

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ СОШ № 12  
имени Лойко Григория Антоновича,  
Героя Советского Союза  
Черная О.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Глобус"



Л.П.Браташенис

Россия Краснодарский край

## ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

### ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

ПЕРИОД: Л Е Т О

2025г.

Возрастная категория : 7 - 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

2025

**Россия Краснодарский край**  
**ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в оздоровительном лагере ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ**  
**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**  
**Возрастная категория: 7 - 11 лет 1-я неделя Сезон: ЛЕТО 2023 - г.г.**

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 1-й                   |            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |                    |                              |         | Витамины (мг./сут.) |       |        |               | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |        | №<br>ИК<br>ТТК |
|---------------------------------|----------------------------|------------|--------------|----------------------|--------------------|------------------------------|---------|---------------------|-------|--------|---------------|------------------------------|--------------|--------------|--------|----------------|
|                                 | Наименование блюда         | белки<br>Б |              | жиры<br>Ж            | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С       | В1                  | В2    | А      | кальций<br>Са | фосфор<br>Р                  | магний<br>Mg | железо<br>Fe |        |                |
|                                 |                            |            |              |                      |                    |                              |         |                     |       |        |               |                              |              |              |        |                |
|                                 | ЗАВТРАК                    |            |              |                      |                    |                              |         |                     |       |        |               |                              |              |              |        |                |
| 303/17                          | Каша вязкая ( гречневая)   |            | 150          | 4,58                 | 5,01               | 20,520                       | 145,50  | 0,00                | 0,12  | 0,06   | 0,00          | 8,5                          | 107,9        | 7,20         | 0,24   | 32             |
| 261/17                          | Печень в сметанном соусе   |            | 110          | 11,75                | 13,07              | 18,590                       | 238,99  | 1,1708              | 0,185 | 0,33   | 509,2         | 332,57                       | 15,031       | 10,82        | 0,53   | 50             |
| 376/17                          | Чай с сахаром              |            | 200          | 0,2                  | 0                  | 9,243                        | 37,69   | 0,04                | 0     | 0,01   | 0,3           | 4,5                          | 7,2          | 3,8          | 0,71   | 66             |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный             |            | 30           | 1,16                 | 0,41               | 16,26                        | 73,38   | 0                   | 0,037 | 0,012  | 0,000         | 6                            | 20           | 4,2          | 0,03   | 9              |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                |            | 20           | 1,13                 | 0,3                | 8,373                        | 40,71   | 0,00                | 0,05  | 0,05   | 0,00          | 6,60                         | 46,80        | 1,32         | 0,01   | 10             |
| 82 /21                          | Фрукты свежие              |            | 110          | 0,44                 | 0,44               | 10,780                       | 51,70   | 11,00               | 0,03  | 0,02   | 0,00          | 17,60                        | 12,10        | 9,90         | 2,42   | 75             |
| итого за завтрак                |                            |            | 620          | 19,255               | 19,233             | 83,77                        | 587,97  | 12,207              | 0,4   | 0,48   | 509,43        | 375,76                       | 209,0        | 37,25        | 3,9388 |                |
| Норма по СанПин 25%             |                            |            |              | 19,25                | 19,75              | 83,75                        | 587,50  | 15,00               | 0,30  | 0,35   | 175,0         | 275,0                        | 275,0        | 62,5         | 3,00   |                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                            |            |              | 0,01                 | -0,65              | 0,000                        | 0,02    | -4,66               | 10,17 | 9,43   | 47,78         | 9,16                         | -6,00        | -10,10       | 7,82   |                |
|                                 | ОБЕД                       |            |              |                      |                    |                              |         |                     |       |        |               |                              |              |              |        |                |
| 54-3а/22                        | Помидор в нарезке          |            | 60           | 0,7                  | 0,1                | 2,3                          | 12,80   | 15                  | 0,04  | 0,02   | 79,8          | 8,4                          | 15,6         | 12           | 0,5    | 2              |
| ТТК/99/17                       | Суп из овощей              |            | 200          | 1,6                  | 3,62               | 16,06                        | 103,22  | 3,10                | 0,11  | 0,06   | 0,00          | 18,20                        | 36,20        | 14,60        | 0,56   | 19             |
| 260/17                          | Гуляш мясной               |            | 100          | 14,06                | 16,79              | 13,89                        | 262,91  | 1,22                | 0,11  | 0,09   | 9,67          | 154,30                       | 9,19         | 13,68        | 0,81   | 42             |
| 203/17                          | Макароны отварные с маслом |            | 150          | 5,30                 | 5,14               | 21,17                        | 152,03  | 0,00                | 0,06  | 0,03   | 19,48         | 9,82                         | 40,14        | 6,96         | 0,70   | 34             |
| 501/ 21                         | Сок фруктовый (яблочный)   |            | 200          | 1                    | 0,2                | 20,2                         | 86,00   | 4                   | 0,02  | 0,02   | 0,000         | 14                           | 14           | 8            | 0,28   | 74             |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный             |            | 50           | 1,93                 | 0,69               | 27,10                        | 122,29  | 0,00                | 0,06  | 0,02   | 0,00          | 10,00                        | 32,50        | 7,00         | 0,05   | 9              |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                |            | 40           | 2,26                 | 0,8                | 16,746                       | 81,42   | 0,00                | 0,10  | 0,10   | 0,00          | 13,20                        | 93,60        | 2,64         | 0,02   | 10             |
| итого за обед                   |                            |            | 800          | 28,847               | 27,139             | 117,47                       | 820,67  | 23,322              | 0,503 | 0,3    | 108,952       | 227,92                       | 241,23       | 64,88        | 2,924  |                |
| Норма по СанПин 35%             |                            |            |              | 26,95                | 27,65              | 117,3                        | 822,50  | 21,00               | 0,42  | 0,49   | 245,0         | 385                          | 385          | 87,5         | 4,20   |                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                            |            |              | -0,13                | -0,65              | 0,06                         | -0,08   | 3,87                | 6,92  | -10,71 | -19,4         | -14,3                        | -13,1        | -9,05        | -10,6  |                |
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |                            |            |              | 46,10                | 46,37              | 201,23                       | 1409    | 35,53               | 0,93  | 0,82   | 618,4         | 603,7                        | 450,2        | 102,1        | 6,9    |                |
| Норма по СанПин 60%             |                            |            |              | 46,20                | 47,40              | 201,00                       | 1410,00 | 36,00               | 0,72  | 0,84   | 420,0         | 660,0                        | 660,0        | 150,0        | 7,20   |                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                            |            |              | -0,13                | -1,30              | 0,07                         | -0,06   | -0,79               | 17,08 | -1,29  | 28,3          | -5,1                         | -19,1        | -19,2        | -2,8   |                |

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 2-й                                    |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |       |        | Минеральные<br>вещества ( мг ) |             |              |              |    |  |
|---------------------------------|---------------------------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|--|
|                                 | Наименование блюда                          |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2    | А      | кальций<br>Са                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |  |
|                                 |                                             |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                                |             |              |              |    |  |
|                                 | ЗАВТРАК                                     |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                                |             |              |              |    |  |
| 223 / 17                        | Запеканка из творога с<br>молоком сгущенным |  | 160/10       | 14,74                  | 15,79     | 48,67              | 370,81                       | 0,78                  | 0,06   | 0,28  | 51,12  | 195,09                         | 26,93       | 3,07         | 0,71         | 62 |  |
| 15/17                           | Сыр порциями                                |  | 15           | 3,50                   | 4,40      | 0,00               | 53,80                        | 0,11                  | 0,01   | 0,05  | 39,00  | 132                            | 75          | 5,30         | 0,2          | 7  |  |
| 376/17                          | Чай с сахаром                               |  | 200          | 0,20                   | 0,00      | 9,24               | 37,69                        | 0,04                  | 0      | 0,01  | 0,3    | 4,5                            | 7,2         | 3,8          | 0,71         | 66 |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              |  | 30           | 1,16                   | 0,41      | 16,28              | 73,38                        | 0                     | 0,037  | 0,012 | 0,000  | 6                              | 20          | 4,2          | 0,03         | 9  |  |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                               |  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02  | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 75 |  |
| итого за завтрак                |                                             |  | 525          | 20,04                  | 21,04     | 84,95              | 587,37                       | 11,92                 | 0,1    | 0,37  | 90,39  | 385,23                         | 141,23      | 28,27        | 4,07         |    |  |
| Норма по СанПин                 |                                             |  | 25%          | 19,25                  | 19,75     | 83,75              | 587,50                       | 15,00                 | 0,30   | 0,35  | 175,0  | 275,0                          | 275,0       | 62,5         | 3,00         |    |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |  |              | 1,02                   | 1,64      | 0,36               | -0,01                        | -5,13                 | -13,33 | 1,57  | -12,09 | 7,29                           | -12,16      | -14,49       | 8,89         |    |  |
| ОБЕД                            |                                             |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                                |             |              |              |    |  |
| 54-20а/22                       | Горошек зелёный (консервированный)          |  | 60           | 1,7                    | 0,1       | 3,5                | 22,10                        | 2,4                   | 0,05   | 0,02  | 18,00  | 11                             | 32          | 11           | 0,4          | 4  |  |
| ТТК/62/17                       | Борщ с капустой и картофелем                |  | 200          | 1,44                   | 3,94      | 15,53              | 103,34                       | 5,16                  | 0,05   | 0,05  | 97,25  | 29,84                          | 48,83       | 22,07        | 0,75         | 13 |  |
| 229/17                          | Рыба, тушёная с томатом и овощам            |  | 120          | 15,916                 | 16,123    | 10,189             | 249,49                       | 2,50                  | 0,09   | 0,10  | 431,80 | 290,00                         | 34,70       | 16,00        | 0,74         | 57 |  |
| 310/17                          | Картофель отварной                          |  | 160          | 3,08                   | 6,03      | 21,32              | 151,90                       | 2,03                  | 0,12   | 0,13  | 14,00  | 28,00                          | 8,10        | 4,20         | 0,11         | 39 |  |
| 54-1х/22                        | Компот из смеси сухофруктов                 |  | 200          | 0,5                    | 0         | 22,84              | 91,89                        | 2,02                  | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 20,14                          | 19,20       | 14,40        | 0,7          | 71 |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              |  | 50           | 1,925                  | 0,688     | 27,1               | 122,29                       | 0                     | 0,06   | 0,02  | 0,00   | 10                             | 32,5        | 7            | 0,05         | 9  |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                                 |  | 40           | 2,26                   | 0,8       | 16,746             | 81,42                        | 0,00                  | 0,10   | 0,10  | 0,00   | 13,20                          | 93,60       | 2,64         | 0,02         | 10 |  |
| итого за обед                   |                                             |  | 830          | 26,821                 | 27,481    | 117,23             | 822,43                       | 14,1                  | 0,5    | 0,4   | 561,0  | 402,2                          | 268,9       | 77,3         | 2,8          |    |  |
| Норма по СанПин                 |                                             |  | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,3              | 822,50                       | 21,00                 | 0,42   | 0,49  | 245,0  | 385,0                          | 385,0       | 87,5         | 4,20         |    |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |  |              | -0,17                  | -0,21     | -0,01              | 0,00                         | -11,48                | 5,00   | -5,29 | 45,15  | 1,6                            | -10,6       | -4,1         | -12,0        |    |  |
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |                                             |  |              | 46,86                  | 48,52     | 202,18             | 1409,80                      | 26,03                 | 0,62   | 0,79  | 551,44 | 787,41                         | 410,18      | 103,88       | 6,83         |    |  |

|                                 |       |       |        |         |        |       |       |       |       |       |        |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Норма по СанПин 60%             | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 36,00  | 0,72  | 0,84  | 420,0 | 660,0 | 660,0 | 150,0  | 7,20  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 0,85  | 1,42  | 0,35   | -0,01   | -16,62 | -8,33 | -3,71 | 33,06 | 8,86  | -2,71 | -18,57 | -3,07 |

