

Утверждаю:

Директор ГОУТО «Новомосковская
школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»



С.С. Логачев

12.05.2025 г

Примерное двухнедельное меню лагеря с
дневным пребыванием детей
ГОУ ТО «Новомосковская школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
на 2025 учебный год.

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В'	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
863	Соус молочный	50	3,9	6,3	6,3	96	0,06	0,03	0,11	0,02	35	109	86	88
491	Запеканка из творога	200	14,4	7,1	32,2	355	0,10	0,10	1,8	0,8	24,3	18	90	27
244	Какао с молоком	200	0,3	98	0,6	154	0,4	0,10	0,8	0,7	24,3	19	29	31
41	Масло сливочное порционное	10	1	99,9		73	0,01		0,10	0,11	81	26	24	3
	Хлеб пшеничный	80	9	5,4	52,7	258	0,08	0,05	0,10	0,089	17	30	16	41
	Яблоко	150	11,3	0,6	46	96	0,1	0,03	0,30	248	16	9	12	12
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1167														
Второй завтрак														
	Сок яблочный	200	0,5	12,2	12,6	52	0,02	0,03	0,22	212	19	16	20	27
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52														
Обед														
83	Огурец свежий	40	1,5	9,8	11	155	0,02	0,04	0,03	37	65	21	82	23
216	Суп крестьянски й с говядиной	300/ 30	16,2	18,4	26,4	314	0,02	0,04	0,10	579	206	8	19	15
539	Рыба запеченная	140	20,08	5,3	11,6	172	0,10	0,11	0,12	302	275	50	53	16
861	Соус томатный	50	3,9	63	63	96	0,06	0,03	0,012	16	62	6	18	16
323	Картофельно е пюре	250	3,1	4,1	31,2	166	0,02	0,12	0,3	51	38	14	19	42
254	Компот из с/ф с витамином С	200	0,16	-	14,5	165	0,01	0,07	0,04	43	74	12	20	29
	Хлеб ржаной	100	1,1	43,3	0,8	199	0,11	0,08	0,64	94	34	41	120	23
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1360														
Полдник														
	Печенье	15	14,7	4,8	77,7	336	0,08	0,04	0,57	11	60	9	41	13
	Йогурт пит	200	2,8	32	4,1	58	0,03	0,10	1	50	146	120	124	130
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 394														

День: вторник
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименова ние блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
425	Каша гречневая молочная	250	280	11,2	10,9	313	0,33	0,20	0,04	0,05	419	167	70,4	8,8
258	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,8	2,3	118	0,10	0,1	0,8	24	3	21	90	5
42	Сыр порциями	25	24,3	20	31,8	116	0,03	0,04	0,10	124	97	90	10	25
41	Масло сливочное порционно е	10	1	99,9		73	0,01		0,10	0,11	81	26	24	3
	Хлеб пшеничны й	80	9	5,4	52,7	258	0,08	0,05	0,10	0,089	17	30	16	41
	Яблоко	150	11,3	0,6	46	96	0,1	0,03	0,30	248	16	9	12	12
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 896														

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 896

Второй завтрак

Второй завтрак														
Сок абрикосовый	200	0,5	12.2	12,6	52	0,02	0,03	0,22	212	19	16	20	27	
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52														

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52

Обел

Обед														
103	Помидор свежий	40	3,9	11,3	18,8	187	0,02	0,04	0,05	53	70	40	34	32
201	Щи из свежей капусты со сметаной	300/30	5,1	10	22,9	196	0,05	0,04	0,40	42	53	16	32	30
173	Плов из отварной говядины	320	24,3	20,6	33,71	486	0,03	0,16	0,07	283	15	211	2,3	18
932	Компот из сушеных фруктов витамин С	200	0,8	-	40,5	165	0,01	0,07	0,04	43	74	12	20	29
	Хлеб ржаной	100	1,1	43,3	0,8	199	0,11	0,08	0,64	94	34	41	120	23
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1224														

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1224

Полдник

Полдник														
Пряник	40	4,8	2,8	77,7	336	0,08	0,04	0,57	11	60	9	-	41	
Йогурт пит	200	2,8	32	4,1	58	0,03	0,10	1	50	146	120	124	130	
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 394														

