

Составлено:

Инициальная межрайонная территориальная служба
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Саратовской области
№ 10-10/2024-И
И.М.Кодяков
20.11.



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель



Для детей с днями пребывания детей в период школьных каникул 2024 года
для детей в возрасте от 6 до 10 лет

Составлено:



Тренинг	Наименование блюда	вход	Б.	Ж.	У.	к-во Калл	Витаминиз. м.г.							№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Занесетка из творога 5% жирности с молоком сушеницы	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дети отпит 2005-233
	Кисель с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дети отпит 2005-382
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети отпит 2005-338
	Нягко	565	36,06	15,8	101,44	689,8	0,215	0,64	1,35	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12	
	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети отпит 2005 - 71
	Рисовый "Гениградский", со сметанной 15% жирности	200/5	1,68	4,09	13,27	96,60	0,09	0,06	1,14	6,03	21,16	20,72	164,00	0,78	Дети отпит 2005-96
	Комплеты, блинчики, шницли из мяса соединены с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33	Дети отпит 2005-268
	Каша рассычатая пшеница с маслом сливочным 72,5% жирности	150/5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	Дети отпит 2005-302
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети отпит 2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
Нягко	765	27,09	28,49	126,92	903,8	1,526	0,364	7,66	22,75	88,51	216,11	580,82	9,53		
Нягко овся	1330	63,15	44,29	228,36	1593,6	1,741	1,004	9,01	144,7	529,68	296,74	1066,83	11,65		

Тренинг	Наименование блюда	вход	Б.	Ж.	У.	к-во Калл	Витаминиз. м.г.							№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Дети отпит 2005-181
	Кашейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Дети отпит 2005-379
	Булочка "Табличка"	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	3,30	8,30	21,00	0,40	прод.
	Нягко 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	прод.
	Нягко	580	17,23	12,43	119,74	755,8	2,138	0,21	1,45	1,31	139,43	35,1	162,6	1,35	
	Омлет свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети отпит 2005 - 71
	Сыр кармелевый с добавками (сыр)	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	Дети отпит 2005-102
	Пшеница, мушкетера в соусе сметанном 15% жирности с помидорами	90/30	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дети отпит 2005-290/331
	Макроронные изделия открытые	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дети отпит 2005-202
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прод.	

Тренинг лица	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг:							Минералы в-ва, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Количество рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Дети принят 2005-295		
	Капустя тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Дети принят 2005-321		
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети принят 2005-376		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.		
	Итого	510	21,06	24,89	71,64	720,65	1,236	0,224	6	26,87	131,9	79,27	265,54	4,43			
	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети принят 2005 - 71		
	Суп картофельный с крупой (бичевой)	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Дети принят 2005-101		
	Резу из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Дети принят 2005-289		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети принят 2005-349		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.		
	Итого	750	24,23	24,94	86,88	670,2	1,336	0,254	5,03	18,26	127,32	102,32	300,85	5,53			
	Итого день	1260	45,29	49,83	158,52	1390,85	2,562	0,478	11,03	45,13	259,22	181,59	566,39	9,96			

Тренинг лица	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг:							Минералы в-ва, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
4 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Дети принят 2005-15		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	3,40	3,82	16,56	114,20	0,09	0,20	0,44	0,91	161,62	24,14	137,98	0,51	Дети принят 2005-120		
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дети принят 2005-382		
	Булочка "Дамасская"	150	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78	0,00	9,90	13,70	35,00	0,65	Дети принят 2005-424		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети принят 2005-338		
	Итого	675	16,35	19,53	98,95	637	0,3	0,54	1,83	122,65	567,74	92,24	418,54	2,44			
	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети принят 2005 - 71		
	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дети принят 2005-108/109		
	Рыба, тушеная в масле с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дети принят 2005-229		
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Дети принят 2005-312		
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети принят 2005-342			
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.		
	Итого	800	24,37	17,38	100,71	678,8	1,386	0,274	3,67	28,13	114,83	102,16	359,64	4,69			
	Итого день	1475	40,72	36,91	199,66	1315,8	1,686	0,814	5,5	150,78	682,57	194,4	778,18	7,13			