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

1-я неделя

Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 3 - й                     |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |       |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|--------------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------|--------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда             |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1    | В2     | А      | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                |  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                              |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                        |  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                              |             |              |              |    |
| 182/17                          | Каша жидкая молочная (рисовая) |  | 200          | 5,957                  | 8,866     | 31,721             | 230,51                       | 0,773                 | 0,054 | 0,19   | 46,80  | 270,74                       | 65,33       | 31,289       | 0,4          | 28 |
| 465/21                          | Кофейный напиток с молоком     |  | 200          | 5,86                   | 5,17      | 15,43              | 131,80                       | 1,04                  | 0,06  | 0,24   | 26,51  | 218,8                        | 189,6       | 45,60        | 1,40         | 69 |
| 209/17                          | Яйца варёные                   |  | 40           | 5,08                   | 4,6       | 0,28               | 62,84                        | 0,00                  | 0,03  | 0,18   | 100,00 | 22,00                        | 76,80       | 4,80         | 0,10         | 64 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                 |  | 30           | 1,155                  | 0,413     | 16,26              | 73,38                        | 0                     | 0,037 | 0,012  | 0,000  | 6                            | 20          | 4,2          | 0,03         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                    |  | 20           | 1,13                   | 0,3       | 8,373              | 40,71                        | 0,00                  | 0,05  | 0,05   | 0,00   | 6,60                         | 46,80       | 1,32         | 0,01         | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                  |  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03  | 0,02   | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 75 |
| итого за завтрак                |                                |  | 600          | 19,626                 | 19,787    | 82,848             | 590,94                       | 12,81                 | 0,3   | 0,69   | 173,31 | 642                          | 410,83      | 97,1         | 4,36         |    |
| Норма по СанПин                 |                                |  | 25%          | 19,25                  | 19,75     | 83,75              | 587,50                       | 15,00                 | 0,30  | 0,35   | 175,0  | 275,0                        | 275,0       | 62,5         | 3,00         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                |  |              | 0,49                   | 0,05      | -0,27              | 0,15                         | -3,65                 | -3,25 | 24,43  | -0,24  | 24,25                        | 12,33       | 13,84        | 11,32        |    |
|                                 | ОБЕД                           |  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                              |             |              |              |    |
| 54-26/22                        | Икра овощная                   |  | 60           | 1,13                   | 2,7       | 4,5                | 47,03                        | 5,715                 | 0,015 | 0,0225 | 124,93 | 18,38                        | 25,725      | 12,6         | 0,47         | 5  |
| ТТК/89/17                       | Щи зелёные                     |  | 200          | 2,18                   | 5,3       | 7,16               | 85,060                       | 15,30                 | 0,14  | 0,12   | 10,00  | 46,33                        | 83,35       | 59,13        | 0,70         | 16 |
| 294/17                          | Котлета из птицы               |  | 90           | 15,7                   | 14,98     | 15,03              | 245,350                      | 0,94                  | 0,07  | 0,06   | 5,46   | 136,52                       | 144,20      | 44,11        | 0,50         | 53 |
| 303/17                          | Каша вязкая (пшеничная)        |  | 150          | 4                      | 4,24      | 28,36              | 165,600                      | 0,00                  | 0,08  | 0,03   | 0,00   | 134,50                       | 100,95      | 21,60        | 0,50         | 33 |
| 501 / 21                        | Сок фруктовый (персиковый)     |  | 200          | 1                      | 0         | 23,4               | 97,600                       | 1,2                   | 0,004 | 0,004  | 0,000  | 30,4                         | 36          | 0,8          | 1,80         | 74 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                 |  | 50           | 1,925                  | 0,688     | 27,1               | 122,292                      | 0                     | 0,06  | 0,02   | 0,00   | 10                           | 32,5        | 7            | 0,05         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                    |  | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,070                       | 0                     | 0,08  | 0,08   | 0,000  | 9,9                          | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |
| итого за обед                   |                                |  | 780          | 27,625                 | 28,358    | 118,11             | 823,997                      | 23,15                 | 0,45  | 0,34   | 140,39 | 386,0                        | 492,9       | 147,2        | 4,03         |    |
| Норма по СанПин                 |                                |  | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,3              | 822,500                      | 21,00                 | 0,42  | 0,49   | 245,0  | 385,0                        | 385,0       | 87,5         | 4,20         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                |  |              | 0,88                   | 0,9       | 0,26               | 0,060                        | 3,59                  | 2,50  | -10,96 | -14,94 | 0,09                         | 9,81        | 23,89        | -1,39        |    |
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |                                |  |              | 47,25                  | 48,15     | 200,96             | 1414,94                      | 35,97                 | 0,71  | 1,03   | 313,70 | 927,8                        | 903,6       | 244,3        | 8,39         |    |
| Норма по СанПин                 |                                |  | 60%          | 46,20                  | 47,40     | 201,0              | 1410,00                      | 36,00                 | 0,72  | 0,84   | 420,0  | 660,0                        | 660,0       | 150,0        | 7,20         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                |  |              | 1,36                   | 0,94      | -0,01              | 0,21                         | -0,06                 | -0,75 | 13,46  | -15,19 | 24,34                        | 22,14       | 37,73        | 9,93         |    |

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 4 - й                            |      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |       |       |        | Минеральные<br>вещества ( мг ) |             |              |              |    |
|---------------------------------|---------------------------------------|------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда                    |      |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1    | В2    | А      | кальций<br>Ca                  | фосфор<br>P | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                       |      |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                                |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                               |      |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                                |             |              |              |    |
| 161/17                          | Каша жидкая молочная (манная)         |      | 200          | 6,21                   | 9,02      | 27,26              | 215,01                       | 0,832                 | 0,081 | 0,21  | 48,18  | 177,88                         | 149,56      | 24,31        | 0,4          | 29 |
| 15/17                           | Сыр порциями                          |      | 15           | 3,50                   | 4,40      | 0,00               | 53,80                        | 0,11                  | 0,01  | 0,05  | 39,00  | 132                            | 75          | 5,30         | 0,2          | 7  |
| 382/17                          | Какао с молоком                       |      | 200          | 6,05                   | 4,88      | 15,47              | 129,15                       | 1,05                  | 0,06  | 0,25  | 26,52  | 214,23                         | 173,72      | 35,42        | 0,77         | 70 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                        |      | 40           | 1,54                   | 0,55      | 21,68              | 97,83                        | 0                     | 0,048 | 0,016 | 0,00   | 8                              | 23,75       | 5,1          | 0,04         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                           |      | 20           | 1,13                   | 0,30      | 8,37               | 40,71                        | 0,00                  | 0,05  | 0,05  | 0,00   | 6,60                           | 46,80       | 1,32         | 0,01         | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                         |      | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03  | 0,02  | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 75 |
| итого за завтрак                |                                       |      | 585          | 18,87                  | 19,59     | 83,56              | 588,20                       | 12,99                 | 0,28  | 0,60  | 113,70 | 556,31                         | 480,9       | 81,35        | 3,834        |    |
| Норма по СанПин                 |                                       |      | 25%          | 19,25                  | 19,75     | 83,75              | 587,50                       | 15,00                 | 0,30  | 0,35  | 175,0  | 275,0                          | 275,0       | 62,5         | 3,00         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                       |      |              | -0,49                  | -0,21     | -0,06              | 0,03                         | -3,35                 | -1,58 | 17,57 | -8,76  | 25,57                          | 18,72       | 7,54         | 6,95         |    |
|                                 |                                       | ОБЕД |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                                |             |              |              |    |
| 54-2/22                         | огурец в нарезке                      |      | 60           | 0,525                  | 0,075     | 1,5                | 8,48                         | 6                     | 0,023 | 0,02  | 6,00   | 13,5                           | 25,5        | 8,25         | 0,4          | 1  |
| ТТК/108/17                      | Суп картофельный с клецками           |      | 200          | 2,846                  | 3,374     | 15,984             | 105,69                       | 1,997                 | 0,06  | 0,06  | 111,0  | 25,837                         | 52,1        | 15,06        | 0,61         | 23 |
| 286/17                          | Кабачки фаршированные с мясом и рисом |      | 160 / 40     | 18,29                  | 23,153    | 33,685             | 416,28                       | 0,00                  | 0,13  | 0,15  | 42,30  | 45,00                          | 153,00      | 20,70        | 1,40         | 43 |
| 501 / 21                        | Сок фруктовый (абрикосовый)           |      | 200          | 1                      | 0         | 25,4               | 105,60                       | 2,25                  | 0,044 | 0,08  | 0,000  | 40                             | 36          | 20           | 0,4          | 74 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                        |      | 50           | 1,925                  | 0,688     | 27,1               | 122,29                       | 0                     | 0,06  | 0,02  | 0,00   | 10                             | 32,5        | 7            | 0,05         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                           |      | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08  | 0,08  | 0,000  | 9,9                            | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |
| итого за обед                   |                                       |      | 740          | 26,281                 | 27,74     | 116,23             | 819,40                       | 10,25                 | 0,39  | 0,41  | 159,31 | 144,2                          | 389,3       | 72,99        | 2,873        |    |
| Норма по СанПин                 |                                       |      | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,25             | 822,50                       | 21,00                 | 0,42  | 0,49  | 245,0  | 385,0                          | 385,0       | 87,5         | 4,20         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                       |      |              | -0,87                  | 0,11      | -0,3               | -0,13                        | -17,92                | -2,25 | -5,71 | -12,24 | -21,89                         | -1,43       | -5,80        | -11,06       |    |

|                                 |       |       |        |         |        |       |       |        |       |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 45,15 | 47,33 | 199,79 | 1407,60 | 23,24  | 0,67  | 1,01  | 273,0  | 700,6 | 880,2 | 184,3 | 6,71  |
| Норма по СанПин 60%             | 46,20 | 47,40 | 201,0  | 1410,00 | 36,00  | 0,72  | 0,84  | 420,0  | 660,0 | 660,0 | 150,0 | 7,20  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -1,36 | -0,09 | -0,36  | -0,10   | -21,28 | -3,83 | 11,86 | -21,00 | 3,69  | 17,29 | 1,73  | -4,11 |

