

14-дневное меню лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Относковской СОШ июнь 2025г

День 1														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Каша молочная геркулесовая	100	2,7	3,9	13,5	100	15,9	73,87	28,57	0,83	0,10	0,00	0,02	0,39
	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	150	130,67	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	16,00	11,00	9,00	2,20	0,03	10,00	5,00	0,00
	ИТОГО					392								
Обед														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощи свежие порционно	50	0,6	0,1	1,9	12	7,00	13,00	10,00	0,45	0,03	12,50	0,00	0,00
275/2003	Суп гороховый с мясом	250	4,9	4,0	20,9	139	45,68	138,55	37,52	1,82	0,14	5,75	0,22	0,28
42/1983	Картофельное пюре	100	2,1	3,2	8,5	71	26,64	54,90	18,61	0,67	0,09	3,46	0,02	0,12
1011/1983	биточки рубленные с овощами	100	14,8	11,9	6,9	194	37,47	150,18	26,16	1,43	0,10	3,40	15,04	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
	ИТОГО													
День 2														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Суп молочный вермишелевый	250	6,2	6,1	19,7	159	145,8	132,2	19,08	0,46	0,08	0,81	0,05	0,33
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,10

14-дневное меню лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Относовской СОШ июнь 2025г

	чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	77	77,10	61,48	17,30	1,74	0,02	0,09	11,00	0,00
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО					420								

ОБЕД														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	овощи свежие порционно	50	0,6	0,1	1,9	12	7,00	13,00	10,00	0,45	0,03	12,50	0,00	0,00
275/2003	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,0	4,4	10,1	87	43,06	56,85	25,92	1,22	0,05	10,25	0,24	0,26
	макароны отварные с маслом	200/10	6,9	8,0	37,7	250	21,73	190,20	29,94	1,22	0,12	0,00	40,05	1,15
	котлеты рубленные из говядины	100	15,2	9,3	11,4	190	34,81	97,98	25,93	1,15	0,08	0,16	5,33	3,30
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
	итого													

День 3														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ЗАВТРАК														
	Сырники с повидлом	150	2,5	3,6	26,2	147	7,56	55,54	18,04	0,39	0,03	0,00	0,02	0,19
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,10
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
	Итого													

ОБЕД														
№ рецептуры сборника	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

14-дневное меню лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Относовской СОШ июнь 2025г

технологическ их нормативов, год издания						ценность (ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	овощи свежие порционно	50	0,6	0,1	1,9	12	7,00	13,00	10,00	0,45	0,03	12,50	0,00	0,00
	Суп вермишелевый с мясом													
	Гречка отварная	100	3,2	3,4	14,0	99	9,42	75,54	49,72	1,69	0,20	0,00	0,02	0,24
	Мясо кур тушеное в т.п.	50	16,12	1,98	0,00	134	7,11	169,85	23,70	1,58	0,09	0,00	0,00	0,32
	Лимонный напиток	200	0,1	0,0	24,3	97	13,72	2,20	3,20	0,13	0,00	4,00	0,00	0,02
	Хлеб ржано-пшсничный	33	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	итого													
День 4														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,6	13,3	51,5	364	188,20	253,77	64,88	1,89	0,28	1,74	76,70	0,31
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	Сыр Российский	20	4,1	4,6	0,5	60	140,00	140,00	6,60	0,16	0,00	0,12	0,03	0,08
	Чай с молоком	200	3,1	3,3	18,7	112	127,20	101,52	20,16	1,24	0,04	1,44	0,00	0,00
ОБЕД														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
275/2003	овощи натуральные (огурцы свежие) порционно	50	0,4	0,0	1,3	7,0	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	5,0	5,0	0,0
42/1983	суп рисовый с картофелем и мясом	250	1,8	2,8	17,9	106	3,29	38,09	12,56	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00
1011/1983	Капуста тушеная с мясом	150	2,1	3,2	5,6	60	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
ГОСТ	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,0	40,9	164	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48

	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	сок	100	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