Тренинг пицца	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:						Минералы, мг:			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Дети отдают 2005-209	
	Неразваренная каша	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Дети отдают 2005-73	
	Компот из фруктов	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.Н.Зубов — 864	
	Сыр «Российский» 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Дети отдают 2005-15	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети отдают 2005-338	
	Нино	610	11,07	9,94	82,26	464,2	1,246	0,304	1,65	138,42	145,58	69,79	214,79	3,83		
	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети отдают 2005 - 71	
	Суп картофельный с рыбными фаршами (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Дети отдают 2005-102	
Копченый или вяленый рыбный с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дети отдают 2005-234		
ОБЕД	Каша рисовая с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	Дети отдают 2012-166	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети отдают 2005-349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
	Нино	755	25,45	25,6	109,77	750,06	1,366	0,214	4,31	20,32	128,69	121,41	431,61	5,9		
	Нино	1365	36,52	35,54	192,03	1214,26	2,612	0,518	5,96	158,74	274,27	191,2	646,4	9,73		

Тренинг пицца	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:						Минералы, мг:			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
6 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Тертая из свеклы 2-ой варки с соусом сметанным 15% жирности с помидором и луком	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети отдают 2005-279/333	
	Каша рисовая с овощами	150	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	Дети отдают 2005-302	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети отдают 2005-376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
	Нино	555	22,00	22,35	92,82	690,83	1,41	0,29	5,96	1,02	91,72	180,55	406,34	8,12		
	Омлет свежий	100	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети отдают 2005 - 71	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 15% жирности	200/5	1,28	3,94	9,20	117,40	0,05	0,04	0,65	14,78	34,66	17,80	38,10	0,64	Дети отдают 2005-88	
	Кисель из куру, брейзер-чипсов с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Дети отдают 2005-301	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% жирности	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дети отдают 2005-203	
ОБЕД	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети отдают 2005-352	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
	Нино	805	25,37	32,6	106,56	862,1	1,286	0,214	6,67	18,661	91,69	86,79	275,08	5,21		
Нино	1360	47,37	54,95	199,38	1552,93	2,692	0,508	12,63	19,681	183,41	267,34	681,42	13,33			

Трех пицца	Наименование блюда	выход	Б.
------------	--------------------	-------	----

ЗАВТРАК	Сыр «Российский» 50% жирности	20	4,64
	Копия жидкая молочная рисовая	200/5	2,19
	Чай с лимоном	200/15/7	0,20
	Булочка "Табуретка"	1/50	2,75
	Имозо	500	9,78
	Икра морская	60	1,26
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский", со сметанной 15% жирности	200/5	1,68
	Резь из птицы	90/150	18,38
	Хлеб пшеничный	30	2,37
	Хлеб ржаной	20	1,32
	Сок фруктовый	200	1,00
	Имозо	755	26,01
	Итого день	1255	35,79

Трех пицца	Наименование блюда	выход	Б.
------------	--------------------	-------	----

ЗАВТРАК	Занекашка из творога 5% жирности с молоком сгущенным	150/15	31,50
	Каша с молоком 2,5% жирности	200	3,76
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80
	Имозо	565	36,06
	Огурец свежий	100	0,48
	Сыр карнофельный с бобовыми (фасол)	200	4,14
ОБЕД	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	70/170	16,51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37
	Хлеб ржаной	20	1,32
	Имозо	790	24,9
	Итого день	1355	60,96

Трещи пици	Наименование блюда	вакход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг:						Минерал, в-ва, мг:				№ рецептура
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	
ЗАВТРАК	Комплект рулеточная из вбройлер-филлин с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	15,2	22,6	14,8	324	0,1	0,13	4,7	0,73	17,5	23,33	133,83	1,58	Дети припит 2005-295		
		Канюшка пшеничная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Дети припит 2005-321	
		Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети припит 2005-376	
		Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	прод.	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
		Нинозо	522	22,1	27,15	71,08	743,45	1,226	0,224	6,36	25,32	126,21	73,62	254,91	4,4	Дети припит 2005 - 71	
		Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети припит 2005-103	
		Сыр каршофельный и макароны из твердых сортов пшеницы	200	2,12	2,22	19,38	106,00	0,09	0,05	0,94	6,60	19,68	21,60	53,32	0,86	Дети припит 2005-229	
		Рыба, тушеная в масле с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дети припит 2005-304	
ОБЕД	Рис отварной	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94	0,53	Дети припит 2005-360		
		Кисель из повидла	200	0,34	0,00	24,26	98,40	0,00	0,00	0,02	0,07	10,50	1,34	5,28	0,29	прод.	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
		Нинозо	805	23,38	15,71	115,7	699,85	1,316	0,194	3,36	23,7	81,3	98,27	346,03	4,23		
		Нинозо день	1327	45,48	42,86	186,78	1443,3	2,552	0,418	9,72	49,02	207,51	171,89	600,94	8,63		

