Парфентьев Олег Витальевич

Подписано цифровой подписью: Парфентьев Олег Витальевич
Дата: 2023.06.07 11:14:05 +03'00'

Утверждаю:

Директор МОУ Октябрьская СОШ
Парфентьев О.В

Примерное меню детей в летнем лагере на базе МОУ Октябрьская СОШ 2023г

вторник: завтрак

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1994г	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	7,86	9,32	44,7	296,26	32,8		0,08	2,13	206,85	45,14	213,54	0,679
2004г	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15	176,6	48,3	1	0,2	0,2	218,6	27,2	198,1	1,2
2004г	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	24,4	0	0,06	1,6	152,2	21,3	124,6	0,4
	Всего													

Обед:

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№138 Сб2006г	Суп картофельный гороховый С говядиной	250\20	13,04	11,64	22,18	237,25			0,027	11,5	32,47	43,76	166,44	3,16
2004 №498	Котлета из мяса кур	**100**	**18,6**	**14,3**	**17**	**270**	0,14	3,6	0,1	16	82	38	164	2
1994г №472	Картофельное пюре	180	4	5,6	14	153	0	0,3	0,2	5,6	75,6	33,4	103,9	2,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0	0,3	0,5	0	6,9	7,5	31,8	0,7
1994г №588	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,5	0	0,7	32,5	17,5	23,4	0,7
	вСЕГО													

День: второй
Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1994г	Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес	200/5	10,5	11,6	41,9	305								
2004г	бутерброд с ветчиной	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0	0,7	0,1	0	7,1	13,7	55,3	0,9
№628 Сб 1994г	Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,008	15,28	63,72			0,003	4,2	8,61	5,36	10,02	0,913
	всего													

Обед:

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№131 2006г	Суп картофельный с рыбными консервами в масле	250	6,07	6,63	18,39	149,3			0,11	9,55	24,6	37,94	132,4	1,17
	Помидор свежий порционный	30	0,33	0,06	1,14	7,2			0,018	7,5	4,2	6,0	7,8	0,27
№401 Сб2006г	Гуляш из говядины	125	13,8	16,97	5,35	227,01			0,027	3,75	13,48	19,70	149,37	3,276
2004	Каша гречневая отварная рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0	0,7	0,24	0	17,8	163,	244,7	5,5
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0	0,3	0,5	0	6,9	7,5	31,8	0,7
№588 сб2006	компот из кураги и изюма	200	1,88	0,21	49,16	208,05			0,07	1	60,6	36,75	68,75	1,56
	Всего:													

День: третий
Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2004	Запеканка творожная со сгущ молоком	150/50	30,2	17,9	15,9	496	21	0,9	1	0,5	383,6	53	429,9	1,3
2004г	бутерброд с ветчиной	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0	0,7	0,1	0	7,1	13,7	55,3	0,9
2004	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0	0	0,02	2	0,9	1,6	0,2
	всего													

Обед:

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2004	Борщ из свежей капусты с картоф и со сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	10	2,4	0,05	10,7	58,5	27	60,7	1
	Огурец свежий порц	30	0,21	0,03	0,57	3,3			0,009	2,1	5,1	4,2	9	0,15
2015	Рагу из курицы	250	18,3	15,3	21,8	297,1	30	2,9	0,13	16,8	40,9	51,4	197,3	2,6
2004г	Компот из свежих плодов	200	0,16		28,47	108,16			0,012	1,72	7,12	3,6	4,4	0,95
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0	0,4	0,8	0	9,2	10	42,4	1,2
всего														

День: четвертый
Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
табл 4 стр149 сб 2006г	Каша пшенная молочная	200\5	10,33	10,4	44,91	316,8			0,204	2,08	204,78	63,26	259,38	1,53
№762 сб2006г	Кофейный напиток	200	1,85	1,7	24,62	121,56								
2004г	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10	107	34,5	0,4	0,02	0,1	153,8	9,4	109	0,4
	всего													

Обед:

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2004г	Рассольник Ленинградский	250	3,4	4	20	135	0,3	1,3	0,25	6,3	29,5	23,6	73	0,9
2004г	Шницель мясной	**75**	**11,9**	**10,8**	**12**	**196,8**	0	2,7	0,03	0	4,5	18	56,3	1,5
2004г	Макароны отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0	1,2	0,6	0	5,9	25,3	44,6	1,3
	Огурец свежий порц	30	0,21	0,03	0,57	3,3			0,009	2,1	5,1	4,2	9	0,15
	Сок промышленного производства	200												
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0	0,4	0,8	0	9,2	10	42,4	1,2
	вСЕГО													

День: первый
Неделя: вторая

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2004г	Омлет натуральный с сыром	180	22,3	33,5	2,8	409	43,6	0,99	0,1	0,4	313,8	26,2	374,76	3,42
2004г	бутерброд с ветчиной	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0	0,7	0,1	0	7,1	13,7	55,3	0,9
2004г	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	24,4	0	0,06	1,6	152,2	21,3	124,6	0,4
	всего													