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 394

День: среда
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
411	Каша Ячневая молочная	250	10,5	48,5	10,0	312	0,14	0,11	0,03	1,1	172	38	94	33
	Яйцо отварное	1	8,6	7,9	1,1	100	0,01	0,04	0,25	0,64	113	11	176	24
242	Какао с молоком	200	0,3	98	0,6	153	0,4	0,10	0,8	0,7	24,3	19	29	31
41	Масло сливочное (порционное)	10	1	99,9		73	0,01		0,10	0,11	81	26	24	3
	Хлеб пшеничный	80	9	5,4	52,7	258	0,08	0,05	0,10	0,089	17	30	16	41
	Яблоко	150	11,3	0,6	46	96	0,1	0,03	0,30	248	16	9	12	12
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 825														
Второй завтрак														
	Сок виноградный	200	0,5	12,2	12,6	52	0,02	0,03	0,22	212	19	16	20	27
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52														
Обед														
627	Суп рассольник на к/б	300/ 30	4,1	10,2	20,2	183	0,10	0,07	0,02	0,04	123	182	1,7	19
323	Жаркое по- домашнему с говядиной	250/ 100	16,7	17,8	1,9	234	0,09	0,16	0,02	0,04	2	80	315	26
	Огурец свежий	100	4,2	0,8	0,6	19	0,06	0,04	0,53	25	40	219	14	20
250	Компот из с/ф витамином С	200	0,8	-	40,5	165	0,01	0,07	0,04	43	74	12	20	29
	Хлеб ржаной	100	1,1	43,3	0,8	199	0,11	0,08	0,64	94	34	41	120	23
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1000														
Полдник														
1091	Печенье	50	9,6	11,1	65,2	382	0,07	0,10	0,10	0,07	23	64	16	68
	Йогурт	200	6	6	20,1	162	0,09	1,4	36	0	260	185	30	0,2
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 554														

День: четверг
Неделя: первая

Неделя: первая														
№ реп.	Прием пищи, наименова ние блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
414	Каша молочная из крупы Геркулес	250	11,4	13	44,2	328	0,45	0,10	0,01	0,04	52	142	7	8
265	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,8	25	132	0,01	0,03	0,07	49	34	54	96	86
42	Сыр порциями	25	24,3	20	31,8	116	0,03	0,04	0,10	124	97	90	10	25
	Масло сливочное порционно е	10	1	99,9		73	0,01		0,10	0,11	81	26	24	3
	Хлеб пшеничны й	80	9	5,4	52,7	258	0,08	0,05	0,10	0,089	17	30	16	41
	Яблоко	150	11,3	0,6	46	96	0,1	0,03	0,30	248	16	9	12	12
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 800														
Второй завтрак														
	Сок яблочный	200	0,5	12,2	12,6	52	0,02	0,03	0,22	212	19	16	20	27
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52														
Обед														
176	Борщ со сметаной на м/б	300/30	5,3	14,3	36,2	285	0,02	0,06	0,003	0,04	37	43	43	1,4
192	Гуляш из говядины пор	100	19,3	4,9	0,1	329	0,05	0,04	0,12	0,06	349	297	55	18
203	Гречка пор с маслом слив	200	17,0	0,6	73,6	334	0,02	0,12	0,05	588	10	26	17	10
	Свежий огурец	100	0,7	1,8	0,5	10	0,06	0,03	0,04	0,20	8	141	23	14
43	Компот с/ф с витамином С	200	0,2	11	40,5	152	0,01	0,02	0,03	0,04	19	5	60	27
	Хлеб ржаной	100	1,1	43,3	0,8	199	0,11	0,08	0,64	94	34	41	120	23
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1214														
Полдник														
	Пряник с	60	7,6	4,5	60	297	0,11	0,7	0,04	0,98	92	19	14	0,9
	Йогурт фруктовый пит	200	2,8	32	4,1	58	0,03	0,10	1	50	146	120	124	130
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 357														