Трещи пици	Наименование блюда	вакход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг:						Минерал, в-ва, мг:				№ рецептура
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	
ЗАВТРАК	Пшеница, тушеная в соусе сметанным 15% жирности с помидором	90/50	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дети припит 2005-290/331		
		Макаронные изделия отварные	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дети припит 2005-202	
		Компот из яблоков	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Зорьбинов — 864	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
		Нинозо	545	28,07	30,78	90,18	751,4	1,226	0,184	4,95	12,91	90	64,65	222,69	4,14	Дети припит 2005 - 71	
		Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети припит 2005-108/109	
		Сыр каршофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дети припит 2005-288	
		Пшеница отварная	90/5	19,26	17,10	1,26	235,50	0,03	0,12	4,32	0,00	35,10	18,00	128,70	1,62	Дети припит 2005-143	
		Рези из овощей	150	3,75	15,00	25,05	250,50	0,09	0,10	1,44	12,45	49,57	29,10	72,03	1,16	Дети припит 2005-349	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	прод.		
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
		Нинозо	755	31,44	37,66	94,55	864,9	1,286	0,314	7,25	19,07	152,41	94,88	335,72	6,14		
Нинозо день	1300	59,51	68,44	184,73	1616,3	2,512	0,498	12,2	31,98	242,41	159,53	558,41	10,28				

Трещи пици	Наименование блюда	вакход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг:						Минерал, в-ва, мг:				№ рецептура
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	
ЗАВТРАК	Пшеница, тушеная в соусе сметанным 15% жирности с помидором	90/50	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дети припит 2005-290/331		
		Макаронные изделия отварные	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дети припит 2005-202	
		Компот из яблоков	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Зорьбинов — 864	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
		Нинозо	545	28,07	30,78	90,18	751,4	1,226	0,184	4,95	12,91	90	64,65	222,69	4,14	Дети припит 2005 - 71	
		Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети припит 2005-108/109	
		Сыр каршофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дети припит 2005-288	
		Пшеница отварная	90/5	19,26	17,10	1,26	235,50	0,03	0,12	4,32	0,00	35,10	18,00	128,70	1,62	Дети припит 2005-143	
		Рези из овощей	150	3,75	15,00	25,05	250,50	0,09	0,10	1,44	12,45	49,57	29,10	72,03	1,16	Дети припит 2005-349	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	прод.		
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
		Нинозо	755	31,44	37,66	94,55	864,9	1,286	0,314	7,25	19,07	152,41	94,88	335,72	6,14		
Нинозо день	1300	59,51	68,44	184,73	1616,3	2,512	0,498	12,2	31,98	242,41	159,53	558,41	10,28				

Трещи пици	Наименование блюда	грамм	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:						Минерал. в-ва, мг:				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
11 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная рисовая	200/5	7,10	15,90	47,70	362,00	0,05	0,03	0,03	0,11	130,76	5,30	75,00	0,45	Дети प्रतिин 2005-15		
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Дети प्रतिин 2005-379		
	Випрушка с повидлом	1/60	3,82	2,55	37,82	190,29	13,37	14,91	0,93	0,07	22,29	24,86	61,14	1,54	А.И.Эвбопов -1058		
	Нинго	465	14,5	21,13	113,86	704,09	13,46	15,093	1,07	1,49	278,78	44,16	226,14	2,118			
	Повидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети प्रतिин 2005 - 71		
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Дети प्रतिин 2005-102		
Кисели из суп. бройлер-цедилки с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Дети प्रतिин 2005-301			
ОБЕД	Каши рассычатая пшеничная	150/5	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	Дети प्रतिин 2005-302		
	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	2,440	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прод.		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.		
	Нинго	760	30,53	31,82	115,93	873,9	1,476	0,294	7,05	24,191	116,91	119,82	474,48	9,81			
	Нинго день	1225	45,03	52,95	229,79	1577,99	14,936	15,387	8,12	25,681	395,69	163,98	700,62	11,928			