275/2003	каша молочная манная с маслом	200/10	6,0	31,0	31,0	254	133,36	119,02	19,90	0,42	0,08	1,32	0,06	0,00
42/1983	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
1011/1983	Сыр Российский	20	4,1	4,6	0,5	60	140,00	140,00	6,60	0,16	0,00	0,12	0,03	0,08
ГОСТ	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	150	130,67	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
275/2003	Салат из свежих овощей	30	0,5	1,5	3,1	28	15,41	10,67	5,68	0,23	0,01	10,98	0,06	0,72
42/1983	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,0	4,4	10,1	87	43,06	56,85	25,92	1,22	0,05	10,25	0,24	0,26
1011/1983	Картофельное пюре	100	2,1	3,2	8,5	71	26,64	54,90	18,61	0,67	0,09	3,46	0,02	0,12
ГОСТ	Рыба тушеная	50	12,9	9,7	4,1	152	54	152,52	24,65	0,53	0,11	1,16	0,24	2,87
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	Напиток из лимонов	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

14-дневное меню лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Относовской СОШ июнь 2025г

275/2003	омлет натуральный	150	6,2	6,1	19,7	159	145,8	132,2	19,08	0,46	0,08	0,81	0,05	0,33
42/1983	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,10
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	чай с лимоном	200	0,3	0,0	16,5	68	5,00	15,00	12,00	0,20	0,02	6,00	0,05	0,80
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16,00	11,00	9,00	2,20	0,03	10,00	5,00	0,00
обед														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
275/2003	Салат из моркови с яблоком	30	0.5	1.5	3.1	28	15.41	10.67	5.68	0.23	0.01	10.98	0.06	0.72
42/1983	щи из свежей капусты со сметаной	250/25	7,0	5,0	14,9	133	24,26	124,86	37,26	1,93	0,14	11.39	0,23	0,34
1011/1983	Макароны отварные с маслом	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
	Голень кур тушеная	80	1,53	2,62	9,03	71	21,00	77,00	11,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,20
ГОСТ	Кисель	200	0,2	0,0	40,9	164	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
	ИТОГО		13,2	17,4	81,0	529	311,97	362,60	72,37	3,06	0,09	2,76	0,45	1,61
День 7														
завтрак														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Каша молочная рисовая	100	2,5	3,6	26,2	147	7,56	55,54	18,04	0,39	0,03	0,00	0,02	0,19
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,10
	Сыр Российский	20	4,1	4,6	0,5	60	140,00	140,00	6,60	0,16	0,00	0,12	0,03	0,08
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,50	0,11	0,02	0,65	0,01	0,00
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16,00	11,00	9,00	2,20	0,03	10,00	5,00	0,00
Обед														
275/2003	овощи натуральные (огурцы свежие) порционно	50	0,4	0,0	1,3	7,0	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	5,0	5,0	0,0

14-дневное меню лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Относовской СОШ июнь 2025г

42/1983	суп рисовый с картофелем и мясом	250	1,8	2,8	17,9	106	3,29	38,09	12,56	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00
1011/1983	Голубцы ленивые в соусе сметанном	108/30	9,2	6,9	8,5	133	55,71	109,75	28,5 1	1,08	0,06	16,92	0,01	1,48
ГОСТ	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46

день 8

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,6	13,3	51,5	364	188,20	253,77	64,88	1,89	0,28	1,74	76,70	0,31
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	Сыр Российский	20	4,1	4,6	0,5	60	140,00	140,00	6,60	0,16	0,00	0,12	0,03	0,08
	Сок в индив. упаковке	200	0	0	15,21	63,86	22,15	18,02	11,64	1,73	0,00	3,00	0,00	1,86
ОБЕД														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
275/2003	овощи натуральные (огурцы свежие) порционно	50	0,4	0,0	1,3	7,0	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	5,0	5,0	0,0
42/1983	Суп с макаронными изделиями	10/250	3,9	4,4	14,3	112	20,06	79,12	26,72	1,08	0,12	10,20	0,03	0,39
1011/1983	Мясо кур отварное	75	11,4	7,3	0,0	114	21,00	77,00	11,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,20
	Соус красный основной													
	Рис отварной	100	2,5	3,6	26,2	147	7,56	55,54	18,04	0,39	0,03	0,00	0,02	0,19
ГОСТ	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	фрукты свежие яблоки	100	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40

день 9

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Макароны отварные с маслом	100	3,5	3,0	22,5	130	32,19	120,63	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
	Сосиски отварные	50	5,61	12,19	0,20	166	16,32	81,09	10,20	0,92	0,10	0,00	0,00	0,20
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ОБЕД														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
275/2003	овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,4	0,0	1,3	7,0	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	5,0	5,0	0,0
42/1983	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,9	5,8	13,1	117	54,02	107,30	72,97	2,04	0,17	19,15	0,36	1,75
59	Гречка отварная	150	2,57	4,67	17	141,33	16,86	59,81	22,63	0,83	0,08	7,04	0,17	0,20
	Котлета кури ная	90	7,03	5,73	5.11	99,38	16,32	81,09	10,20	0,92	0,10	0,00	0,00	0,20
	Компот	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
	Хлеб ржано-пшсничный	33	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40

