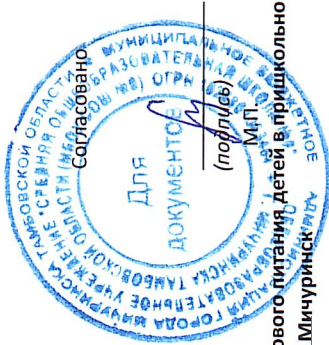




Примерное 12-ти дневное меню для организации двухразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г. Мичуринск на 2025 год

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	
	Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,8	13,2	22,8	291,6	0,17	0,28	96,2	0,22	2,18	89	323,5	214,1	
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0	2,2	0,2	51	210	18	
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5	
	Итого за завтрак	450	13,55	15,45	83,05	575,6	0,37	0,4	96,2	2,42	2,48	376,5	604	294,6	
	Обед														
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	0,06	1000	0	16	15,4	428,8	45	
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,69	1	0,21	668,1	0,35	2,89	1,76	491,7	61,98	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	1,6	0	29	111	0,004	0,004	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
	Итого за обед	735	37,34	29,18	129,53	950,89	1,374	0,492	1671,7	0,35	22,6	430,88	1112,17	197,03	
	Всего за день	1185	50,89	44,63	212,58	1526,49	1,744	0,892	1767,9	2,77	25,08	807,38	1716,17	491,63	

Вторник 1 неделя

Вторник 1 неделя														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	2,48	6,45	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04

686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,002	0,002	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16
	Итого за завтрак	550	8,53	9,1	83,95	502,4	0,372	0,392	43	0,08	14,72	358,16	741,9	275,7
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2	0,01	0,01	24,99	0	6	4,5	72,9	2,4
113	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	106,4	0,04	0,04	1000	0,08	1,6	13,2	72,2	16,2
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	19,2	10,72	0	198,4	0,04	0,11	0	0	0	58,4	168,8	9,6
312	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	145,95	0,13	0,11	24,3	0,06	17,43	516	636	54,88
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	0,01	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	735	32,25	22,64	95,99	772,65	0,53	0,488	1067,29	0,14	27,86	1016	1250,85	166,83
	Всего за день	1285	40,78	31,74	179,94	1275,05	0,902	0,88	1110,29	0,22	42,58	1374,16	1992,75	442,53

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Na	K	Ca	
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная манная	200	5,8	12,4	22,4	291,6	0,11	0,306	0	0,23	88,22	267,7	212,1	
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	118	0,82	0,19	0	0	166	4886	116	
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	236,5	70,5	62,5	
	Итого за завтрак	450	23,15	19,65	200,95	546,6	1,13	0,616	0	0,23	490,72	5224,2	390,6	
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5	0,01	0,01	3	0	2,4	42,3	6,9	
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	0,08	800	0	10,2	532,2	22	
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	18,4	6,96	0	153,7	0,05	0,12	20,64	0,15	1,71	62,34	175,7	10,98
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	0,04	53,25	0,15	0	3,33	51,57	12,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	98,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	735	34,57	22,76	97,2	773,5	0,55	0,478	876,89	0,3	19,14	502,17	1157,52	139,13
	Всего за день	1185	57,72	42,41	298,15	1320,1	1,68	1,094	876,89	0,53	21,52	992,89	6381,72	529,73

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Na	К	Ca
	Завтрак												
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,8	1,2	20,8	142,8	0,06	0,16	90,4	0,19	792,1	187,8	121,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Кондитерское изделие(чоко-пай)	30	1,44	5,4	20,1	135	0,07	0,05	0	0	125,4	40,2	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	480	9,79	8,85	76,65	470,8	0,33	0,33	90,4	0,19	1156	322,5	195,8
	Обед												
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2	0,01	0,01	24,99	0	4,5	72,9	2,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	0,2	800	0,04	39,4	417,6	34,2
297	Фрикадельки из кур	80	11,04	7,04	3,44	181,28	0,01	0,03	117,4	0,1	116,06	60,22	10,76
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	6,3	16,2	156,05	0,08	0,05	43,5	0,09	510,8	108,72	16,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,006	0,02	200	0	31,2	449,4	25,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	735	30,7	22,31	111,04	860,61	0,466	0,518	1185,89	0,23	1108,46	1224,59	162,11
	Всего за день	1215	40,49	31,16	187,69	1331,41	0,796	0,848	1276,29	0,42	2264,46	1547,09	357,91