Россия Краснодарский край  
ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в оздоровительном лагере дневного пребывания ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ  
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ  
Возрастная категория: 7 - 11 лет 1-я неделя Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 5 -й<br><br>Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |        |        |                  | Витамины ( мг./сут. ) |       |       |        | Минеральные<br>вещества ( мг ) |        |        |        |
|---------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------------|--------|--------|------------------|-----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|--------|--------|--------|
|                                 |                                             |              | белки                  | жиры   | угле-  | Энерг-ая         | С                     | В1    | В2    | А      | кальций                        | фосфор | магний | железо |
|                                 |                                             |              | Б                      | Ж      | У      | ценность<br>ккал |                       |       |       |        | Са                             | Р      | Mg     | Fe     |
|                                 | ЗАВТРАК                                     |              |                        |        |        |                  |                       |       |       |        |                                |        |        |        |
| 120/17                          | Суп молочный с макаронами                   | 200          | 14,369                 | 14,626 | 28,412 | 305,75           | 0,66                  | 0,07  | 0,06  | 26,4   | 130                            | 110    | 21,3   | 0,5    |
| 376/17                          | чай с сахаром                               | 200          | 0,2                    | 0      | 9,243  | 37,69            | 0,04                  | 0     | 0,01  | 0,3    | 4,5                            | 7,2    | 3,8    | 0,71   |
| Пром.пр.                        | Кондитерка (печенье)                        | 15           | 0,606                  | 3,171  | 6,371  | 53,44            | 0,00                  | 0,015 | 0,008 | 1,50   | 4,35                           | 0,00   | 0,30   | 0,03   |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              | 30           | 1,155                  | 0,413  | 16,26  | 73,38            | 0                     | 0,037 | 0,012 | 0,000  | 6                              | 20     | 4,2    | 0,03   |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,695                  | 0,45   | 12,56  | 61,07            | 0                     | 0,08  | 0,08  | 0,000  | 9,9                            | 70,2   | 1,98   | 0,0132 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                               | 110          | 0,44                   | 0,44   | 10,78  | 51,70            | 11,00                 | 0,03  | 0,02  | 0,00   | 17,60                          | 12,10  | 9,90   | 2,42   |
| Итого за завтрак                |                                             |              | 585                    | 18,465 | 19,1   | 83,626           | 583,02                | 11,70 | 0,23  | 0,19   | 28,17                          | 172,4  | 219,5  | 41,5   |
| Норма по СанПин                 |                                             |              | 25%                    | 19,25  | 19,75  | 83,75            | 587,50                | 15,00 | 0,30  | 0,35   | 175,0                          | 275,0  | 275,0  | 62,5   |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |              |                        | -1,02  | -0,82  | -0,04            | -0,19                 | -5,51 | -5,67 | -11,43 | -20,98                         | -9,33  | -5,05  | -8,41  |
|                                 | ОБЕД                                        |              |                        |        |        |                  |                       |       |       |        |                                |        |        |        |
| 54-21а/22                       | Перец болгарский в нарезке                  | 60           | 0,83                   | 0,08   | 2,93   | 15,38            | 12,0                  | 0,05  | 0,05  | 150,00 | 4,8                            | 9,75   | 4,2    | 0,3    |
| ТТК/104/17                      | Суп картофельный с<br>мясными фрикадельками | 200          | 8,334                  | 7,302  | 13,428 | 154,80           | 7,21                  | 0,09  | 0,10  | 103,60 | 20,16                          | 113,67 | 27,89  | 0,69   |
| 235/17                          | Шницель рыбный (минтай)                     | 90           | 10,317                 | 13,256 | 16,608 | 227,03           | 1,934                 | 0,161 | 0,11  | 21,52  | 51,747                         | 197,6  | 46,601 | 0,67   |
| 312/17                          | Пюре картофельное                           | 180          | 3,68                   | 5,76   | 24,5   | 164,67           | 21,80                 | 0,05  | 0,13  | 0,00   | 44,40                          | 104    | 33,3   | 1,20   |
| 495/21                          | Компот из сухофруктов                       | 200          | 0,40                   | 0,00   | 20,10  | 80,77            | 2,02                  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 16,14                          | 15,36  | 11,52  | 0,56   |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              | 50           | 1,925                  | 0,688  | 27,1   | 122,29           | 0                     | 0,06  | 0,02  | 0,00   | 10                             | 32,5   | 7      | 0,05   |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,695                  | 0,45   | 12,56  | 61,07            | 0                     | 0,08  | 0,08  | 0,000  | 9,9                            | 70,2   | 1,98   | 0,0132 |
| Итого за обед                   |                                             |              | 810                    | 27,176 | 27,531 | 117,22           | 826,00                | 44,96 | 0,50  | 0,50   | 275,12                         | 157,1  | 543,1  | 132,5  |
| Норма по СанПин                 |                                             |              | 35%                    | 26,95  | 27,65  | 117,25           | 822,50                | 21,00 | 0,42  | 0,49   | 245,0                          | 385,0  | 385,0  | 87,5   |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |              |                        | 0,29   | -0,15  | -0,01            | 0,15                  | 39,94 | 6,87  | 0,46   | 4,30                           | -20,71 | 14,37  | 18,00  |

|                                 |       |       |        |         |       |      |        |        |        |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 45,64 | 46,63 | 200,85 | 1409,02 | 56,66 | 0,73 | 0,69   | 303,29 | 330    | 762,6 | 174,0 | 7,19  |
| Норма по СанПин 60%             | 46,20 | 47,40 | 201,0  | 1410,00 | 36,00 | 0,72 | 0,84   | 420,0  | 660,0  | 660,0 | 150,0 | 7,20  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -0,73 | -0,97 | -0,05  | -0,04   | 34,43 | 1,21 | -10,96 | -16,67 | -30,04 | 9,33  | 9,59  | -0,10 |

| Возрастная категория: 7 - 11 лет<br>меню завтраки 15-тидневка<br>1 - я неделя |          |     | Пищевые вещества г. |       |          |          | Энерг-ая | Витамины ( мг./сут. ) |      |       |        | Минерал. в-ва ( мг ) |        |        |        |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|---------------------|-------|----------|----------|----------|-----------------------|------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
|                                                                               |          |     | белки               | жиры  | углеводы | ценность |          | С                     | В1   | В2    | А      | кальций              | фосфор | магний | железо |
|                                                                               |          |     | Б                   | Ж     | У        | ккал     |          |                       |      |       |        | Са                   | Р      | Mg     | Fe     |
| Итого за день по СанПин<br>СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20                         |          |     | 100%                | 77    | 79,0     | 335      | 2350     | 60                    | 1,2  | 1,4   | 700    | 1100                 | 1100   | 250    | 12     |
| 7-11 л                                                                        | ЗАВТРАКИ | 25% | 19,25               | 19,75 | 83,75    | 587,50   | 15,00    | 0,30                  | 0,35 | 175,0 | 275,0  | 275,0                | 62,5   | 3,00   |        |
| Среднее за 5 дней (фактически)                                                |          |     | 19,25               | 19,75 | 83,75    | 587,50   | 12,32    | 0,27                  | 0,47 | 183,0 | 400,29 | 292,26               | 56,69  | 3,98   |        |
| отклонение от нормы ( + / - ) %                                               |          |     | 0,00                | 0,00  | 0,00     | 0,00     | -4,46    | -2,73                 | 8,31 | 1,14  | 11,39  | 1,57                 | -2,32  | 8,17   |        |

|                                 |       |     |       |       |        |        |       |      |       |       |        |       |       |       |  |
|---------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--|
| 7-11 л                          | ОБЕДЫ | 35% | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 | 21,00 | 0,42 | 0,49  | 245,0 | 385,0  | 385,0 | 87,5  | 4,20  |  |
| Среднее за 5 дней (фактически)  |       |     | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 | 23,16 | 0,47 | 0,40  | 249,0 | 263,5  | 383,1 | 98,98 | 3,22  |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       |     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 3,60  | 3,81 | -6,44 | 0,57  | -11,05 | -0,17 | 4,59  | -8,20 |  |

|                                |                  |     |       |       |        |         |       |      |      |       |       |       |       |      |  |
|--------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| 7-11 л                         | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 36,00 | 0,72 | 0,84 | 420,0 | 660,0 | 660,0 | 150,0 | 7,20 |  |
| Среднее за 5 дней (фактически) |                  |     | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,0  | 35,48 | 0,73 | 0,87 | 432,0 | 663,8 | 675,4 | 155,7 | 7,20 |  |

отклонение от нормы ( + / - ) %

0,00

0,00

0,00

0,00

-0,86

1,08

1,87

1,71

0,34

1,40

2,27

-0,03

Россия Краснодарский край

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2-я неделя

Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 6 - И              |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |  |
|---------------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|--|
|                                 | Наименование блюда      |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2     | А      | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |  |
|                                 |                         |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |  |
|                                 | ЗАВТРАК                 |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |  |
| 291/17                          | Плов из птицы           |  | 170          | 14,166                 | 13,83     | 17,315             | 250,39                       | 1,6                   | 0,064  | 0,06   | 121,27 | 215,7                        | 182,93      | 13,983       | 0,85         | 54 |  |
| 54-48/22                        | чай с яблоком и сахаром |  | 200          | 0,23                   | 0,05      | 7,5                | 31,60                        | 1,16                  | 0,00   | 0,01   | 0,70   | 6,15                         | 8,30        | 4,76         | 0,93         | 67 |  |
| Пром.пр.                        | Кондитерка (печенье)    |  | 20           | 0,807                  | 4,227     | 8,493              | 71,25                        | 0,00                  | 0,02   | 0,009  | 2,00   | 5,80                         | 0,00        | 0,40         | 0,04         | 11 |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный          |  | 50           | 1,925                  | 0,688     | 27,1               | 122,29                       | 0                     | 0,06   | 0,02   | 0,00   | 10                           | 32,5        | 7            | 0,05         | 9  |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной             |  | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08   | 0,08   | 0,000  | 9,9                          | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |  |
| 82 /21                          | Фрукты свежие           |  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02   | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 75 |  |
| ИТОГО за завтрак                |                         |  | 580          | 19,263                 | 19,69     | 83,75              | 588,31                       | 13,76                 | 0,25   | 0,20   | 123,97 | 265,2                        | 306,0       | 38,02        | 4,31         |    |  |
| Норма по СанПин 25%             |                         |  |              | 19,25                  | 19,75     | 83,75              | 587,50                       | 15,00                 | 0,30   | 0,35   | 175,0  | 275,0                        | 275,0       | 62,5         | 3,00         |    |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                         |  |              | 0,02                   | -0,08     | 0                  | 0,03                         | -2,07                 | -3,83  | -10,79 | -7,29  | -0,90                        | 2,82        | -9,79        | 10,88        |    |  |
| ОБЕД                            |                         |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |  |
| 54-2а/22                        | Огурец в нарезке        |  | 60           | 0,53                   | 0,08      | 1,50               | 8,48                         | 6,00                  | 0,02   | 0,02   | 6,00   | 13,50                        | 25,50       | 8,25         | 0,40         | 1  |  |
| ТТК/113/17                      | Суп с лапшой домашней   |  | 200          | 2,05                   | 4,43      | 26,33              | 152,21                       | 0,4                   | 0,04   | 0,04   | 10,0   | 22,8                         | 30,8        | 8,54         | 0,5          | 24 |  |
| 333/21                          | Голубцы ленивые         |  | 150/50       | 18,96                  | 22,00     | 28,70              | 390,40                       | 1,796                 | 0,09   | 0,12   | 35,1   | 167,61                       | 161,56      | 43,23        | 1,052        | 44 |  |
| 389/17                          | Сок яблочный            |  | 200          | 1,00                   | 0,20      | 20,20              | 86,00                        | 4                     | 0,02   | 0,02   | 0,000  | 14                           | 14          | 8            | 0,28         | 74 |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный          |  | 50           | 1,93                   | 0,69      | 27,10              | 122,29                       | 0                     | 0,06   | 0,02   | 0,00   | 10                           | 32,5        | 7            | 0,05         | 9  |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной             |  | 30           | 1,70                   | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08   | 0,08   | 0,000  | 9,9                          | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |  |
| ИТОГО за обед                   |                         |  | 740          | 26,16                  | 27,84     | 116,39             | 820,46                       | 12,20                 | 0,31   | 0,300  | 51,06  | 237,8                        | 334,6       | 77,0         | 2,295        |    |  |
| Норма по СанПин 35%             |                         |  |              | 26,95                  | 27,65     | 117,25             | 822,50                       | 21,00                 | 0,42   | 0,49   | 245,0  | 385,0                        | 385,0       | 87,5         | 4,20         |    |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                         |  |              | -1,03                  | 0,24      | -0,26              | -0,09                        | -14,67                | -8,92  | -13,57 | -27,71 | -13,38                       | -4,59       | -4,20        | -15,87       |    |  |
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |                         |  |              | 45,42                  | 47,53     | 200,13             | 1408,76                      | 25,96                 | 0,57   | 0,50   | 175,03 | 503,0                        | 640,6       | 115,0        | 6,60         |    |  |
| Норма по СанПин 60%             |                         |  |              | 46,20                  | 47,40     | 201,00             | 1410,00                      | 36,00                 | 0,72   | 0,84   | 420,0  | 660,0                        | 660,0       | 150,0        | 7,20         |    |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                         |  |              | -1,01                  | 0,16      | -0,26              | -0,05                        | -16,74                | -12,75 | -24,36 | -35,00 | -14,28                       | -1,76       | -13,99       | -5,00        |    |  |