Трещи пици	Наименование блюда	грамм	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:						Минерал. в-ва, мг:				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
12 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная из мягкой крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Дети प्रतिин 2005-181		
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети प्रतिин 2005-376		
	Булочка "Ладушка"	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	Булочка "Ладушка"		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	35,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети प्रतिин 2005-338		
	Нинго	720	8,85	3,55	85,2	424	0,05	0,03	0,8	0,03	21,41	15,24	51,38	1,03			
	Нинго свекольный	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,02	0,02	0,18	4,03	22,94	17,78	36,47	1,06	Дети प्रतिин 2005-75		
ОБЕД	Борщ "Стародролский" со сметанной 15% жирности	200/5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	Стор. Фидр. Блюд-57		
	Тертмети из говядины 2-ой категории с соусом сметанным 15% жирности с картофелем и луком	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети प्रतिин 2005-279/333		
	Каши рассычатая, рженица	150/5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	Дети प्रतिин 2005-302		
	Кисель из яблок	200	0,12	0	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,48	3,6	4,4	0,94	Дети प्रतिин 2005-352		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.		
ОБЕД	Нинго	810	24,86	30,35	129,34	920,83	1,48	0,35	6,69	14,97	153,54	221,49	487,01	10,76			
	Нинго день	1530	33,71	33,9	214,54	1344,83	1,526	0,384	7,49	15	174,95	236,73	538,39	11,79			

Трещи лица	Наименование блюда	взвешо	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамини, мг:						Минерал-вещале				№ рецептури
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
13 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК	Полдвор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети претии 2005 - 71			
		90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Дети претии 2005-295			
	Комплет руделити из бродилор-чылити с маслом сливочным 72,5% жирности	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Дети претии 2005-331			
		200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.Н.Зоботов — 864			
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прот.			
		20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.			
	Огурец свежий	555	20,56	24,89	81,68	759,65	1,246	0,224	5,95	38,12	136,87	76,35	250,25	4,17	Дети претии 2005-342			
		60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	прот.			
	Суп кармфельный с крупной (ячневой)	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Дети претии 2005-101			
		90/50	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дети претии 2005-229			
150		3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Дети претии 2005-312				
200		0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети претии 2005-342				
Пюре кармфельное	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прот.				
	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.				
	800	21,79	14,54	94,25	696	1,406	0,284	3,9	30,13	118,69	107,66	371,8	4,85	прот.				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.				
	800	21,79	14,54	94,25	696	1,406	0,284	3,9	30,13	118,69	107,66	371,8	4,85	прот.				
Много	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.				
	1355	42,35	39,43	175,93	1455,65	2,652	0,508	9,85	68,25	255,56	184,01	622,05	9,02	прот.				

Трещи лица	Наименование блюда	взвешо	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамини, мг:						Минерал-вещале				№ рецептури
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
14 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети претии 2005 - 71			
		90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дети претии 2005-234			
	Комплет или биночик руделити с маслом сливочным 72,5% жирности	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	Дети претии 2012-166			
		200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети претии 2005-376			
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прот.			
		20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.			
	Много	570	21,09	21,2	83,35	585,86	1,206	0,134	3,19	1,92	66,8	83,52	312,89	3,16	прот.			
		60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	Дети претии 2005-75			
	Суп кармфельный с крупной (пшениной)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Дети претии 2005-102			
		90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Дети претии 2005-289			
30		2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прот.				
20		1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.				
	750	28,47	31,12	97,84	787,2	1,426	0,314	5,49	21,36	142,22	131,75	377,78	8,37	прот.				
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.				
	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прот.				
Сок фруктовый	750	28,47	31,12	97,84	787,2	1,426	0,314	5,49	21,36	142,22	131,75	377,78	8,37	прот.				
	1320	49,56	52,32	181,19	1373,06	2,63	0,45	8,68	23,28	209,02	215,27	690,67	11,53	прот.				