День 10

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

[illegible]

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
275/2003	Салат из помидоров	100	0,4	0,0	1,3	7,0	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	5,0	5,0	0,0
42/1983	Суп картофельный с мясом	250	2,9	5,8	13,1	117	54,02	107,30	72,97	2,04	0,17	19,15	0,36	1,75
1011/1983	Рис отварной с маслом	150	2,1	1,4	12,6	71	16,86	59,81	22,63	0,83	0,08	7,04	0,17	0,20
	Котлеты рыбные	80	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
	Компот из свежих фруктов	200	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	Хлеб ржаной	60	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40
	Фрукты, яблоки	150	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

[illegible]

14-дневное меню лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Относовской СОШ июнь 2025г

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
275/2003	Салат Заячья радость	60	0,4	0,0	1,3	7,0	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	5,0	5,0	0,0
42/1983	Суп рисовый с рыбой	250	2,9	5,8	13,1	117	54,02	107,30	72,97	2,04	0,17	19,15	0,36	1,75
1011/1983	Жаркое по-домашнему	50/50	2,1	1,4	12,6	71	16,86	59,81	22,63	0,83	0,08	7,04	0,17	0,20
	Напиток из лимонов	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40

день 12

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Каша «Дружба»	200	3,5	3,0	22,5	130	32,19	120,63	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
	Чай с сахаром	200	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	Хлеб пшеничный	40	4,1	4,6	0,5	60	140,00	140,00	6,60	0,16	0,00	0,12	0,03	0,08
	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40
ОБЕД														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
275/2003	Салат из помидоров	60	0,4	0,0	1,3	7,0	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	5,0	5,0	0,0
42/1983	Суп шахтёрский со сметаной с мясом	250	2,9	5,8	13,1	117	54,02	107,30	72,97	2,04	0,17	19,15	0,36	1,75
1011/1983	Гуляш	50/50	2,1	1,4	12,6	71	16,86	59,81	22,63	0,83	0,08	7,04	0,17	0,20
	Рис отварной с маслом	150	2,1	1,4	12,6	71	16,86	59,81	22,63	0,83	0,08	7,04	0,17	0,20
	Компот из свежих фруктов	200	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40

День 13

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Омлет натуральный	150	3,5	3,0	22,5	130	32,19	120,63	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
	Сыр	20	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	Кофе с молоком	200	4,1	4,6	0,5	60	140,00	140,00	6,60	0,16	0,00	0,12	0,03	0,08
	Масло сливочное	200	0,1	7,2	0,1	66	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,10
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40
ОБЕД														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Огурец свежий	60	0,4	0,0	1,3	7,0	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	5,0	5,0	0,0
	Суп картофельный	250	2,9	5,8	13,1	117	54,02	107,30	72,97	2,04	0,17	19,15	0,36	1,75
	Рагу овощное с мясом	200	2,1	1,4	12,6	71	16,86	59,81	22,63	0,83	0,08	7,04	0,17	0,20
	Напиток из апельсинов	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
	Хлеб ржаной	60	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	Фрукты (мандарины)	80	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40

день 14

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/25	3,5	3,0	22,5	130	32,19	120,63	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56

14-дневное меню лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Относковской СОШ июнь 2025г

	Какао с молоком	200	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	Хлеб пшеничный	40	4,1	4,6	0,5	60	140,00	140,00	6,60	0,16	0,00	0,12	0,03	0,08
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,10
ОБЕД														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
275/2003	Салат из огурцов	100	0,4	0,0	1,3	7,0	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	5,0	5,0	0,0
42/1983	Борщ из свежей капусты	250	2,9	5,8	13,1	117	54,02	107,30	72,97	2,04	0,17	19,15	0,36	1,75
1011/1983	Тефтели из говядины с соусом	80/30	2,1	1,4	12,6	71	16,86	59,81	22,63	0,83	0,08	7,04	0,17	0,20
	Макароны отварные с маслом	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
	Кисель	200	2,2	0,4	13,1	65	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	21,0	96	8,00	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,40