Обед:

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2004г	Щи из свежей капусты с картоф и гов со сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	10	2,4	0,06	15,8	58,1	23	55,1	0,8
2004	Тефтели мясные в томатном соусе	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,1	5,2	0,08	4,6	18,6	24,8	146,2	1,8
2004	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0	0,4	0,36	0	6,4	30,6	93,5	0,6
№588 сб2006	компот из кураги и изюма	200	1,88	0,21	49,16	208,05			0,07	1	60,6	36,75	68,75	1,56
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0	0,4	0,8	0	9,2	10	42,4	1,2
	вСЕГО													

День: второй
Неделя: вторая

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТТК	Каша пшеничная молочная	**200\5**	**9,6**	**36,3**	**12,5**	**294,4**	**32,8**		**0,19**	**2,13**	**213,7**	**49,1**	**268,9**	**2,28**
2004	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	0	0	2	8	5	10	1
2004г	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10	107	34,5	0,4	0,02	0,1	153,8	9,4	109	0,4
	всего													

Обед:

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№136 Сб 2006г	Суп картофельный с крупой и тушен.консер. мясом	250	5,50	7,29	17,83	90,38			0,56	5,75	14,7	23,95	92,36	1,25
	Огурец свежий порц	30	0,21	0,03	0,57	3,3			0,009	2,1	5,1	4,2	9	0,15
№449 Сб1994г	Плов с птицей	200	45,2	36,8	23,5	645			0,1	3,5	58			3,5
№646 Сб2006г	Напиток лимонный	200	0,1		24,4	101			0,01	5,6	7	2	3	0,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0	0,3	0,5	0	6,9	7,5	31,8	0,7
	всего													

День: третий
Неделя: вторая

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2004	Запеканка творожная со сгущ молоком	150/50	30,2	17,9	15,9	496	21	0,9	1	0,5	383,6	53	429,9	1,3
2004г	бутерброд с ветчиной	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0	0,7	0,1	0	7,1	13,7	55,3	0,9
2004	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0	0	0,02	2	0,9	1,6	0,2
	всего													

Обед:

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№135 Сб2006г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\25	9,80	11,44	19,29	241,3			0,189	14,38	26,07	46,45	113,85	2,51
№393 1994г	сосиска (сарделька) отварная	60	6,6	14,34	0,24	156,6			0,11		21	12	95,4	1,1
№516 2004	макароны отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0	1,2	0,6	0	5,9	25,3	44,6	1,3
2004г	Компот из свежих плодов	200	0,16		28,47	108,16			0,012	1,72	7,12	3,6	4,4	0,95
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,8	23,8	118		0,8	0,1		18	90	28	2,3
	Всего:													

День: четвертый
Неделя вторая

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2015	Каша молочная Дружба	200/5	5,5	10,1	39,5	272,7	49,9	0,13	0,12	0,8	121,5	33,9	142,5	0,8
2004г	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15	176,6	48,3	1	0,2	0,2	218,6	27,2	198,1	1,2
2004	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	0	0	2	8	5	10	1
	Всего													

Обед:

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№139 Сб1994г	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250\20	8,29	7,68		187,63			0,127	8,25	18,08	31,14	123,8	1,87
	Огурец свежий порц	30	0,21	0,03	0,57	3,3			0,009	2,1	5,1	4,2	9	0,15
№ 520 2004	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0	0,3	0,17	21,8	44,4	33,4	103,9	1,2
2004	Котлета рыбная	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,08	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8
	Сок промышленного производства	200												
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0	0,3	0,5	0	6,9	7,5	31,8	0,7
	всего													

День: пятый
Неделя: вторая

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
табл 4 стр149 сб 2006г	Каша пшенная молочная	200\5	10,33	10,4	44,91	316,8			0,204	2,08	204,78	63,26	259,38	1,53
2004	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	0	0	2	8	5	10	1
2004г	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10	107	34,5	0,4	0,02	0,1	153,8	9,4	109	0,4
	всего													

Обед:

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность	Витамины(мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№148 сб1994г	Суп с макаронными изделиями с курой	250\20	10,95	7,62	16,86	176,9			0,08	1,21	15,12	18,52	109,25	1,25
№482 Сб2006г	Капуста тушеная	150	2,97	4,84	8,22	101,84			0,037	25,53	82,09	31,59	56,3	1,10
2004г	Шницель мясной	**75**	**11,9**	**10,8**	**12**	**196,8**	0	2,7	0,03	0	4,5	18	56,3	1,5
	Сок промышленного производства	200												
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,8	23,8	118		0,8	0,1		18	90	28	2,3
	Всего:													