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Na	К	Ca
	Завтрак												
223	Запеканка из творога	100	8,4	6,8	38,6	239,6	0,06	0,2	200	0,3	41,5	177,3	66,9
ПР	Молоко стуженное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,03	4,7	0,005	13	36,5	30,7
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0	2,2	51	210	18
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	360	14,87	9,9	104,4	556,4	0,266	0,35	204,7	2,505	342	494,3	178,1
	Обед												
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5	0,01	0,01	3	0	2,4	42,3	6,9
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6	0,12	0,04	600	0,02	19,6	200,4	45,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1	0,005	0,003	0,08	0	14,29	2,04	0,78

203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	0,04	53,25	0,15	0	3,33	51,57	12,3
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	43,2	0,002	0,002	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	480	21,64	18,59	58,39	572,08	0,282	0,192	170,85	0,25	5,17	362,37	263,67	88,72
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2	0,01	0,01	24,99	0	6	4,5	72,9	2,4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	0,8	13,4	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8
263	Рагу из свинины	230	15,41	31,28	12,88	395,6	0,89	0,17	482,08	0,01	13,01	46,09	596,04	26,38
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	98,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	735	25,71	35,15	79,82	792,22	1,306	0,46	513,95	9,77	24,674	482,89	1079,29	136,53
	Всего за день	1215	47,35	53,74	138,21	1364,3	1,588	0,652	684,8	10,02	29,844	845,26	1342,96	225,25

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0	2,2	0,2	51	210	18
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	550	14,75	7,65	107,25	589,4	0,37	0,39	42,8	2,28	11,94	402,68	870,52	290,54
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	0,06	1000	0	16	15,4	428,8	45
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	80	10,4	13,6	2,8	164	0,29	0,14	2,96	0,03	0,87	203,7	213	20,28
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	0,04	53,25	0,15	0	3,33	51,57	12,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,006	0,02	200	0	0,4	31,2	449,4	25,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	735	26,33	30,3	119,26	858,18	0,736	0,478	1259,21	0,18	20,5	662,53	1300,82	182,63
	Всего за День	1285	41,08	37,95	226,51	1447,58	1,106	0,868	1302,01	2,46	32,44	1065,21	2171,34	473,17

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	8,4	45450	43	278,2	0,24	0,17	44,8	0,09	1,26	243,8	247	136,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	450	13,95	45452,25	78,75	471,2	0,44	0,29	44,8	0,09	1,36	482,3	341,5	210,52
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2	0,01	0,01	24,99	0	6	4,5	72,9	2,4
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	0,08	800	0	10,2	15,6	532,2	22
256	Мясо тушеное	80	13,36	5,36	1,92	189,2	0,22	0,45	876	0,39	8,92	183,9	229,8	35,98
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	6,3	16,2	156,05	0,08	0,05	43,5	0,09	0	510,8	108,72	16,6
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	0,01	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	735	27,06	18,13	99,66	773,75	0,72	0,808	1762,49	0,48	27,95	1138,7	1244,57	160,73
	Всего за день	1185	41,01	45470,38	178,41	1244,95	1,16	1,098	1807,29	0,57	29,31	1621	1586,07	371,25

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,8	1,2	20,8	105,8	0,06	0,16	90,4	0,19	0,92	792,1	187,8	121,3
54-21ГН-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Кондитерское изделие(чоко-пай)	30	1,44	5,4	20,1	135	0,07	0,05	0	0	0	125,4	40,2	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	480	16,59	13,45	82,05	531,8	0,4	0,69	192,4	2,39	1,42	1242	692,5	411,8
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6	0,12	0,04	600	0,02	5,6	19,6	200,4	45,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1	0,005	0,003	0,08	0	0,03	14,29	2,04	0,78
Фирменное блюдо	Азу(мясо тушеное с овощами)	80	7,44	9,84	5,84	207,06	0,24	0,16	0	0,41	16,96	112,67	20,1	1,32

71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2	0,01	0,01	0,01	24,99	0	6	4,5	72,9	2,4
113	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	106,4	0,04	0,04	0,04	1000	0,08	1,6	13,2	72,2	16,2
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	18,4	6,96	0	153,7	0,05	0,05	0,12	20,64	0,15	1,71	62,34	175,7	10,98
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	6,3	16,2	156,05	0,08	0,08	0,05	43,5	0,09	0	510,8	108,72	16,6
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	98,6	0,02	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед:	735	32,7	21,13	81,54	718,45	0,5	0,388	0,388	1089,13	0,32	13,54	1009,34	785,27	133,13
	Всего за день:	1095	47,57	31,03	185,94	1274,85	0,766	0,738	0,738	1293,83	2505,32	17,44	1351,34	1279,57	311,23