

Утверждено:

Директор МОУ Леснополянской ШШ
им. К.Д. Ушинского-ЯМР

I. B. JOSHICKAR



Примерное циклическое меню на пять дней завтраков и обедов для обучающихся

МОУ «Специальной школы № 1 им. К.Д. Ушинского» СПб,

Посещающих лагерь в период зимних каникул с 17.02.2025 – 21.02.2025 года,

сумма В ДЕНЬ – 168,00 (сто шестьдесят восемь) рублей.

6 день

Премии пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угле-оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																							
ВЫЛОКО	130	0.52	0.52	12.74	61.10	0.04	13.08	6.90	0.92	0.03	0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.62	0.01	0.00			2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (пром пр-ва)	200	1.00	0.20	19.80	86.00	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	6.00	14.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00			442	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	45	4.47	6.11	13.90	129.16	0.03	0.07	43.23	0.09	0.04	0.04	97.85	7.19	70.56	6.38	34.46	0.00	0.00	0.00			11	2006
ЗАЛИ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.47	7.21	30.52	212.53	0.06	0.62	33.54	0.99	0.08	0.14	133.86	19.17	111.15	0.40	276.25	10.50	0.01	0.00			185	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00			430	2008
Итого за прием пищи:	775	12.66	14.14	91.96	548.85	0.15	17.69	83.27	2.00	0.12	0.21	271.51	48.76	278.05	7.44	612.14	13.40	0.02	0.00				
Обед																							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8.61	2.73	12.77	110.48	0.06	6.24	257.68	1.24	0.00	0.09	23.98	22.77	48.66	0.65	444.20	4.54	0.03	0.00			87	2012
ВИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	16.43	31.03	1.06	348.13	0.37	0.50	18.93	2.97	0.20	0.14	14.92	22.55	156.05	1.71	324.93	6.26	0.05	0.00			289	2006
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СМАСЛОМ	150	2.90	4.70	23.50	148.00	0.15	21.00	0.04	0.20	0.00	0.00	27.00	30.00	79.00	1.20	0.50	0.00	0.00	0.00			333	2006
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	8.76	1.89	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00			402	2006
ХЛЕБ РУКОПЛОЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2.98	0.40	19.08	91.78	0.08	0.00	0.00	0.89	0.03	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	735	30.92	38.86	70.93	757.44	0.68	27.74	278.25	5.40	0.20	0.27	76.78	85.76	322.89	5.56	831.41	15.32	0.09	0.00				2008
Всего за день:		43.58	53.08	162.89	1306.29	0.83	45.43	361.52	7.40	0.37	0.48	348.29	134.52	540.94	13.00	1443.55	28.72	0.11	0.00				

Приним пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
					В1, мг	С, мг	A, мкг	E, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Вс, г	Застрапак																						
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	6,10	8,30	0,13	75,00	0,90	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,09	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫМ	35	2,63	1,02	17,96	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	33,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛИВЕРЫМ	130,35	27,30	18,07	37,59	437,29	0,07	0,62	66,87	1,62	0,08	0,40	302,71	38,08	326,57	0,67	254,44	3,01	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008	
КОБЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,71	2,91	18,05	114,01	0,04	0,62	15,64	0,00	0,00	0,13	1,0,22	18,98	96,86	0,30	150,84	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	410	33,74	30,30	73,73	708,00	0,15	1,24	82,78	1,72	0,08	0,54	440,56	62,21	448,20	1,32	517,46	13,81	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2012	
Обед																											
БОЛС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/171	4,56	7,23	12,41	133,47	0,11	7,94	168,80	1,34	0,00	0,06	41,00	26,49	66,59	1,37	384,59	6,61	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008	
ТУШЕН МЯСНОЙ	90,30	14,12	30,39	5,25	353,35	0,34	0,62	0,00	3,77	0,00	0,10	15,72	21,53	136,33	1,51	301,23	6,13	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,82	203,49	0,07	0,60	17,70	1,18	0,08	0,02	9,23	7,34	40,69	0,63	63,48	0,77	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,73	112,44	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	38,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	794	27,89	42,82	98,70	893,21	0,61	10,16	188,10	7,53	0,08	0,23	87,21	68,34	288,72	6,40	922,94	16,63	0,09	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	394	2008	
Всего за день:		61,63	73,12	172,43	1 601,21	0,76	11,40	270,86	9,25	0,16	0,77	527,79	130,55	736,92	7,72	1 440,42	30,64	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	394	2008	