День: пятница
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименова ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
195	Каша рисовая молочная	250	8,7	9,7	49,7	308	0,05	0,10	0,03	1	54	147	7	8
42	Сыр порциями	25	24,3	20	31,8	116	0,03	0,04	0,10	124	97	90	10	25
257	Кофейный напиток со сгущенны м молоком	200	1,6	1,8	25	132	0,01	0,03	0,07	49	34	54	96	86
	Масло сливочное порционн о	10	1	99,9		73	0,01		0,10	0,11	81	26	24	3
	Хлеб пшеничны й	80	9	5,4	52,7	258	0,08	0,05	0,10	0,089	17	30	16	41
	Яблоко	150	11,3	0,6	46	96	0,1	0,03	0,30	248	16	9	12	12
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1026														

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) — 1026

Второй завтрак

Второй завтрак														
Сок грушевый	200	0,5	12.2	12,6	52	0,02	0,03	0,22	212	19	16	20	27	
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52														

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52

Обед

Обед														
215	Суп картофельный с говядиной	300/30	45	7.1	2.5	178	0.02	0.01	0.03	0.12	1	46	20	28
449	Макароник запеченный с говядиной	200/100	3.0	45	87	206	0.04	0.01	0.05	0.06	17	173	40	32
71	Помидор свежий	100	4,2	0.8	0,6	19	0.06	0.04	0.53	25	40	219	14	20
932	Компот из плодов сушеных с витамином С	200	0,8	-	40,5	165	0,01	0.07	0,04	43	74	12	20	29
	Хлеб ржаной	100	1,1	43,3	0,8	199	0,11	0,08	0.64	94	34	41	120	23
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1100														

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) — 1100

Полдник

1098	Шоколад	15	16,3	17,1	59,6	442	0,01	0,02	0,03	0,04	11	182	53	44
	Йогурт	200	5,0	5,0	22,0	126	0,08	1,6	40	0	240	196	30	0,2
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 568														

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 568

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В'	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
200	Каша пшеничная молочная	250	10,5	10	48,5	312	0,05	0,01	0,10	0,01	1	54	150	78
244	Какао с молоком	200	0,3	98	0,6	154	0,4	0,10	0,8	0,7	24,3	19	29	31
	Масло сливочное (порционное)	10	1	99,9		73	0,01		0,10	0,11	81	26	24	3
42	Сыр порциями	25	24,3	20	31,8	116	0,03	0,04	0,10	124	97	90	10	25
	Хлеб пшеничный	80	9	5,4	52,7	258	0,08	0,05	0,10	0,08 9	17	30	16	41
	Яблоко	150	11,3	0,6	46	96	0,1	0,03	0,30	248	16	9	12	12
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 800														
Второй завтрак														
	Сок мультифрукт	200	0,5	12,2	12,6	52	0,02	0,03	0,22	212	19	16	20	27
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52														
Обед														
95	Салат из св. помидоров раст. маслом	110	2,7	9	26,3	190	0,05	0,03 3	0,02	0,04	16	62	16	26
235	Суп с рисовый, на курином бульоне	300/ 30	15,2	10,2	29,8	219	0,01	0,04	0,05	0,06	1	70	38	40
697	Курица отварная	100	55	19,9	18,4	192	0,01	0,07	0,07	0,05	16	27	22	228
211	Рагу овощное	250	18	16,6	30,4	335	0,04	0,25	0,03	0,64	115	176	24	229
251	Компот из а/ф витамином С	200	0,8	-	40,5	165	0,01	0,07	0,04	43	74	12	20	29
	Хлеб ржаной	100	1,1	43,3	0,8	199	0,11	0,08	0,64	94	34	41	120	23
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1391														
Полдник														
	пряник	50	4,8	2,8	77,7	336	0,06	0,08	0,04	0,57	11	60	9	41
	Йогурт	200	2,8	3,2	4,7	83	0,03	0,1 3	0,1	0,10	146	126	14	90
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 395														