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 7 - и                                  |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |       |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|---------------------------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда                          |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2    | А      | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                             |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                                     |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |
| 223/17                          | Запеканка из творога с<br>молоком сгущённым |  | 170/ 10      | 14,8                   | 15,819    | 49,6               | 400,16                       | 0,82                  | 0,07   | 0,3   | 54,120 | 297                          | 28,550      | 13,21        | 0,75         | 63 |
| 15/17                           | Сыр порциями                                |  | 15           | 3,5                    | 4,4       | 0,0                | 53,80                        | 0,11                  | 0,01   | 0,05  | 39,00  | 132                          | 75          | 5,30         | 0,2          | 7  |
| 376/17                          | Чай с сахаром                               |  | 200          | 0,2                    | 0         | 9,2                | 37,69                        | 0,04                  | 0      | 0,01  | 0,3    | 4,5                          | 7,2         | 3,8          | 0,71         | 66 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              |  | 20           | 0,8                    | 0,275     | 10,84              | 48,92                        | 0                     | 0,025  | 0,008 | 0,000  | 4                            | 13          | 2,8          | 0,02         | 9  |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                               |  | 110          | 0,4                    | 0,44      | 10,8               | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02  | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 75 |
| итого за завтрак                |                                             |  | 525          | 19,8                   | 20,93     | 80,5               | 592,26                       | 11,97                 | 0,14   | 0,39  | 93,39  | 455,1                        | 138,9       | 38,01        | 4,10         |    |
| Норма по СанПин                 |                                             |  | 25%          | 19,3                   | 19,75     | 83,8               | 587,50                       | 15,00                 | 0,30   | 0,35  | 175,0  | 275,0                        | 275,0       | 62,5         | 3,00         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |  |              | 0,65                   | 1,5       | -0,98              | 0,20                         | -5,06                 | -13,75 | 2,71  | -11,66 | 16,38                        | -12,65      | -11,00       | 9,17         |    |
| ОБЕД                            |                                             |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |
| 54-21а/22                       | Перец болгарский в нарезке                  |  | 60           | 0,83                   | 0,08      | 2,93               | 15,38                        | 12,00                 | 0,05   | 0,05  | 150,00 | 4,80                         | 9,75        | 4,20         | 0,30         | 3  |
| ТТК/102/17                      | Суп картофельный с бобовыми (го             |  | 200          | 4,392                  | 4,22      | 13,2               | 108,40                       | 4,66                  | 0,18   | 0,22  | 0,00   | 34,10                        | 70,50       | 28,55        | 1,00         | 20 |
| 312/17                          | Пюре картофельное                           |  | 180          | 3,68                   | 5,76      | 24,5               | 164,67                       | 21,80                 | 0,05   | 0,13  | 0,00   | 44,40                        | 104         | 33,3         | 1,20         | 40 |
| ТТК/232/17                      | Рыба запечённая в сметанном соу             |  | 100/30       | 13,95                  | 16,12     | 14,62              | 259,36                       | 11,45                 | 0,11   | 0,16  | 63,54  | 379,42                       | 118,61      | 12,43        | 1,03         | 59 |
| ТТК/355/17                      | Кисель из сухофруктов                       |  | 200          | 0,407                  | 0,02      | 27,589             | 112,16                       | 0,19                  | 0,00   | 0,00  | 0,05   | 25,528                       | 21,08       | 5,85         | 1,2          | 73 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              |  | 40           | 1,54                   | 0,55      | 21,68              | 97,83                        | 0                     | 0,048  | 0,016 | 0,00   | 8                            | 23,75       | 5,1          | 0,04         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                                 |  | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08   | 0,08  | 0,000  | 9,9                          | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |
| итого за обед                   |                                             |  | 840          | 26,489                 | 27,19     | 117,07             | 818,87                       | 50,10                 | 0,52   | 0,66  | 213,69 | 606,15                       | 417,89      | 91,41        | 4,78         |    |
| Норма по СанПин                 |                                             |  | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,25             | 822,50                       | 21,00                 | 0,42   | 0,49  | 245,0  | 385,0                        | 385,0       | 87,5         | 4,20         |    |

|                             |       |       |        |         |       |       |       |        |       |       |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| отклонение от нормы (+/-) % | -0,60 | -0,58 | -0,05  | -0,15   | 48,51 | 8,21  | 12,25 | -4,49  | 11,01 | 2,99  | 1,56  | 4,86  |
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД    | 46,24 | 48,13 | 197,84 | 1411,13 | 62,07 | 0,66  | 1,06  | 306,98 | 961,3 | 663,7 | 126,4 | 8,88  |
| Норма по СанПин 60%         | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 36,00 | 0,72  | 0,84  | 420,0  | 660,0 | 660,0 | 150,0 | 7,20  |
| отклонение от нормы (+/-) % | 0,05  | 0,92  | -1,03  | 0,05    | 43,45 | -5,54 | 14,96 | -16,15 | 27,39 | -9,66 | -9,43 | 14,03 |

Россия Краснодарский край  
ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ  
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ  
Возрастная категория: 7 - 11 лет 2-я неделя Сезон: ЛЕТО 2023-\_\_ г.г.

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.      | ДЕНЬ 8 - И<br>Наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        |                  | Витамины (мг./сут.) |       |       |        | Минеральные<br>вещества (мг) |        |        |        |       |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|------------------|---------------------|-------|-------|--------|------------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                             |                                   |              | белки                | жиры   | угле-  | Энерг-ая         | С                   | В1    | В2    | А      | кальций                      | фосфор | магний | железо |       |
|                             |                                   |              | Б                    | Ж      | У      | ценность<br>ккал |                     |       |       |        | Са                           | Р      | Mg     | Fe     |       |
|                             | ЗАВТРАК                           |              |                      |        |        |                  |                     |       |       |        |                              |        |        |        |       |
| 350/21                      | Ёжики с мясом                     | 150/40       | 8,47                 | 10,70  | 31,69  | 252,89           | 0,77                | 0,18  | 0,13  | 33,03  | 263,8                        | 13,95  | 12,95  | 0,64   | 45    |
| 15/17                       | Сыр порциями                      | 10           | 2,334                | 2,94   | 0,00   | 35,87            | 0,07                | 0,007 | 0,03  | 26,00  | 88                           | 50     | 3,53   | 0,13   | 7     |
| 382/17                      | Какао с молоком                   | 200          | 6,045                | 4,88   | 15,47  | 129,15           | 1,05                | 0,06  | 0,25  | 26,52  | 214,23                       | 173,72 | 35,42  | 0,77   | 70    |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                    | 30           | 1,155                | 0,41   | 16,26  | 73,38            | 0                   | 0,037 | 0,012 | 0,000  | 6                            | 20     | 4,2    | 0,03   | 9     |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,13                 | 0,30   | 8,37   | 40,71            | 0,00                | 0,05  | 0,05  | 0,00   | 6,60                         | 46,80  | 1,32   | 0,01   | 10    |
| 82 /21                      | Фрукты свежие                     | 110          | 0,44                 | 0,44   | 10,78  | 51,70            | 11,00               | 0,03  | 0,02  | 0,00   | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42   | 75    |
| Итого за завтрак            |                                   |              | 560                  | 19,674 | 19,67  | 82,67            | 583,70              | 12,88 | 0,37  | 0,49   | 85,551                       | 596,2  | 316,6  | 67,3   | 3,994 |
| Норма по СанПин 25%         |                                   |              | 19,25                | 19,75  | 83,75  | 587,50           | 15,00               | 0,30  | 0,35  | 175,0  | 275,0                        | 275,0  | 62,5   | 3,00   |       |
| отклонение от нормы (+/-) % |                                   |              | 0,42                 | -0,10  | -0,35  | -0,16            | -3,53               | 5,42  | 10,07 | -12,78 | 29,20                        | 3,78   | 1,92   | 8,28   |       |
|                             | ОБЕД                              |              |                      |        |        |                  |                     |       |       |        |                              |        |        |        |       |
| 54-3а/22                    | Помидор в нарезке                 | 60           | 0,70                 | 0,10   | 2,30   | 12,80            | 15,00               | 0,04  | 0,02  | 79,80  | 8,40                         | 15,60  | 12,00  | 0,50   | 2     |
| ТТК/88/17                   | Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 4,6                  | 5,4    | 13,6   | 121,40           | 1,26                | 0,05  | 0,05  | 0,00   | 39,40                        | 218,40 | 17,70  | 0,70   | 15    |
| 255/17                      | Печень по строгановски            | 110          | 12,56                | 16,939 | 11,622 | 250,18           | 6,17                | 0,22  | 0,32  | 467,3  | 200,3                        | 28,88  | 21,5   | 0,2    | 51    |
| 203-133/17                  | Макароны отварные / и кукуруза    | 90/60        | 3,27                 | 3,47   | 18,3   | 117,40           | 0,00                | 0,03  | 0,04  | 17,10  | 7,29                         | 22,50  | 4,89   | 0,50   | 36    |
|                             | отварная (консервированная)       |              | 1,2                  | 0,2    | 6,1    | 31,30            | 1,15                | 0,01  | 0,02  | 0,72   | 22,00                        | 21,00  | 6,80   | 0,20   | 0     |
| 501 / 21                    | Сок фруктовый (абрикосовый)       | 200          | 1                    | 0      | 25,4   | 105,60           | 2,25                | 0,044 | 0,08  | 0,000  | 40                           | 36     | 20     | 0,4    | 74    |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                    | 50           | 1,925                | 0,688  | 27,1   | 122,29           | 0                   | 0,06  | 0,02  | 0,00   | 10                           | 32,5   | 7      | 0,05   | 9     |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,695                | 0,45   | 12,56  | 61,07            | 0                   | 0,08  | 0,08  | 0,000  | 9,9                          | 70,2   | 1,98   | 0,0132 | 10    |
| Итого за обед               |                                   |              | 800                  | 26,95  | 27,25  | 117              | 822,04              | 25,83 | 0,63  | 0,63   | 564,9                        | 337,3  | 445,1  | 91,9   | 2,56  |
| Норма по СанПин 35%         |                                   |              | 26,95                | 27,65  | 117,3  | 822,50           | 21,00               | 0,42  | 0,49  | 245,0  | 385,0                        | 385,0  | 87,5   | 4,20   |       |
| отклонение от нормы (+/-) % |                                   |              | 0                    | -0,51  | -0,08  | -0,02            | 8,05                | 9,50  | 10,00 | 45,70  | -4,34                        | 5,46   | 1,75   | -13,64 |       |

|                             |       |       |        |         |       |       |       |        |       |       |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД    | 46,52 | 46,92 | 199,55 | 1406,74 | 38,71 | 0,90  | 1,12  | 650,47 | 933,5 | 761,6 | 159,2 | 6,56  |
| Норма по СанПин 60%         | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 36,00 | 0,72  | 0,84  | 420,0  | 660,0 | 660,0 | 150,0 | 7,20  |
| отклонение от нормы (+/-) % | 0,42  | -0,61 | -0,43  | -0,18   | 4,52  | 14,92 | 20,07 | 32,92  | 24,87 | 9,24  | 3,67  | -5,36 |

