на пару	100	15	17	19	319	52
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	38	202	268,02
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		957	36	35	153	1062	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Булочка молочная	80	10	12	47,95	325	667
	Итого за полдник		430	16	17	62,95	476
Итого за день		1 983	77	77	325,95	2274	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5	23	210	306
	Яйцо отварное	50	6	5		71	193
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Кофейный напиток	200	3	3	20	114	342
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Печенье промышленное	10	1	1	11	41	Пром
	Итого за завтрак	566	23	23	95	715	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	Пром
	Свекольник с картофелем, сметаной	250	1	8	19	130	542,04
	Котлета домашняя паровая	100	13	21	22	280	753
	Горошница - пюре	180	10	5	30	300	265
	Сок шиповника	200			24	114	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	41	3		13	68	Пром
	Итого за Обед	947	34	35	148	1059	
полдник	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	150	1		18	71	Пром
	Язычок слоеный	50	7	9	22	194	Пром
	Итого за полдник	400	14	14	66	437	
Итого за день		1 913	71	72	309	2211	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5	10	23	195	302
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		576	22	24,75	107	712	
Обед	Помидор свежий порционный	100	2	9	4	104	431,08
	Рассольник Ленинградский	250	5	5	16	190	534,02
	Тефтели рыбные	100	14,25	7	15,25	168	143
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		957	34,25	29	134,25	953	
полдник	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Ватрушка с джемом	50	8	8	37	225	213
	Итого за полдник	370	15	13	58	388	
Итого за день		1 903	71,25	66,75	299	2053	

(лист 4)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	7	6	31	218	383
	Чай витаминный	200			22	92	350,07
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		616	26	29	107	768	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	260	2	6	10	105	527,01
	Плов из кур	280	23	19,1	50	434	108
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		967	35	43,1	151	1095	
полдник	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Булочка Веснушка	80	10	12,9	24	275	665
Итого за полдник		400	16	17,9	59	488	
Итого за день		1 983	77	90	317	2351	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	40			1	7	Пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	250	20,75	16	50,25	461	530
	Чай итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		596	27,75	25	107,25	809	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	Пром
	Борщ с фасолью, сметаной	250	13	7	28	212	512,01
	Жаркое по - домашнему	280	11	25	42	467	42,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		957	34	35	151	1067	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Пряник фестивальный	80	7,25	9	55	304	Пром
Итого за полдник		430	13,25	14	70	455	
Итого за день		1 983	75	74	328,25	2331	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	50		5	1	33	428,03
	Биточки куриные	70	9	7	11	201	103,02
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	32	153	268,02
	Кофейный напиток	200	3	3	23	129	342
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Итого за завтрак	566	24	25	108	729	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	Пром
	Суп гороховый	250	5	9	21	275	533
	Котлета летняя	100	12	12	11	214	513
	Гарнир гречка с морковью	180	6	10	27	167	223,02
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
	Итого за Обед	957	33	33	137	1022	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Булочка российская	80	9	10	42	280	205
	Итого за полдник	430	15	15	57	431	
Итого за день		1 953	72	73	302	2182	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	200	6	6	31	210	370
	Чай витаминный	200			19	92	350,07
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		566	26	26	106	745	
Обед	Огурец свежий порц.	100	1		3	14	Пром
	Рассольник домашний со сметаной	250	7	10	13	169	749,04
	Котлета из филе кур рубленая	100	14	12	15	242	103
	Гарнир Рис отварной	200	2	8	41	241	16,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
Итого за Обед	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		977	33	33	153	1040	
полдник	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	150	1		18	71	Пром
	Пряники шоколадные	80	9	6	26	202	Пром
Итого за полдник		430	15	11	66	431	
Итого за день		1 973	74	70	325	2216	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	50		5	2	55	431,06
	Запеканка печени с крупой	70	8	9	7	156	81
	Картофель молочный	150	5	5	15	130	231
	Какао с молоком	200	4	4	20	133	340,01
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Мармелад	20			18	64	Пром
Итого за завтрак		586	24	25	103	751	
Обед	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2	5	22	192	510,03
	Рагу из кур	280	24	22	53	487	111
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		967	36	39	159	1118	
полдник	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Булочка Ванильная	80	8	11	25	250	281
Итого за полдник		400	15	16	64	477	
Итого за день		1 953	75	80	326	2346	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулес молочная с маслом	200	6	11	26	232	296
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		576	25,75	25,75	102	748	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	Пром
	Щи по-уральски со сметаной	260	2	5	12	156	748,01
	Печень в соусе молочном	100	19,25	24,1	14	353	430
	Картофельное пюре	200	4	6	27	158	252
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		987	35,25	38,1	137	1058	
полдник	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Пирожок с джемом	70	7,25	13	50	315	740,01
	Итого за полдник	420	13,25	18	68	467	
Итого за день		1 983	74,25	81,85	307	2273	