День: суббота
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
56	Салат из огурцов с маслом раститель.	110	3,0	0,7	0,7	25	0,01	0,02	0,04	0,4	39	31	14	58
297	Шницель куриный	110	20,8	5,3	11,0	172	0,01	0,05	0,12	0,06	349	295	15	73
326	Картофель- ное, пюре	250	4,7	6	33,6	198	0,02	0,12	0,05	588	10	26	17	10
258	Кофейный напиток	200	1,6	1,8	2,3	118	0,10	0,1	0,8	24	3	21	90	5
	Масло сливочное порционн- ое	10	1	99,9		73	0,01		0,10	0,11	81	26	24	3
	Хлеб пшенич- ный	80	9	5,4	52,7	258	0,08	0,05	0,10	0,089	17	30	16	41
	Яблоко	150	11,3	0,6	46	96	0,1	0,03	0,30	248	16	9	12	12
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 849														
Второй завтрак														
	Сок яблочный	200	0,5	12,2	12,6	52	0,02	0,03	0,22	212	19	16	20	27
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52														
Обед														
243	Суп картофель- ный на м/б	300/30	16,1	8,4	46,6	314	0,02	0,01	0,04	0,10	39	72	16	33
628	Тефтели из говядины с соусом	110/50	16,1	55	9,4	149	0,01	0,06	0,15	2,8	315	9	21	198
201	Рис отварной с маслом	200	2,59	3,3	26,8	358	0,02	0,12	0,05	588	10	26	17	10
943	Компот с/ф витамин- м. С	200	0,2	11	40,5	152	0,01	0,02	0,03	0,04	19	5	60	27
	Хлеб ржаной	100	1,1	43,3	0,8	199	0,11	0,08	0,64	94	34	41	120	23
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1110														
Полдник														
	Печенье	30	3,2	2,8	8	342	0,04	0,04	0,36	7	37	4	58	374
	Йогурт	200	2,8	32	4,1	58	0,03	0,10	1	50	146	120	124	130
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 452														

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
863	Соус молочный	50	3,9	6,3	6,3	96	0,06	0,03	0,11	0,02	35	109	86	88
127	Запеканка творожная	200	14,4	7,1	32,2	355	0,10	0,10	1,8	0,8	24,3	18	90	27
267	Какао молоком	200	1,4	1,6	17,3 4	89	0,4	0,10	0,8	0,7	24,3	19	29	31
41	Масло сливочное порционное	10	1	99,9 5,4		73	0,01		0,10	0,11	81	26	24	3
	Хлеб пшеничный	80	9		52,7	258	0,08	0,05	0,10	0,089	17	30	16	41
	Яблоко	150	11,3	0,6	46	96	0,1	0,03	0,30	248	16	9	12	12
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 890														
Второй завтрак														
	Сок яблочный	200	0,5	12,2	12,6	52	0,02	0,03	0,22	212	19	16	20	27
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52														
Обед														
216	Суп полевой на м/б с крупами	300/ 30	16,2	18,4	26,4	314	0,02	0,04	0,10	579	206	8	19	15
171	Котлета из говядины	120	20,08	5,3	11,6	172	0,10	0,11	0,12	302	275	50	53	16
861	Соус красный	50	3,9	6,3	6,3	96	0,06	0,03	0,01 2	16	62	6	18	16
326	Картофель отварной	250	4,7	6	33,6	198	0,02	0,12	0,05	588	10	26	17	10
	Помидор свежий	100	4,2	0,8	0,6	19	0,06	0,04	0,53	25	40	219	14	20
932	Компот из с/ф с витамином С	200	0,8	-	40,5	165	0,01	0,07	0,04	43	74	12	20	29
	Хлеб ржаной	100	1,1	43,3	0,8	199	0,11	0,08	0,64	94	34	41	120	23
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1267														
Полдник														
	Печенье	50	14,7	4,8	77,7	336	0,08	0,04	0,57	11	60	9	41	13
	Йогурт	200	2,8	32	4,1	58	0,03	0,10	1	50	146	120	124	13 0
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 394														

День: среда
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименова ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
121	Омлет	200х100	10,6	10,1	1,51	144,33	0,01	0,04	0,25	0,64	113	11	176	24
244	Какао напиток молоком	200	3,78	3,91	26,04	154	0,05	0,09	0,07	56	37	54	96	91
42	Сыр порциями	25	24,3	20	31,8	116	0,03	0,04	0,10	124	97	90	10	25
	Масло сливочное порционно е	10	1	99,9		73	0,01		0,10	0,11	81	26	24	3
	Хлеб пшеничны й	80	9	5,4	52,7	258	0,08	0,05	0,10	0,089	17	30	16	41
	Яблоко	150	11,3	0,6	46	96	0,1	0,03	0,30	248	16	9	12	12
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 860														