Тренинг лица	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг:						Минерал, в-ва, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe		
15 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Дети питание 2005-209	
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Дети питание 2005-73	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети питание 2005-376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети питание 2005-338	
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	прод.	
	Нинозо	730	15,19	16,14	66,18	551,6	3,194	0,264	1,75	5,55	68,57	46,03	184,07	3,8	Дети питание 2005 - 71	
	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети питание 2005-84	
	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной 15% жирности	200/5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95		
ОБЕД	Голубцы "Любительские" из мяса говядины	90	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	Борщ, Фрукт. Блюдо -131	
	Сыр сметанный 15% жирности с маком	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дети питание 2005-331	
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дети питание 2005-202	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети питание 2005-349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прод.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прод.	
	Нинозо	1005	20,22	21,46	104,19	692,8	1,316	0,264	5,24	41,83	161,61	124,58	342,23	6,86		
	Нинозо день	1735	35,41	37,6	170,37	1244,4	4,51	0,528	6,99	47,38	230,18	170,61	526,3	10,66		
	Нинозо за 15 дней	1392	47,06	46,40	189,80	1433,00	3,7063,40	2470,00	9,20	33,60	0,34	198,93	215,26	7,40		

Сбалансированный рацион и витаминизированный рацион для питания школьников. Дети питания Москва 2005 г. М.П.Мозильный
Сбалансированный рацион и витаминизированный рацион для питания детей в ДО Детки питания Москва 2012 г. М.П.Мозильный
Сбалансированный рацион и витаминизированный рацион. Москва "Табла" 2005 г. А.И.Здобное

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"



И.Ю.Паршина

**Нормативные нормы питания
для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2024 года**

Наименование прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	итого	фшт	норма	%
хлеб пшеничный	46	80	73	30	73	60	80	30	73	60	30	80	73	73	60	921	61,4	90,00	68,22
хлеб ржачной	20	20	40	20	40	40	20	20	40	40	20	20	40	40	40	460	30,7	48,00	63,89
мука пшеничная	12	3	4	34	3	7,9	2	1,8	1,8	28	49	8	2	4,8	3,75	163,25	10,9	9,00	120,93
крупы, бобовые	77	51	5		69	100	34	82	65		104	90	5	39	15	736	49,1	27,00	181,73
макаронные изделия		63		16		63			10	63						278	18,5	9,00	205,93
картофель	75	50	171	203,8	50	30	171	50	75	107,6	50	32	228,8	146	25	1465,2	97,7	112,30	87,06
овощи свежие	90	76,9	325,8	101,4	236	199,5	117,8	99,4	324	190,4	76,9	162,4	324	129	286,5	2740	123,9	168,00	108,73
фрукты свежие	200			240	218	30	7	200	40	50	20		47	7	200	1239	82,6	111,60	74,41
фрукты сухие			20		20			20		20	15				20	115	7,7	9,00	85,19
мясо говядины	66,4					57,4						57,4				29,7	14,1	42,00	33,48
мясо свинины сорт 1		127,8	185,4			85,5	122,4	122,4	63	248,2	85,5		63			210,9	14,1	42,00	33,48
рыба свежеморож. минтай		244		111,4	59,4				111,4				111,4	59,4		453	30,2	34,80	86,78
молоко с.м.д.ж. 2,5%	122	125		175	20		122	122			122		28			1057	70,5	120,00	58,72
кисломолочные продукты	138			20	20		20		125		112,5					435	29,0	30,00	32,22
сыр твердый с.м.д.ж. 45-50%				15			15	139								389,5	26,0	30,00	86,56
сыр плавленый с.м.д.ж. 15%	13	12,5				13	5	7		27	6	12	18	13	13,3	121,8	8,1	5,00	162,40
масло сливочное с.м.д.ж. 72,5%	18	10	11	9	2	20	11	7	19	12	19	17	11	5	11	189	12,6	18,00	70,00
масло растительное	9	9	18	12	11	9	17	12,2	11	13	8	13	11	25,8	15,15	194,15	12,9	9,00	143,81
яйцо	6			7,2	40		6,2			5	12,2				47,1	123,7	8,2	24,00	34,36
сахар	40	26	35	47	40	35	22	35	25	40	35	32	46	15,7	32	505,7	33,7	20,00	168,57
чай			0,5			0,5	0,5		0,5			0,5			0,5	3,5	0,2	0,60	38,89
кофеинный напиток	4			4				4								12	0,8	0,60	133,33
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	10	0,7	1,20	55,56
сок		200					200				200					200	2,5	2,50	100,00

Начальник управления образования администрации Георгиевского муниципального округа Ставропольского края

Е.А.Тумони

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина