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.      | ДЕНЬ 9 - Й<br>Наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        |                  | Витамины (мг./сут.) |       |       |        | Минеральные<br>вещества (мг) |        |        |        |       |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|------------------|---------------------|-------|-------|--------|------------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                             |                                  |              | белки                | жиры   | угле-  | Энерг-ая         | С                   | В1    | В2    | А      | кальций                      | фосфор | магний | железо |       |
|                             |                                  |              | Б                    | Ж      | У      | ценность<br>ккал |                     |       |       |        | Са                           | Р      | Mg     | Fe     |       |
|                             | ЗАВТРАК                          |              |                      |        |        |                  |                     |       |       |        |                              |        |        |        |       |
| 229/21                      | Каша "Дружба"                    | 200          | 4,633                | 6      | 22,747 | 160,66           | 0,288               | 0,086 | 0,086 | 38,439 | 126,83                       | 136,59 | 29,854 | 0,43   | 30    |
| 209/17                      | Яйца варёные                     | 40           | 5,08                 | 4,6    | 0,28   | 62,84            | 0,00                | 0,03  | 0,18  | 100,00 | 22,00                        | 76,80  | 4,80   | 0,10   | 64    |
| 465/21                      | Кофейный напиток с молоком       | 200          | 5,864                | 5,168  | 15,434 | 131,80           | 1,04                | 0,06  | 0,24  | 26,51  | 218,8                        | 189,6  | 45,60  | 1,40   | 69    |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                   | 50           | 1,925                | 0,688  | 27,1   | 122,29           | 0                   | 0,06  | 0,02  | 0,00   | 10                           | 32,5   | 7      | 0,05   | 9     |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                      | 30           | 1,695                | 0,45   | 12,56  | 61,07            | 0                   | 0,08  | 0,08  | 0,000  | 9,9                          | 70,2   | 1,98   | 0,0132 | 10    |
| 82 /21                      | Фрукты свежие                    | 110          | 0,44                 | 0,44   | 10,78  | 51,70            | 11,00               | 0,03  | 0,02  | 0,00   | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42   | 75    |
| Итого за завтрак            |                                  |              | 630                  | 19,637 | 17,35  | 88,9             | 590,37              | 12,33 | 0,35  | 0,626  | 164,9                        | 405,2  | 517,8  | 99,13  | 4,413 |
| Норма по СанПин 25%         |                                  |              | 19,25                | 19,75  | 83,75  | 587,50           | 15,00               | 0,30  | 0,35  | 175,0  | 275,0                        | 275,0  | 62,5   | 3,00   |       |
| отклонение от нормы (+/-) % |                                  |              | 0,5                  | -3,04  | 1,54   | 0,12             | -4,45               | 3,83  | 19,71 | -1,44  | 11,83                        | 22,07  | 14,65  | 11,78  |       |
|                             | ОБЕД                             |              |                      |        |        |                  |                     |       |       |        |                              |        |        |        |       |
| 54-2а/22                    | Огурец в нарезке                 | 60           | 0,53                 | 0,08   | 1,50   | 8,48             | 6,00                | 0,02  | 0,02  | 6,00   | 13,50                        | 25,50  | 8,25   | 0,40   | 1     |
| ТТК/88/17                   | Рассольник ленинградский         | 200          | 1,614                | 4,072  | 19,58  | 117,19           | 6,70                | 0,07  | 0,07  | 0,00   | 23,30                        | 45,40  | 19,30  | 0,70   | 17    |
| 268/17                      | Биточек из говядины              | 90           | 18,232               | 10,679 | 13,123 | 226,37           | 0,21                | 0,06  | 0,02  | 10,84  | 53,09                        | 13,83  | 12,01  | 0,70   | 46    |
| ТТК/143/17                  | Рагу овощное                     | 180          | 3,03                 | 11,84  | 24,74  | 217,64           | 0,21                | 0,12  | 0,10  | 78,86  | 63,7                         | 77,1   | 17,87  | 0,13   | 37    |
| 54-1х/22                    | Компот из смеси сухофруктов      | 200          | 0,5                  | 0      | 22,84  | 91,89            | 2,02                | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 20,14                        | 19,20  | 14,40  | 0,7    | 71    |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                   | 50           | 1,925                | 0,688  | 27,1   | 122,29           | 0                   | 0,06  | 0,02  | 0,00   | 10                           | 32,5   | 7      | 0,05   | 9     |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                      | 20           | 1,13                 | 0,3    | 8,373  | 40,71            | 0,00                | 0,05  | 0,05  | 0,00   | 6,60                         | 46,80  | 1,32   | 0,01   | 10    |

|                                 |     |        |       |       |        |       |       |        |        |        |        |       |        |  |
|---------------------------------|-----|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--|
| итога за обед                   | 800 | 26,956 | 27,65 | 117,3 | 824,57 | 18,14 | 0,39  | 0,28   | 95,70  | 190,33 | 260,37 | 80,18 | 2,89   |  |
| Норма по СанПин                 | 35% | 26,95  | 27,65 | 117,3 | 822,50 | 21,00 | 0,42  | 0,49   | 245,0  | 385,0  | 385,0  | 87,5  | 4,20   |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |     | 0,01   | 0,01  | 0     | 0,09   | -9,76 | -2,42 | -15,00 | -21,33 | -17,70 | -11,33 | -2,94 | -12,59 |  |

|                                 |       |       |        |         |         |        |      |       |        |       |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 46,89 | 46,00 | 206,16 | 1414,93 | 27,47   | 0,74   | 0,91 | 280,6 | 595,6  | 778,2 | 179,3 | 7,10  |       |
| Норма по СанПин                 | 60%   | 46,20 | 47,40  | 201,00  | 1410,00 | 36,00  | 0,72 | 0,84  | 420,0  | 660,0 | 660,0 | 150,0 | 7,20  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | 0,51  | -3,04  | 1,54    | 0,21    | -14,22 | 1,42 | 4,71  | -22,76 | -5,87 | 10,74 | 11,72 | -0,82 |

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2-я неделя

Сезон: ЛЕТО 2023 - г.г.

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 10 - и                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда                |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2     | А      | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                   |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                           |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
| ТТК/2021г.                      | Омлет с птицей                    | 180          | 14,3                   | 15,735    | 29,9               | 308,15                       | 3,03                  | 0,03   | 0,03   | 460,2  | 17,60                        | 37,45       | 23,00        | 0,68         | 55 |
| 376/17                          | Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                    | 0         | 9,2                | 37,69                        | 0,04                  | 0      | 0,01   | 0,3    | 4,5                          | 7,2         | 3,8          | 0,71         | 66 |
| Пром.пр.                        | Кондитерка (печенье)              | 20           | 0,8                    | 4,227     | 8,5                | 71,25                        | 0,00                  | 0,02   | 0,009  | 2,00   | 5,80                         | 0,00        | 0,40         | 0,04         | 11 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                    | 30           | 1,2                    | 0,413     | 16,3               | 73,38                        | 0                     | 0,037  | 0,012  | 0,000  | 6                            | 20          | 4,2          | 0,03         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,1                    | 0,3       | 8,4                | 40,71                        | 0,00                  | 0,05   | 0,05   | 0,00   | 6,60                         | 46,80       | 1,32         | 0,01         | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                     | 110          | 0,4                    | 0,44      | 10,8               | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02   | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 75 |
| итога за завтрак                |                                   | 560          | 18,0                   | 21,12     | 83,1               | 582,87                       | 14,06                 | 0,17   | 0,13   | 462,45 | 58,1                         | 123,6       | 42,6         | 3,89         |    |
| Норма по СанПин                 |                                   | 25%          | 19,3                   | 19,75     | 83,8               | 587,50                       | 15,00                 | 0,30   | 0,35   | 175,0  | 275,0                        | 275,0       | 62,5         | 3,00         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                   |              | -1,59                  | 1,73      | -0,21              | -0,20                        | -1,57                 | -11,08 | -15,64 | 41,06  | -19,74                       | -13,77      | -7,95        | 7,42         |    |
|                                 | ОБЕД                              |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
| 54-3а/22                        | Помидор в нарезке                 | 60           | 0,70                   | 0,10      | 2,30               | 12,80                        | 15,00                 | 0,04   | 0,02   | 79,80  | 8,40                         | 15,60       | 12,00        | 0,50         | 2  |
| ТТК/98/21                       | Свекольник                        | 200          | 1,778                  | 4,727     | 19,493             | 127,63                       | 5,10                  | 0,05   | 0,05   | 97,25  | 26,84                        | 47,48       | 20,47        | 0,6          | 18 |
| 237/17                          | Зразы рубленые                    | 100          | 17,18                  | 7,25      | 6,5                | 147,80                       | 0,00                  | 0,19   | 0,16   | 64,00  | 86,00                        | 151,0       | 15,10        | 0,73         | 60 |
| ТТК/142/17                      | Картофель и овощи тушёные в соусе | 180          | 3,92                   | 15,1      | 27,2               | 257,38                       | 2,40                  | 0,19   | 0,20   | 30,20  | 39,10                        | 107,00      | 37,80        | 0,14         | 41 |
| 501 / 21                        | Сок персиковый                    | 200          | 1                      | 0         | 23,4               | 97,60                        | 1,2                   | 0,004  | 0,004  | 0,000  | 30,4                         | 36          | 0,8          | 1,80         | 74 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                    | 50           | 1,925                  | 0,688     | 27,1               | 122,29                       | 0                     | 0,06   | 0,02   | 0,00   | 10                           | 32,5        | 7            | 0,05         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08   | 0,08   | 0,000  | 9,9                          | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |
| итога за обед                   |                                   | 820          | 28,198                 | 28,315    | 118,55             | 826,57                       | 23,70                 | 0,61   | 0,530  | 271,25 | 210,6                        | 459,8       | 95,1         | 3,79         |    |
| Норма по СанПин                 |                                   | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,25             | 822,50                       | 21,00                 | 0,42   | 0,49   | 245,0  | 385,0                        | 385,0       | 87,5         | 4,20         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                   |              | 1,62                   | 0,84      | 0,39               | 0,17                         | 4,50                  | 16,17  | 2,86   | 3,75   | -15,85                       | 6,80        | 3,06         | -3,39        |    |

|                                 |       |       |        |         |         |       |      |        |       |        |       |       |      |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|------|--------|-------|--------|-------|-------|------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 46,22 | 49,43 | 201,61 | 1409,44 | 37,76   | 0,78  | 0,66 | 733,70 | 268,8 | 583,3  | 137,8 | 7,68  |      |
| Норма по СанПин                 | 60%   | 46,20 | 47,40  | 201,0   | 1410,00 | 36,00 | 0,72 | 0,84   | 420,0 | 660,0  | 660,0 | 150,0 | 7,20 |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       | 0,03  | 2,57   | 0,18    | -0,02   | 2,93  | 5,08 | -12,79 | 44,81 | -35,57 | -6,97 | -4,89 | 4,03 |