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) — 860

Второй завтрак													
Сок персиковый	200	0,5	12,2	12,6	52	0,02	0,03	0,22	212	19	16	20	27
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52													

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52

Обед														
176	Рассольни к со сметаной на к/б	300/30	5,3	14, 3	36,2	285	0,02	0,06	0,003	0,04	37	43	43	1,4
502	Рыба отварная	140	182	4,9	0,1	329	0,05	0,04	0,12	0,06	349	297	55	18
201	Рис отварной пор с маслом	200	2,59	3,3	26,8	358	0,02	0,12	0,05	588	10	26	17	10
	свежий огурец	100	0,7	1,8	0,5	10	0,06	0,03	0,04	0,20	8	141	23	14
943	Компот с/ф с витамином С	200	0,2	11	40,5	152	0,01	0,02	0,03	0,04	19	5	60	27
	Хлеб ржаной	100	1,1	43, 3	0,8	199	0,11	0,08	0,64	94	34	41	120	23
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1200														

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1200

Подзник													
Печенье	60	7,6	4,5	60	297	0,11	0,7	0,04	0,98	92	19	14	0,9
Йогурт	200	2,8	32	4,1	58	0,03	0,10	1	50	146	120	124	130
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 355													

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 355

Неделя: вторая

Завтрак

Второй завтрак

Полдник

ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 355

Неделя: вторая

[illegible]

День: суббота

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В'	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Запеканка из творога	250	5,5	10,3	49,1	289	0,10	0,10	1,8	0,8	24,3	18	90	27
243	Какао с молоком	200	0,3	98	0,6	153	0,4	0,10	0,8	0,7	24,3	19	29	31
42	Сыр порциями	25	24,3	20	31,8	116	0,03	0,04	0,10	124	97	90	10	25
	Масло сливочное (порционное)	10	1	99,9		73	0,01		0,10	0,11	81	26	24	3
	Хлеб пшеничный	80	9	5,4	52,7	258	0,08	0,05	0,10	0,08 9	17	30	16	41
	Киви	150	11,3	0,6	46	96	0,1	0,03	0,30	248	16	9	12	12
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 953														

Второй завтрак

	Сок мультифрукт	200	0,5	12,2	12,6	52	0,02	0,03	0,22	212	19	16	20	27
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 52														

Обед

179	Свекольник со сметаной на м/б	300/ 30	5,3	14,3	36,2	285	0,02	0,06	0,003	0,04	37	43	43	1,4
171	Зразы из говядины с луком	120	19,3	18,6	600	276		0,01			22	214	3	224
857	Соус томатный	50	4,2	0,8	19	53	0,01	0,06	0,04	0,15	14	20	26	14
328	Картофель тушеный	250	4,7	6	33,6	198	0,02	0,12	0,05	588	10	26	17	10
	Помидор свежий	100	4,2	0,8	0,6	19	0,06	0,04	0,53	25	40	219	14	20
932	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	200	0,8	-	40,5	165	0,01	0,07	0,04	43	74	12	20	29
	Хлеб ржаной	100	1,1	43,3	0,8	199	0,11	0,08	0,64	94	34	41	120	23
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 1391														

Полдник

	Пряник	50	4,8	2,8	77,7	336	0,06	0,08	0,04	0,57	11	60	9	41
	Фруктог черничный	200	2,8	32	4,1	58	0,03	0,10	1	50	146	120	124	130
ИТОГО энергетическая ценность (ккал) – 394														

Химический состав в среднем за день:

Белки (г) – 115

Белки животного происхождения - 66

Жиры в т.ч. животного – 117, растительного происхождения – 24

Углеводы (г) - 470

Энергетическая ценность – 2000 ккал

Список используемой литературы

Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания.
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных
образовательных учреждений, школ — интернатов, детских домов и детских оздоровительных
учреждений под редакцией: Коровко Л.С., Доброседова И.И., Первалова А.Я., Шардаков С.Ю..
Рекомендовано: Федеральным центром Госсанэпиднадзора МЗ РФ.

Мед. сестра



Ю.А. Сорсова