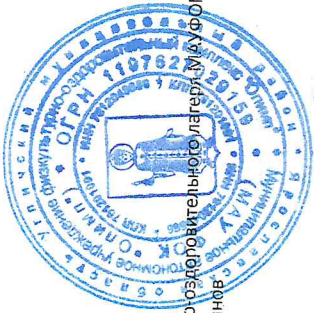


«Сегезьёвано»

Директор профсоюзного спортивно-оздоровительного лагеря МУХФСОК "Олимп"

Д.В.Павлинов

03 2023г.



Индивидуальный предприниматель

ИП Воробьева Т.П.

03 2023г.

Единное циклическое меню завтраков и обедов
для пришкольного лагеря

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са,мг	Мg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг			

Завтрак

Блинчики с джемом	150	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	2	0,08	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	71	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	500	7	7,3	83	449	0,14	8,7	39,5	2,6	0,12	62	45,2	104,3	6,5	0,9	42,7		

Обед

Щи из свежей капусты	250	3,3	4,8	9,8	95	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
Котлета с соусом	90	14,2	12,9	14,4	235	0,03	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,56	27,2	451	2004
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Чай с лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,7	29,8	138	1,2	0	0	0,6	0	13,8	15	63,6	1,8	0,6	3,3		гост2077-84
Итого за прием пищи:	755	30,5	26,3	111,8	809	1,49	17,8	10	6,9	0,26	100,1	200,4	400,1	10	3,06	137,7		
Всего за день:		37,5	33,6	194,8	1258	1,63	26,5	49,5	9,5	0,38	162,1	245,6	504,4	16,5	3,96	180,4		

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	День второй										№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамин А, мкг	Витамин С, мг	Витамин Д, мкг	Витамин Е, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мкг	Витамин Р, мг	Витамин Р, мг			Витамин Fe, мг
Завтрак																		
Каша «Дружба»	255	4,4	7	34,1	225	0,15	1,02	63,6	0,17	0,7	155	41,7	181,7	1	1,2	64,4	175	2015
Бургерборд с сыром	45	7,4	7,4	15,4	161	0,2	0,1	51,8	0,6	0,06	230,6	14,1	163,5	0,6	0,8	0		2004
Чай с сахаром, лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	
Итого за прием пищи:	505	12,1	14,5	49,3	448	0,35	3,12	115,4	0,77	0,76	393,6	60,8	355,2	2,6	2	64,4		

Обед

Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	72,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	38,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Терегли рыбные	90	7,8	6,4	10	133,2	0,06	1,8	0,06	2,5	0	27,9	10,6	104,4	0,7	0,5	90,6	394/587	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Овощи порционно	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,3	0,2	0	515/576	2004
Напиток витаминизированный	200	0	0	19	75	0,3	20	120	2,34	0,34	0	0	3	0	0	0		ГОСТ Р ИСО 22000-2007
Хлеб ржаной	60	4	0,7	29,8	138	1,2	0	0	0,6	0	13,8	15	63,6	1,8	0,6	3,3		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	770	21,6	19,5	155,2	688,3	1,93	46,6	120,06	8,24	0,51	125	92,8	306,9	5,9	2,8	201,8		
Всего за День:		33,7	34	204,5	1136,3	2,28	49,7	235,46	9,01	1,27	518,6	153,6	662,1	8,5	4,8	266,2		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		

Завтрак

Омлет натуральный	110	11,1	17,4	2,1	0,07	0,2	26,6	0,6	0,07	192	16	229	2,1	1,3	47	340	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,6	0,04	0	0	0,6	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,2	0		
Итого за прием пищи:	350	14,5	17,8	37,7	0,11	0,2	26,6	1,2	0,07	206,2	33,2	271,8	3,5	1,5	47		

Обед

Борщ с картофелем	250	3	6,7	13,4	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Кнели из птицы	100	14	8,7	7,1	0,02	3,7	0	0	0,02	7,2	0	0	0,6	0	0	505/587	2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Овощи порционно	20	0,2	0	0,5												1994	
Чай с лимоном	205	0,3	0,1	15,2	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,7	29,8	1,2	0	0	0,6	0,13	8	15	63,6	1,8	0,6	3,3		
Итого за прием пищи:	785	25,3	22,3	104,9	1,3	16,4	10	3,3	0,22	87	72,5	212,2	4,9	1,8	64,5		
Всего за день:		39,8	40,1	142,6	1,41	16,6	36,6	4,5	0,29	293,2	105,7	484	8,4	3,3	111,5		

День четвертый

Прием пищи: наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
Макаронные запеченные с Кондитерское изделие	230	13,1	14,2	52,2	400	0,02	0,2	37,5	0,4	0,04	168,7	10,3	119,4	0,4	0,5	0	334	2004
Чай с сахаром	200	0,2		15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	79	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
Итого за прием пищи:	500	18,30	28,50	106,50	769,00	0,05	0,20	37,50	0,90	0,04	184,80	27,60	171,50	1,90	0,90	3,60		

Обед

Прием пищи: наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
Суп картофельный с рыбой	265	5	3,3	20,5	133	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004	
Щицеель	50	7,9	7,2	8	131													416-1994	
Рагу овощное	150	3,8	6,9	16	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	540	2004	
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686		
Хлеб ржаной	60	4	0,7	29,8	138	1,2	0	0	0,6	0,13	8	15	63,6	1,8	0,6	3,3			
Итого за прием пищи:	730	21	18,2	89,5	605	1,36	40,4	0,1	6,2	0,31	137,4	85,5	244,9	5,3	2,1	138,9			
Всего за день:		39,30	46,70	196,00	1374,00	1,41	40,60	37,60	7,10	0,35	322,20	113,10	416,40	7,20	3,00	142,50			

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Мg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг		
Оладьи с молоком стученым фрукт	130	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	60	0,03	0	0,7	0,05	0	32,3	27,2	4	0	0			
Итого за прием пищи:	500	12	13,7	101,3	581	0,3	9,6	45,1	6,3	0,35	318,4	331,9	7,1	1,1	50,1	685	2004	
Завтрак																		
Суп с макаронными изделиями	265	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	18,9	337	0,13	7,7	0	3,6	0,2	34,8	48,5	235,5	4,4	0,7	84,4	394	1994
Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19	75	0,3	20	120	2,34	0,34	0	0	3	0	0	0		
Хлеб ржаной	60	4	0,7	29,8	138	1,2	0	0	0,6	0,13	8	15	63,6	1,8	0,6	3,3		
Итого за прием пищи:	725	27,4	28,1	83,5	695	1,63	28,5	120	7,84	0,67	69,2	75,2	340,6	6,9	1,7	145,4		
Всего за День:		39,4	41,8	184,8	1276	1,93	38,1	165	14,14	1,02	387,6	165,8	672,5	14	2,8	195,5		
Обед																		

