



Начальник детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

000 "СТК" **УТВЕРЖАЮ:**
Генеральный директор
Степанова Е.Г. /

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	TKN ₂	Год издания	
Завтрак																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,14	7,4	12,9	149,70	0,017	0	0,07	0,35	120	76,4	6,2	0,27	3	2012	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,7	6,3	24,6	170	0,04	1	0,04	0,5	107	106	23	1	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	0	0	0	0	5	8	4	1	430	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	12,16	56,16	0,03	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	338	2011	
КОНФЕТЫ ШОКОЛОДНЫЕ	30	3,9	1,65	13,3	87,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	к/к		
Итого за прием пищи:	545	15,64	15,95	70,16	482,86	0,11	17,00	0,11	1,29	265,20	217,60	52,00	7,71			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	5,8	2,9	60,8	0,03	14,4	0,09	3,06	18	14,4	10,8	0,6	22	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	7,06	7,9	26	184	0,01	7,9	0,01	0,13	113,3	104,5	19,4	1,19	96	2008	
БЕБЕСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	10,44	10	15,78	230	0,07	9	0,08	2,5	38	118	17	1	275	2016	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	9,3	41,3	224,3	0,03	0	0,03	0,3	10,9	78	25,9	0,6	165	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРЫЖОВНИК)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4	402,02	АКП*	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к		
Итого за прием пищи:	740	27,00	33,48	117,30	824,54	0,23	31,30	0,21	7,09	273,40	368,93	88,10	3,86			
Полдник																
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	11,85	46,80	258	0,04	0	0	2,2	56	48	30	0,8	479	2008	
МОЛОКО В ИНДУТАК	200	5,60	5,00	9,40	106,00	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к		
Итого за прием пищи:	300	17,40	16,85	56,20	364,00	0,08	1,30	0,02	2,30	176,00	138,00	44,00	0,90			

Всего за день:	1595,00	60,04	66,28	243,66	1671,40						
----------------	---------	-------	-------	--------	---------	--	--	--	--	--	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

6 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				ТКС№	Год издания	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак															
	40	5,14	7,4	12,9	149,70	0,017	0	0,07	0,35	120	76,4	6,2	0,27	3	2012
	150	5	4,8	25,8	152,2	0,015		0,75	0,07	82,6	103,5	27	1,5	189	2008
	200	1,50	1,30	5,6	24,00	0	1	0,01	0	61	45	7	1	432	2008
	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03		0,75	0,03	0	148,7	17,5	0,12	к/к	
	120	0,5	0,5	12,16	56,16	0,03		12	0	0,24	19,2	10,8	2,64	338	2011
	635,00	18,44	18,00	67,06	470,06	0,09		14,50	0,14	0,66	431,50	68,50	5,53		
Обед															
	60	0,6	5,8	2,9	60,8	0,03		14,4	0,09		18	14,4	10,8	0,6	22
	200/30	4,7	5,1	19,9	151	0,11		9,2	0,17	0,27	24,2	105,3	30,06	1,6	83
	240	19,2	16,4	52,8	440,7	0,15		10	0,08	1,3	47,5	200	28,7	1,25	78,01
	200	0,44	0,02	27,80	118,00	0,02		0	0	1,1	28	24	1,5	0,4	402
	30	2,20	0,40	13,9	56,00	0,07		0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к
	760	27,14	27,72	117,30	826,50	0,38		33,6	0,34	5,73	182,9	373,73	84,56	3,92	
Полдник															
	100	11,80	11,85	46,80	258	0,04		0	0	2,2	56	48	30	0,8	479
	200	1,00	0,00	25,40	120,00	0,02		4	0	0	14	14	8	2,8	442
	300	12,80	11,85	72,20	378,00	0,06		4,00	0,00	2,20	70,00	62,00	38,00	3,60	
	1695,00	58,38	57,57	256,56	1674,56										
Всего за день:															

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал
Всего за 1 день:	60,04	66,28	243,66	1671,4
Всего за 2 день:	56,84	60,98	254,24	1693,35
Всего за 3 день:	54,54	56,68	246,14	1671,2
Всего за 4 день:	56,58	55,62	267,56	1690,28
Всего за 5 день:	60,43	64,48	225,46	1754
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	288,43	304,04	1237,06	8480,23
В среднем за 1 день	57,69	60,81	247,41	1696,05
Всего за 6 день:	58,38	57,57	256,56	1674,56
Всего за 7 день:	57,28	60,58	260	1670,42
Всего за 8 день:	56,46	56,89	271,04	1775,67
Всего за 9 день:	57,61	55,9	247,16	1682,4
Всего за 10 день:	54,16	55,93	235,64	1645,31
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ	283,89	286,87	1270,40	8448,36
В среднем за 1 день	56,78	57,37	254,08	1689,67
В среднем за 10 дней	57,23	59,09	250,75	1692,86

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. Хлебпролинформ, 2004.
2. Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях Санкт-Петербурга, 2008 год
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2011
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могильный М.П., изд. ДелтаПринт, 2012 год
6. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под редакцией член-корр. РАН, д.м.п., профессора В.Р. Кучмы. 2016 г.

*АКП- акт контрольной проработки

** Допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.