Прем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
М.О.Ю (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	120/17	15,47	25,04	2,16	296,93	0,06	0,22	232,13	4,24	2,01	0,40	204,36	17,98	242,90	2,17	186,10	20,50	0,05	0,03	0,03	0,03	0,03	214	2006	
ЧАЙ С САХАРОМ	90/35	7,92	6,58	19,43	294,80	0,02	0,36	16,45	0,08	0,02	0,13	107,45	11,90	76,65	0,07	127,75	2,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2006		
Обед																									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/17/1	4,59	8,72	10,30	138,57	0,13	8,12	170,59	0,43	0,07	0,07	35,54	24,17	71,00	1,13	404,62	4,85	0,03	0,00	0,00	0,00	95	2008		
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯИЦАМИ	2	2,62	5,84	10,77	106,23	0,03	0,27	13,46	2,01	0,12	0,04	24,21	5,24	35,10	0,34	57,65	2,79	0,37	0,01	0,01	0,01	265	2012		
РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ СИМВОЧНЫМ	150	0,03	5,60	0,05	50,79	0,00	0,00	24,78	0,15	0,11	0,00	5,68	0,30	2,08	0,05	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	764	10,22	20,56	54,72	445,42	0,24	8,39	210,43	3,58	0,30	0,15	82,31	40,15	147,33	3,32	526,78	10,16	0,40	0,01	0,01	0,01	2006			
Всего за день:		36,54	61,60	109,40	1263,85	0,36	8,96	459,08	8,00	2,33	0,69	406,77	76,58	499,63	6,91	871,63	33,11	0,46	0,04	0,04	0,04				

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Na, мг				
Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (ПРОМ. ПР-ВА)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	52,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЙ)	150	5,47	4,64	34,92	203,45	0,07	0,00	17,70	1,78	0,08	0,02	3,23	7,34	40,69	0,93	63,48	0,77	0,01	0,01	0,01	331	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	0,00	14	2008	
Итого за прием пищи:	200	3,95	3,28	16,65	113,14	0,03	0,64	16,18	0,00	0,00	0,13	130,98	22,90	100,95	0,53	212,21	11,00	0,00	0,00	0,00	397	2012	
	610	16,63	21,87	89,46	623,93	0,17	4,75	72,95	1,53	0,08	0,21	293,86	48,04	255,39	4,76	321,09	11,77	0,02	0,01	0,01			
Обед																							
СЛАДКИЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	250,17	5,22	9,90	13,61	164,99	0,14	8,00	161,32	2,58	0,00	0,06	38,41	27,54	78,37	1,23	311,20	4,54	0,03	0,00	0,00	94	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90,35	12,13	7,98	13,67	186,91	0,13	7,36	2 583,64	2,83	0,15	0,83	28,13	13,97	171,10	3,33	216,49	6,36	0,10	0,02	0,00	290	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАИ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,76	0,04	21,94	91,81	0,01	0,24	88,96	0,00	0,00	0,03	31,31	16,27	19,71	0,43	256,70	0,00	0,01	0,00	0,00	401	2008	
Итого за прием пищи:	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,39	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00			
	787	24,19	23,72	88,80	676,49	0,50	20,60	2 815,16	6,80	0,15	0,96	152,95	95,33	393,33	7,89	847,59	13,45	0,14	0,02	0,00		2008	
Всего за день:		40,82	45,59	178,26	1 300,42	0,67	25,35	2 886,11	8,13	0,23	1,17	446,81	143,37	648,72	12,65	1 188,68	25,22	0,16	0,03	0,00			

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	В6, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,82	0,00	0,03	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,80	0,01	0,00		2008	
КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ХЛЕПО (ПРОМ. ПР-ВА)	32	1,60	5,12	18,24	124,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	8,00	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДУ" ЖЕА"	200	7,73	7,22	19,55	162,92	0,07	0,62	0,54	0,42	0,05	0,13	0,13	128,53	22,63	112,41	0,44	201,31	11,33	0,00	0,00	190	2008	
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	602	9,25	17,26	87,53	540,82	0,13	21,62	10,07	1,64	0,06	0,16	0,16	162,33	42,03	148,71	4,60	562,71	13,93	0,01	0,00		2008	
Обед																							
РАССОЛЫНИК ПЕНИН РАДСКИЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ	250/15/1	6,85	9,91	16,42	182,77	0,09	6,89	176,50	2,49	0,00	0,03	0,03	29,03	29,23	103,56	1,36	536,00	5,96	0,06	0,01	91	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,64	17,43	8,48	253,27	0,06	0,68	57,63	0,22	0,05	0,13	0,13	39,67	16,91	141,67	1,29	198,17	6,63	0,08	0,02	305	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,30	4,08	14,81	110,27	0,04	30,54	52,03	1,81	0,00	0,06	0,06	78,18	26,78	53,42	1,61	330,53	5,41	0,02	0,00	131	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,31	0,14	23,71	98,55	0,01	52,00	69,44	0,34	0,00	0,02	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ ГРАНОЛИШЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	750	29,08	31,96	82,30	736,64	0,28	90,11	356,60	5,85	0,05	0,34	0,34	164,49	84,71	339,24	6,29	1131,70	20,54	0,17	0,03		2008	
Всего за день:		37,33	49,22	169,83	1277,46	0,41	111,73	395,67	7,49	0,13	0,50	0,50	326,82	126,74	487,95	10,89	1694,41	34,47	0,16	0,03			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг
Итого за весь период	219,90	282,53	792,81	6 749,23	3,03	202,87	4 375,26	40,27	3,17	3,61	2 056,48	613,76	2 914,16	51,17	6 618,88	152,16	1,05	0,14
Среднее значение за период	21,99	28,25	79,28	674,92	0,30	20,29	437,53	4,03	0,32	0,36	205,65	61,38	291,42	5,12	661,88	15,22	0,11	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	37,7	49,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ПАТЕРЬ 44 - 168,0 1, 1/	290	383