| Возрастная категория: 7 - 11 лет<br><br>меню завтраки 15-тидневка<br><br>2 - я неделя |          |     | Пищевые вещества г. |       |          | Энерг-ал<br><br>ценность | Витамины ( мг./сут. ) |       |      |        | Минерал. в-ва (мг) |        |        |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|---------------------|-------|----------|--------------------------|-----------------------|-------|------|--------|--------------------|--------|--------|--------|
|                                                                                       |          |     | белки               | жиры  | углеводы |                          |                       |       |      |        | кальций            | фосфор | магний | железо |
|                                                                                       |          |     | Б                   | Ж     | У        | ккал                     | С                     | В1    | В2   | А      | Са                 | Р      | Mg     | Fe     |
| Итого за день по СанПиН 100%<br>СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20                             |          |     | 77                  | 79,0  | 335      | 2350                     | 60                    | 1,2   | 1,4  | 700    | 1100               | 1100   | 250    | 12     |
| 7-11 л                                                                                | ЗАВТРАКИ | 25% | 19,25               | 19,75 | 83,75    | 587,50                   | 15,00                 | 0,30  | 0,35 | 175,0  | 275,0              | 275,0  | 62,5   | 3,00   |
| Среднее за 5 дней (фактически)                                                        |          |     | 19,25               | 19,75 | 83,75    | 587,50                   | 13,00                 | 0,25  | 0,37 | 186,06 | 356,0              | 280,0  | 56,42  | 4,14   |
| отклонение от нормы ( + / - ) %                                                       |          |     | 0,00                | 0,00  | 0,00     | 0,00                     | -3,33                 | -3,88 | 1,21 | 1,58   | 7,36               | 0,45   | -2,43  | 9,51   |

|                                 |       |     |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |       |       |
|---------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 7-11 л                          | ОБЕДЫ | 35% | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 | 21,00 | 0,42 | 0,49  | 245,0  | 385,0  | 385,0  | 87,5  | 4,20  |
| Среднее за 5 дней (фактически)  |       |     | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 | 25,39 | 0,47 | 0,48  | 239,30 | 296,44 | 383,53 | 87,1  | 3,22  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       |     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 7,32  | 4,51 | -0,07 | -0,81  | -8,05  | -0,13  | -0,15 | -8,13 |

|        |                  |     |       |       |       |         |       |      |      |       |       |       |       |      |
|--------|------------------|-----|-------|-------|-------|---------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 7-11 л | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | 46,20 | 47,40 | 201,0 | 1410,00 | 36,00 | 0,72 | 0,84 | 420,0 | 660,0 | 660,0 | 150,0 | 7,20 |
|--------|------------------|-----|-------|-------|-------|---------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|

|                                 |       |       |        |         |       |      |      |       |       |       |        |      |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|
| Среднее за 5 дней (фактически)  | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 38,39 | 0,73 | 0,85 | 425,4 | 652,4 | 663,5 | 143,54 | 7,37 |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 3,99  | 0,63 | 0,52 | 0,77  | -0,69 | 0,32  | -2,59  | 1,38 |

Россия Краснодарский край  
ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ  
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ  
Возрастная категория: 7 - 11 лет 3-я неделя Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 11 - й                  |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |       |        |        | Минеральные<br>вещества ( мг ) |             |              |              |    |  |
|---------------------------------|------------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|--|
|                                 | Наименование блюда           |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1    | В2     | А      | кальций<br>Са                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |  |
|                                 |                              |  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                                |             |              |              |    |  |
|                                 | ЗАВТРАК                      |  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                                |             |              |              |    |  |
| ТК254/17                        | Печень оригинальная          |  | 90           | 12,08                  | 4,2       | 10,53              | 138,19                       | 1,288                 | 0,086 | 0,173  | 193,05 | 136,88                         | 68,975      | 12,334       | 0,43         | 52 |  |
| 206/17                          | Макароны, запечённые с яйцом |  | 150          | 1,24                   | 5,54      | 26,64              | 166,26                       | 0,00                  | 0,03  | 0,18   | 100,00 | 22,00                          | 76,80       | 4,80         | 0,10         | 35 |  |
| 382/17                          | Какао с молоком              |  | 200          | 6,045                  | 4,882     | 15,469             | 129,15                       | 1,05                  | 0,06  | 0,25   | 26,52  | 214,23                         | 173,72      | 35,42        | 0,77         | 70 |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный               |  | 40           | 1,54                   | 0,55      | 21,68              | 97,83                        | 0                     | 0,048 | 0,016  | 0,00   | 8                              | 23,75       | 5,1          | 0,04         | 9  |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                  |  | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08  | 0,08   | 0,000  | 9,9                            | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |  |
| итого за завтрак                |                              |  | 510          | 22,6                   | 15,62     | 86,88              | 592,50                       | 2,33                  | 0,31  | 0,699  | 319,6  | 391,0                          | 413,4       | 59,63        | 1,348        |    |  |
| Норма по СанПин                 |                              |  | 25%          | 19,25                  | 19,75     | 83,75              | 587,50                       | 15,00                 | 0,30  | 0,35   | 175,0  | 275,0                          | 275,0       | 62,5         | 3,00         |    |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                              |  |              | 4,35                   | -5,23     | 0,93               | 0,21                         | -21,11                | 0,50  | 24,93  | 20,65  | 10,55                          | 12,59       | -1,15        | -13,77       |    |  |
|                                 | ОБЕД                         |  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                                |             |              |              |    |  |
| 54-2а/22                        | Огурец в нарезке             |  | 60           | 0,53                   | 0,08      | 1,50               | 8,48                         | 6,00                  | 0,02  | 0,02   | 6,00   | 13,50                          | 25,50       | 8,25         | 0,40         | 1  |  |
| ТК108/17                        | Суп картофельный с клецками  |  | 200          | 2,846                  | 3,374     | 15,984             | 105,69                       | 1,997                 | 0,06  | 0,06   | 111,0  | 25,837                         | 52,1        | 15,06        | 0,61         | 23 |  |
| 289/17                          | Рагу с птицей                |  | 200          | 17,57                  | 21,9      | 26,4               | 372,98                       | 10,01                 | 0,08  | 0,10   | 15,80  | 41,50                          | 120,00      | 43,50        | 0,82         | 56 |  |
| 501/21                          | Сок фруктовый (яблочный)     |  | 200          | 1                      | 0,2       | 20,2               | 86,00                        | 4                     | 0,02  | 0,02   | 0,000  | 14                             | 14          | 8            | 0,28         | 74 |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный               |  | 55           | 2,118                  | 0,757     | 29,81              | 134,52                       | 0                     | 0,07  | 0,02   | 0,00   | 11                             | 35,75       | 7,7          | 0,055        | 9  |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                  |  | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08  | 0,08   | 0,000  | 9,9                            | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |  |
| 82/21                           | Фрукты свежие                |  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03  | 0,02   | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 75 |  |
| итого за обед                   |                              |  | 855          | 26,194                 | 27,2      | 117,2              | 820,43                       | 33,01                 | 0,36  | 0,32   | 132,81 | 133,34                         | 329,65      | 94,39        | 4,60         |    |  |
| Норма по СанПин                 |                              |  | 35%          | 26,95                  | 27,65     | 117,3              | 822,50                       | 21,00                 | 0,42  | 0,49   | 245,0  | 385,0                          | 385,0       | 87,5         | 4,20         |    |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                              |  |              | -0,98                  | -0,57     | 0                  | -0,09                        | 20,01                 | -4,83 | -12,00 | -16,03 | -22,88                         | -5,03       | 2,76         | 3,33         |    |  |

|                                 |       |       |        |         |       |       |       |       |        |       |       |        |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 48,79 | 42,82 | 204,11 | 1412,93 | 35,34 | 0,67  | 1,02  | 452,4 | 624,3  | 743,1 | 154,0 | 5,95   |
| Норма по СанПин                 | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 36,00 | 0,72  | 0,84  | 420,0 | 660,0  | 660,0 | 150,0 | 7,20   |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 3,37  | -5,80 | 0,93   | 0,12    | -1,10 | -4,33 | 12,93 | 4,63  | -12,33 | 7,55  | 1,61  | -10,44 |

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 12 - й                   |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |       |       |        | Минеральные<br>вещества ( мг ) |             |              |              |    |  |
|---------------------------------|-------------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|--|
|                                 | Наименование блюда            |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1    | В2    | А      | кальций<br>Са                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |  |
|                                 |                               |  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                                |             |              |              |    |  |
|                                 | ЗАВТРАК                       |  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                                |             |              |              |    |  |
| 121/17                          | Суп молочный с крупой (пшено) |  | 200          | 10,11                  | 9,90      | 29,78              | 248,63                       | 0,32                  | 0,03  | 0,03  | 242,7  | 217,60                         | 37,45       | 23,00        | 0,48         | 26 |  |
| 209/17                          | Яйца варёные                  |  | 40           | 5,1                    | 4,6       | 0,3                | 62,84                        | 0,00                  | 0,03  | 0,18  | 100,00 | 22,00                          | 76,80       | 4,80         | 0,10         | 64 |  |
| 376/17                          | Чай с сахаром                 |  | 200          | 0,2                    | 0         | 9,2                | 37,69                        | 0,04                  | 0     | 0,01  | 0,3    | 4,5                            | 7,2         | 3,8          | 0,71         | 66 |  |
| Пром.пр.                        | Кондитерка (печенье)          |  | 20           | 0,8                    | 4,227     | 8,493              | 71,25                        | 0,00                  | 0,02  | 0,01  | 2,00   | 5,80                           | 0,00        | 0,40         | 0,04         | 11 |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                |  | 50           | 1,9                    | 0,688     | 27,1               | 122,29                       | 0                     | 0,06  | 0,02  | 0,00   | 10                             | 32,5        | 7            | 0,05         | 9  |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                   |  | 20           | 1,1                    | 0,3       | 8,4                | 40,71                        | 0,00                  | 0,05  | 0,05  | 0,00   | 6,60                           | 46,80       | 1,32         | 0,01         | 10 |  |
| итого за завтрак                |                               |  | 530          | 19,3                   | 19,71     | 83,3               | 583,41                       | 0,36                  | 0,19  | 0,30  | 344,93 | 266,5                          | 200,8       | 40,3         | 1,39         |    |  |
| Норма по СанПин                 |                               |  | 25%          | 19,3                   | 19,76     | 83,8               | 587,50                       | 15,00                 | 0,30  | 0,35  | 175,0  | 275,0                          | 275,0       | 62,5         | 3,00         |    |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                               |  |              | 0,01                   | -0,05     | -0,14              | -0,17                        | -24,40                | -9,17 | -3,64 | 24,28  | -0,77                          | -6,75       | -8,87        | -13,41       |    |  |
|                                 | ОБЕД                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                                |             |              |              |    |  |
| 54-3а/22                        | Помидор в нарезке             |  | 60           | 0,70                   | 0,10      | 2,30               | 12,80                        | 15,00                 | 0,04  | 0,02  | 79,80  | 8,40                           | 15,60       | 12,00        | 0,50         | 2  |  |
| ТТК84/17                        | Борщ с фасолью и картофелем   |  | 200          | 2,846                  | 4,092     | 8,33               | 81,53                        | 4,36                  | 0,08  | 0,09  | 0,00   | 43,34                          | 79,60       | 27,56        | 0,80         | 14 |  |
| 312/17                          | Пюре картофельное             |  | 180          | 3,68                   | 5,76      | 24,5               | 164,67                       | 21,80                 | 0,05  | 0,13  | 0,00   | 44,40                          | 104         | 33,3         | 1,20         | 40 |  |
| ТТК238/17                       | Тефтели рыбные                |  | 100          | 14,911                 | 16,057    | 4,118              | 220,63                       | 0,24                  | 0,19  | 0,20  | 30,20  | 108,93                         | 107,00      | 30,78        | 1,40         | 61 |  |
| ТТК355/17                       | Кисель из сухофруктов         |  | 200          | 0,407                  | 0,02      | 27,589             | 112,16                       | 0,19                  | 0,00  | 0,00  | 0,05   | 25,528                         | 21,08       | 5,85         | 1,2          | 73 |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                |  | 50           | 1,925                  | 0,688     | 27,1               | 122,29                       | 0                     | 0,06  | 0,02  | 0,00   | 10                             | 32,5        | 7            | 0,05         | 9  |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                   |  | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08  | 0,08  | 0,000  | 9,9                            | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |  |
| 82/21                           | Фрукты свежие                 |  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03  | 0,02  | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 75 |  |
| итого за обед                   |                               |  | 930          | 26,604                 | 27,607    | 117,28             | 826,86                       | 62,59                 | 0,62  | 0,563 | 110,05 | 268,1                          | 442,1       | 128,4        | 7,58         |    |  |