(лист 10)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	50		5	2	55	431,06
	Котлета по- Хлыновски	70	9	7	12	212	49
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	32,25	168	268,02
	Чай с молоком сгущенным	200	3	3	20	119	350,03
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		566	24	25	107,25	767	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	Пром
	Суп овощной со сметаной	250	2	5	11	129	528,02
	Запеканка кур	100	19	21	20,25	249	522
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	200	5	6	37	230	254
	Сок апельсиновый	200			26	112	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		977	36	34	151,25	998	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	150	1		18	71	Пром
	Кекс покупной	75	9	10,9	37,95	260	Пром
	Итого за полдник	425	16	15,9	60,95	438	
Итого за день		1 968	76	74,9	319,45	2203	

Итого среднее значение за период	19 595	74,25	75,9	315,86	2244	
----------------------------------	--------	-------	------	--------	------	--

Сводка по пищевой ценности рациона летней площадки 2023 год

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	А	В1	В2	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Фтор	Se
1 день																	
7-11 лет	1929	62	64	279	340	1	1	50	8,5	800	1027	223	902	12	0,085	2,35	0,028
12 лет и старше	2 274	77	77	325,95	409	1,1	1	60	8,5	900	1100	266	992	16	0,085	3	0,041
2 день																	
7-11 лет	1964	64,25	65	275,38	334	1	1	42	8	1050	800	215	949	10	0,079	1,9	0,021
12 лет и старше	2211	71	72	309	333	1,1	1	48	8	1100	900	240	950	13	0,079	2	0,044
3 день																	
7-11 лет	1935	63,85	66,65	280,65	277	1	1	37	9	859	866	236	899	10	0,088	1,5	0,022
12 лет и старше	2053	71,25	66,75	299	350	1,5	1,5	49	9	980	999	253	980	10	0,088	3	0,046
4 день																	
7-11 лет	1930	63	68	271	339	1	1	73	8	866	859	200	977	10	0,082	3	0,023
12 лет и старше	2 351	77	90	317	373	1	1	79	8	999	980	229	999	14	0,082	4	0,045
5 день																	
7-11 лет	1935,75	64,5	62,2	275,86	282	0,9	1,55	57	9	873	900	210	873	9	0,09	2	0,026
12 лет и старше	2331	75	74	328,25	322	1,05	1,6	66	9	1000	1000	275	1000	18,5	0,09	2	0,0495
6 день																	
7-11 лет	1952,75	62,75	63,85	284,89	298	1	1	24	8,5	900	973	170	900	10	0,081	4	0,0205
12 лет и старше	2182	72	73	302	394	1,1	1,3	25	8,5	1000	1000	226	1000	16	0,081	5	0,0368
7 день																	
7-11 лет	1931	65,85	67	277	377	1	1	60	7	899	877	246	859	8	0,085	3,5	0,021
12 лет и старше	2216	74	70	325	467	1,3	1,2	68	7	980	999	268	980	13	0,085	4	0,037
8 день																	
7-11 лет	1936	64	67	272	1312	1	1	61	8	977	899	194	866	10	0,068	4,5	0,0345
12 лет и старше	2346	75p	80	326	1846	1,1	1,3	88	8	999	980	244	999	15	0,068	6	0,0361
9 день																	
7-11 лет	1936	62	66	272	1944	1	2	64	9	902	949	140,5	800	10	0,084	1	0,0204
12 лет и старше	2273	74,25	81,85	307	2630	1,2	2	67	9	992	950	274	900	17	0,084	2	0,0343
10 день																	
7-11 лет	1938	63	62	276	272	1	1	27	7,5	949	925	228	1050	10	0,083	1	0,0311
12 лет и старше	2203	76	74,9	319,45	301	1,1	1,3	30	7,5	950	992	200	1100	16	0,083	2	0,0433
12 лет и старше																	
Среднее фактическое	2244	74,25	75,9	315,86	742,5	1,155	1,32	58	8,25	990	990	247,5	990	14,85	0,0825	3,3	0,0413
Норма (стандартное значение)	2 720	90	92	383	900	1,4	1,6	70	10	1 200	1 200	300	1 200	18	0,1	4	0,05
Отклонение (относительное)	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%
7-11 лет																	
Среднее фактическое	1938,75	63,52	65,18	276,378	577,5	0,99	1,155	49,5	8,25	907,5	907,5	206,25	907,5	9,9	0,0825	2,475	0,02475
Норма (стандартное значение)	2 350	77	79	335	700	1,2	1,4	60	10	1 100	1 100	250	1 100	12	0,1	3	0,03
Отклонение (относительное)	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%	-17,5%