|                               |     |       |       |        |        |       |      |      |        |        |       |       |       |
|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Норма по СанПин               | 35% | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 | 21,00 | 0,42 | 0,49 | 245,0  | 385,0  | 385,0 | 87,5  | 4,20  |
| отклонение от нормы (+ / -) % |     | 0,45  | -0,05 | 0,01   | 0,19   | 52,66 | 8,67 | 5,21 | -19,28 | -10,63 | 5,19  | 16,34 | 28,19 |

|                               |     |       |       |        |         |       |       |      |        |        |       |       |       |
|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД      |     | 46,86 | 47,32 | 200,56 | 1410,26 | 52,96 | 0,71  | 0,86 | 454,98 | 634,6  | 642,8 | 188,7 | 8,97  |
| Норма по СанПин               | 60% | 46,20 | 47,40 | 201,0  | 1410,00 | 36,00 | 0,72  | 0,84 | 420,0  | 660,0  | 660,0 | 150,0 | 7,20  |
| отклонение от нормы (+ / -) % |     | -0,44 | -0,10 | -0,14  | 0,01    | 28,25 | -0,50 | 1,57 | 5,00   | -11,40 | -1,56 | 7,47  | 14,78 |

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

3-я неделя

Сезон: ЛЕТО 2023 - г.г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 13 -й                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда                          |              | белки<br>Б           | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2     | А      | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                             |              |                      |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                                     |              |                      |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
| 223 / 17                        | Запеканка из творога с<br>молоком сгущенным | 160 / 10     | 14,7                 | 15,79     | 48,7               | 370,81                       | 0,78                  | 0,06   | 0,28   | 51,12  | 195,09                       | 26,93       | 3,07         | 0,71         | 62 |
| 14 / 17                         | масло порциями                              | 10           | 0,1                  | 7,25      | 0,1                | 66,09                        | 0                     | 0,0001 | 0,0001 | 4,00   | 0,24                         | 0,3         | 0            | 0,002        | 8  |
| 376 / 17                        | чай с сахаром                               | 200          | 0,2                  | 0         | 9,2                | 37,69                        | 0,04                  | 0      | 0,01   | 0,3    | 4,5                          | 7,2         | 3,8          | 0,71         | 66 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              | 25           | 1,0                  | 0,344     | 13,6               | 61,15                        | 0                     | 0,03   | 0,01   | 0,000  | 5                            | 16,667      | 3,5          | 0,025        | 9  |
| 82 / 21                         | Фрукты свежие (яблоки)                      | 110          | 0,4                  | 0,44      | 10,8               | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02   | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 75 |
| итого за завтрак                |                                             | 515          | 16,4                 | 23,82     | 82,4               | 587,43                       | 11,81                 | 0,12   | 0,32   | 55,39  | 222,5                        | 63,2        | 20,3         | 3,86         |    |
| Норма по СанПин                 |                                             | 25%          | 19,3                 | 19,75     | 83,8               | 587,50                       | 15,00                 | 0,30   | 0,35   | 175,0  | 275,0                        | 275,0       | 62,5         | 3,00         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |              | -3,67                | 5,16      | -0,41              | 0,00                         | -5,32                 | -14,74 | -2,14  | -17,09 | -4,78                        | -19,75      | -16,89       | 7,20         |    |
|                                 | ОБЕД                                        |              |                      |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
| 54-23 / 22                      | Огурец в нарезке                            | 60           | 0,53                 | 0,08      | 1,50               | 8,48                         | 6,00                  | 0,02   | 0,02   | 6,00   | 13,50                        | 25,50       | 8,25         | 0,40         | 1  |
| 1099 / 17                       | Суп из овощей                               | 200          | 1,6                  | 3,62      | 16,06              | 103,22                       | 3,10                  | 0,11   | 0,06   | 0,00   | 18,20                        | 36,20       | 14,60        | 0,56         | 19 |
| 259 / 17                        | Жаркое по домашнему                         | 200          | 19,68                | 22,564    | 29,268             | 398,87                       | 2,18                  | 0,20   | 0,13   | 0,00   | 444,00                       | 104         | 13,3         | 1,20         | 48 |
| 501 / 21                        | Сок фруктовый (абрикосовый)                 | 200          | 1                    | 0         | 25,4               | 105,60                       | 2,25                  | 0,044  | 0,08   | 0,000  | 40                           | 36          | 20           | 0,4          | 74 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              | 60           | 2,31                 | 0,82      | 32,52              | 146,75                       | 0                     | 0,0720 | 0,024  | 0,00   | 12                           | 40          | 8,4          | 0,06         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,695                | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08   | 0,08   | 0,000  | 9,9                          | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |
| итого за обед                   |                                             | 750          | 26,81                | 27,529    | 117,31             | 823,98                       | 13,53                 | 0,53   | 0,397  | 6,00   | 537,6                        | 311,9       | 66,5         | 2,64         |    |
| Норма по СанПин                 |                                             | 35%          | 26,95                | 27,65     | 117,25             | 822,50                       | 21,00                 | 0,42   | 0,49   | 245,0  | 385,0                        | 385,0       | 87,5         | 4,20         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |              | -0,18                | -0,15     | 0,02               | 0,06                         | -12,45                | 8,92   | -6,64  | -34,14 | 13,87                        | -6,65       | -8,39        | -13,02       |    |

|                               |     |       |       |        |         |        |       |       |        |       |        |        |       |
|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД      |     | 43,23 | 51,36 | 199,68 | 1411,42 | 25,34  | 0,65  | 0,72  | 61,39  | 780,1 | 375,1  | 88,8   | 6,50  |
| Норма по СанПин               | 60% | 46,20 | 47,40 | 201,0  | 1410,00 | 36,00  | 0,72  | 0,84  | 420,0  | 660,0 | 660,0  | 150,0  | 7,20  |
| отклонение от нормы (+ / -) % |     | -0,39 | 5,00  | -0,39  | 0,06    | -17,77 | -5,83 | -8,78 | -51,23 | 9,10  | -25,90 | -25,28 | -5,82 |

| № сб.<br><br>р-р<br>г.изд.      | ДЕНЬ 14 - й                                             |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |       |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |  |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|--|
|                                 | Наименование блюда                                      |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2    | А      | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |  |
|                                 |                                                         |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |  |
|                                 | ЗАВТРАК                                                 |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |  |
| 121/17                          | Суп молочный с крупой (гречка)                          |  | 200          | 9,447                  | 5,988     | 22,063             | 179,93                       | 0,168                 | 0,115  | 0,167 | 213,68 | 326,48                       | 202,94      | 53,615       | 0,65         | 27 |  |
| Пром.пр.                        | Кондитерка (печенье)                                    |  | 15           | 0,606                  | 3,171     | 6,371              | 53,44                        | 0,00                  | 0,015  | 0,008 | 1,50   | 4,35                         | 0,00        | 0,30         | 0,03         | 11 |  |
| 376/17                          | Чай с сахаром                                           |  | 200          | 0,2                    | 0         | 9,243              | 37,69                        | 0,04                  | 0      | 0,01  | 0,3    | 4,5                          | 7,2         | 3,8          | 0,71         | 66 |  |
| 401/17                          | Оладьи                                                  |  | 70           | 7,82                   | 10,08     | 29,51              | 240,07                       | 0,00                  | 0,09   | 0,02  | 0,00   | 100,00                       | 32,50       | 7,00         | 0,06         | 65 |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                                          |  | 30           | 1,155                  | 0,413     | 16,26              | 73,38                        | 0                     | 0,037  | 0,012 | 0,000  | 6                            | 20          | 4,2          | 0,03         | 9  |  |
| итого за завтрак                |                                                         |  | 515          | 19,227                 | 19,66     | 83,45              | 584,51                       | 0,20                  | 0,26   | 0,217 | 215,5  | 441,4                        | 262,6       | 68,92        | 1,477        |    |  |
| Норма по СанПин                 |                                                         |  | 25%          | 19,25                  | 19,75     | 83,75              | 587,50                       | 15,00                 | 0,30   | 0,35  | 175,0  | 275,0                        | 275,0       | 62,5         | 3,00         |    |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                                         |  |              | -0,03                  | -0,12     | -0,09              | -0,13                        | -24,66                | -3,58  | -9,50 | 5,78   | 15,12                        | -1,12       | 2,57         | -12,70       |    |  |
|                                 | ОБЕД                                                    |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |  |
| 149 /21                         | Овощи консервированный<br>(порциями (капуста квашеная)) |  | 60           | 1,03                   | 3,00      | 5,08               | 51,42                        | 11,89                 | 0,01   | 0,02  | 0,00   | 31,35                        | 20,37       | 9,61         | 0,40         | 6  |  |
| 106/17                          | Суп картоф. с рыбными фрикадель                         |  | 200          | 1,756                  | 2,224     | 12,312             | 76,29                        | 0,89                  | 0,10   | 0,10  | 0,00   | 19,34                        | 56,88       | 23,48        | 0,88         | 22 |  |
| 265/17                          | Плов с говядиной                                        |  | 185          | 19,25                  | 20,69     | 21,214             | 344,07                       | 0,94                  | 0,18   | 0,13  | 141,65 | 279,8                        | 215,6       | 24,60        | 1,01         | 49 |  |
| 54-14и/22                       | Компот из смеси сухофруктов                             |  | 200          | 0,5                    | 0         | 22,84              | 91,89                        | 2,02                  | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 20,14                        | 19,20       | 14,40        | 0,7          | 71 |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                                          |  | 60           | 2,31                   | 0,82      | 32,52              | 146,75                       | 0                     | 0,0720 | 0,024 | 0,00   | 12                           | 40          | 8,4          | 0,06         | 9  |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                                             |  | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08   | 0,08  | 0,000  | 9,9                          | 70,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |  |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                                           |  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02  | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 75 |  |

|                             |     |        |       |       |        |       |      |       |        |        |        |       |       |  |
|-----------------------------|-----|--------|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--|
| итога за обед               | 845 | 26,976 | 27,63 | 117,3 | 823,18 | 26,73 | 0,48 | 0,37  | 141,65 | 390,11 | 434,31 | 92,37 | 5,48  |  |
| Норма по СанПин 35%         |     | 26,95  | 27,65 | 117,3 | 822,50 | 21,00 | 0,42 | 0,49  | 245,0  | 385,0  | 385,0  | 87,5  | 4,20  |  |
| отклонение от нормы (+/-) % |     | 0,03   | -0,03 | 0,02  | 0,03   | 9,55  | 4,67 | -8,56 | -14,76 | 0,46   | 4,48   | 1,95  | 10,67 |  |

|                             |       |       |        |         |        |      |        |       |       |       |       |       |  |
|-----------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД    | 46,20 | 47,28 | 200,76 | 1407,69 | 26,94  | 0,73 | 0,89   | 357,1 | 831,5 | 696,9 | 161,3 | 6,96  |  |
| Норма по СанПин 60%         | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 36,00  | 0,72 | 0,84   | 420,0 | 660,0 | 660,0 | 150,0 | 7,20  |  |
| отклонение от нормы (+/-) % | 0,00  | -0,15 | -0,08  | -0,10   | -15,11 | 1,08 | -18,06 | -8,99 | 15,59 | 3,36  | 4,51  | -2,03 |  |

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

3-я неделя

Сезон: ЛЕТО 2023 - г.г.

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд. | ДЕНЬ 15 - И<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                    |                              | Витамины (мг./сут.) |             |              |               | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |              |
|------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------------|------------------------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                        |                                   |              | белки<br>Б           | жиры<br>Ж     | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                   | В1          | В2           | А             | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р  | магний<br>Mg | железо<br>Fe |
|                        | <b>ЗАВТРАК</b>                    |              |                      |               |                    |                              |                     |             |              |               |                              |              |              |              |
| 182/17                 | Каша жидкая молочная (овсяная)    | 200          | 10,1                 | 6,366         | 31,8               | 225,97                       | 0,23                | 0,03        | 0,03         | 523,6         | 18,03                        | 36,53        | 22,39        | 0,41         |
| 465/21                 | Кофейный напиток с молоком        | 200          | 5,9                  | 5,168         | 15,4               | 131,80                       | 1,04                | 0,06        | 0,24         | 26,51         | 218,8                        | 189,6        | 45,60        | 1,40         |
| 14/17                  | Масло порциями                    | 10           | 0,1                  | 7,25          | 0,1                | 66,09                        | 0                   | 0,0001      | 0,0001       | 4,00          | 0,24                         | 0,3          | 0            | 0,002        |
| Пром.пр.               | Хлеб пшеничный                    | 30           | 1,2                  | 0,413         | 16,3               | 73,38                        | 0                   | 0,037       | 0,012        | 0,000         | 6                            | 20           | 4,2          | 0,03         |
| Пром.пр.               | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,1                  | 0,3           | 8,4                | 40,71                        | 0,00                | 0,05        | 0,05         | 0,00          | 6,60                         | 46,80        | 1,32         | 0,01         |
| 82/21                  | Фрукты свежие (яблоки)            | 110          | 0,44                 | 0,44          | 10,78              | 51,70                        | 11,00               | 0,03        | 0,02         | 0,00          | 17,60                        | 12,10        | 9,90         | 2,42         |
|                        | <b>итога за завтрак</b>           | <b>570</b>   | <b>18,75</b>         | <b>19,94</b>  | <b>82,78</b>       | <b>589,66</b>                | <b>12,27</b>        | <b>0,21</b> | <b>0,35</b>  | <b>554,07</b> | <b>267,3</b>                 | <b>305,3</b> | <b>83,4</b>  | <b>4,27</b>  |
|                        | Норма по СанПин 25%               |              | 19,25                | 19,75         | 83,75              | 587,50                       | 15,00               | 0,30        | 0,35         | 175,0         | 275,0                        | 275,0        | 62,5         | 3,00         |
|                        | отклонение от нормы (+/-) %       |              | -0,65                | 0,24          | -0,29              | 0,09                         | -4,56               | -7,74       | 0,15         | 54,15         | -0,70                        | 2,76         | 8,36         | 10,61        |
|                        | <b>ОБЕД</b>                       |              |                      |               |                    |                              |                     |             |              |               |                              |              |              |              |
| 54-22/22               | Огурец в нарезке                  | 60           | 0,53                 | 0,08          | 1,50               | 8,48                         | 6,00                | 0,02        | 0,02         | 6,00          | 13,50                        | 25,50        | 8,25         | 0,40         |
| ПТК/82/17              | Борщ с капустой и картофелем      | 200          | 1,44                 | 3,94          | 15,53              | 103,34                       | 5,16                | 0,05        | 0,05         | 97,25         | 29,84                        | 48,83        | 22,07        | 0,75         |
| 269/17                 | Биточки особые                    | 90           | 17,78                | 15,07         | 17,99              | 259,41                       | 0,22                | 0,10        | 0,10         | 0,00          | 182,81                       | 136,96       | 13,3         | 0,86         |
| 178/21                 | Рагу из овощей с кабачками        | 180          | 3,42                 | 7,74          | 16,83              | 153,00                       | 2,40                | 0,19        | 0,20         | 30,20         | 139,10                       | 107,00       | 37,80        | 0,14         |
| 501/21                 | Сок яблочный                      | 200          | 1                    | 0,2           | 20,2               | 86,00                        | 4                   | 0,02        | 0,02         | 0,000         | 14                           | 14           | 8            | 0,28         |
| Пром.пр.               | Хлеб пшеничный                    | 60           | 2,31                 | 0,82          | 32,52              | 146,75                       | 0                   | 0,0720      | 0,024        | 0,00          | 12                           | 40           | 8,4          | 0,06         |
| Пром.пр.               | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,695                | 0,45          | 12,56              | 61,07                        | 0                   | 0,08        | 0,08         | 0,000         | 9,9                          | 70,2         | 1,98         | 0,0132       |
|                        | <b>итога за обед</b>              | <b>820</b>   | <b>28,17</b>         | <b>28,295</b> | <b>117,13</b>      | <b>818,05</b>                | <b>17,78</b>        | <b>0,53</b> | <b>0,493</b> | <b>133,45</b> | <b>401,1</b>                 | <b>442,5</b> | <b>99,8</b>  | <b>2,50</b>  |
|                        | Норма по СанПин 35%               |              | 26,95                | 27,65         | 117,25             | 822,50                       | 21,00               | 0,42        | 0,49         | 245,0         | 385,0                        | 385,0        | 87,5         | 4,20         |
|                        | отклонение от нормы (+/-) %       |              | 1,58                 | 0,82          | -0,04              | -0,19                        | -5,37               | 9,50        | 0,21         | -15,94        | 1,47                         | 5,23         | 4,92         | -14,16       |

|                             |       |       |        |         |       |      |      |        |       |       |       |       |  |
|-----------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|--------|-------|-------|-------|-------|--|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД    | 46,92 | 48,23 | 199,91 | 1407,70 | 30,04 | 0,74 | 0,85 | 687,52 | 668,4 | 747,8 | 183,2 | 6,77  |  |
| Норма по СанПин 60%         | 46,20 | 47,40 | 201,0  | 1410,00 | 36,00 | 0,72 | 0,84 | 420,0  | 660,0 | 660,0 | 150,0 | 7,20  |  |
| отклонение от нормы (+/-) % | 0,93  | 1,05  | -0,32  | -0,10   | -9,93 | 1,76 | 0,36 | 38,22  | 0,77  | 7,98  | 13,28 | -3,55 |  |

| Возрастная категория: 7 - 11 лет<br>меню завтраки 15-тидневка<br>3 - я неделя |                 |            | Пищевые вещества г. |           |               |                              | Витамины (мг./сут.) |       |      |        | Минерал. в-ва (мг) |             |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|---------------------|-----------|---------------|------------------------------|---------------------|-------|------|--------|--------------------|-------------|--------------|--------------|
|                                                                               |                 |            | белки<br>Б          | жиры<br>Ж | углеводы<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                   | В1    | В2   | А      | кальций<br>Са      | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |
| Итого за день по СанПин 100%                                                  |                 |            | 77                  | 79,0      | 335           | 2350                         | 60                  | 1,2   | 1,4  | 700    | 1100               | 1100        | 250          | 12           |
| СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20                                                     |                 |            |                     |           |               |                              |                     |       |      |        |                    |             |              |              |
| 7-11 л                                                                        | <b>ЗАВТРАКИ</b> | <b>25%</b> | 19,25               | 19,75     | 83,75         | 587,50                       | 15,00               | 0,30  | 0,35 | 175,0  | 275,0              | 275,0       | 62,5         | 3,00         |
| Среднее за 5 дней (фактически)                                                |                 |            | 19,25               | 19,75     | 83,75         | 587,50                       | 5,39                | 0,22  | 0,38 | 297,88 | 317,74             | 249,07      | 54,51        | 2,47         |
| отклонение от нормы (+/-) %                                                   |                 |            | 0,00                | 0,00      | 0,00          | 0,00                         | -16,01              | -6,95 | 1,96 | 17,55  | 3,89               | -2,36       | -3,20        | -4,41        |

|                                |              |            |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |      |      |
|--------------------------------|--------------|------------|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|------|
| 7-11 л                         | <b>ОБЕДЫ</b> | <b>35%</b> | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 | 21,00 | 0,42 | 0,49  | 245,0  | 385,0  | 385,0  | 87,5 | 4,20 |
| Среднее за 5 дней (фактически) |              |            | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 | 28,73 | 0,48 | 0,43  | 104,79 | 346,06 | 392,08 | 96,3 | 4,56 |
| отклонение от нормы (+/-) %    |              |            | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 12,88 | 5,38 | -4,35 | -20,03 | -3,54  | 0,64   | 3,52 | 3,00 |

|                                |                         |            |       |       |        |         |       |       |       |        |        |        |       |       |
|--------------------------------|-------------------------|------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 7-11 л                         | <b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b> | <b>60%</b> | 46,20 | 47,40 | 201,0  | 1410,00 | 36,00 | 0,72  | 0,84  | 420,0  | 660,0  | 660,0  | 150,0 | 7,20  |
| Среднее за 5 дней (фактически) |                         |            | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 34,12 | 0,70  | 0,81  | 402,67 | 663,80 | 641,16 | 150,8 | 7,03  |
| отклонение от нормы (+/-) %    |                         |            | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | -3,13 | -1,56 | -2,39 | -2,48  | 0,35   | -1,71  | 0,32  | -1,41 |

|                                 |                         |            |       |       |        |         |       |      |      |        |        |        |       |       |
|---------------------------------|-------------------------|------------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|
| <b>1 - 2 - 3 - я неделя</b>     |                         |            |       |       |        |         |       |      |      |        |        |        |       |       |
| 7-11 л                          | <b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b> | <b>60%</b> | 46,20 | 47,40 | 201,0  | 1410,00 | 36,00 | 0,72 | 0,84 | 420,0  | 660,0  | 660,0  | 150,0 | 7,20  |
| Среднее за 15 дней (фактически) |                         |            | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 36,00 | 0,72 | 0,84 | 420,00 | 660,00 | 660,00 | 150,0 | 7,20  |
| отклонение от нормы (+/-) %     |                         |            | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 0,05 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | -0,02 |

Литература:

1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А.

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ

РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.