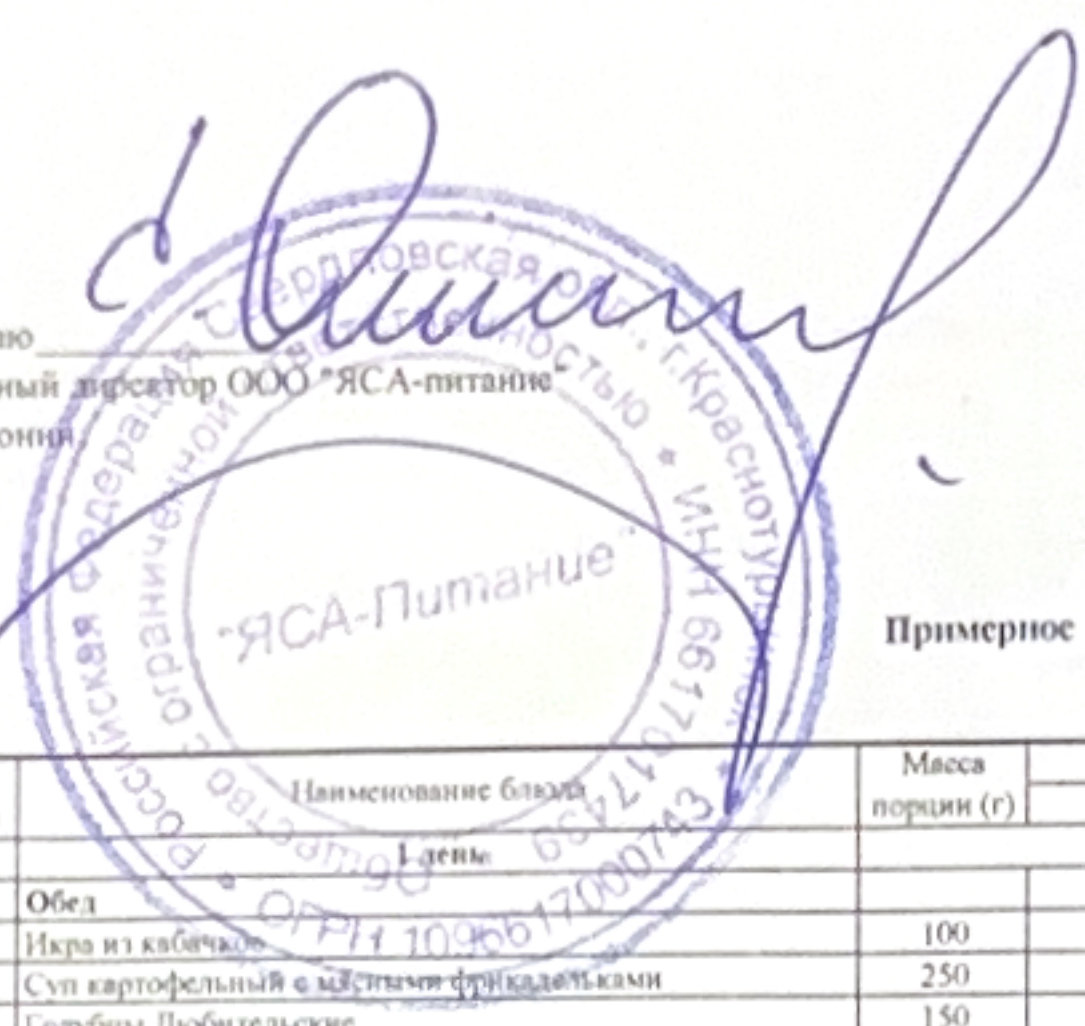


Утверждаю
Генеральный директор ООО «ЯСА-Питание»
С.Ю. Овчинникова



Директор
МАУ ДО «СЮН»
И.И. Чичкаскова

Примерное 10-дневное меню с учетом физиологических потребностей и калорийности
питания детей в лагере труда и отдыха

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
Обед													
ИП	Икра из кабачков	100	1,00	7,00	7,00	97,00	31,00	2,30	27,00	17,00	29,00	14,00	0,70
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	12,40	105,00	0,23	12,00	-	33,95	103,60	37,90	2,08
ТТК №56	Голубцы Любительские	150	7,65	6,58	8,88	201,54	0,24	0,82	66,00	47,30	166,28	33,00	1,36
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,33	7,31	6,00	125,60	0,39	-	0,02	17,78	244,71	162,99	5,48
ТТК№174	Изделие хлебобулочное	80	7,90	5,40	35,50	209,60	0,19	-	0,02	31,00	89,00	13,00	1,30
ТТК№342	Компот из яблок и ягод	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ИП	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,10	0,41	18,45	86,21	0,05	-	-	7,35	40,20	12,30	0,45
ИП	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,47	0,60	18,98	80,60	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого обед:		1040	31,89	33,24	136,62	1024,05	32,21	15,42	93,03	185,18	754,19	301,99	14,23
2 день													
Обед													
ТТК№24	Закуска из св. помидоров и огурцов	100	1,78	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14	-	33,42	24,57	18,36	0,88
ТТК№88	Шницель из св. капусты со сметаной (с курой)	250	5,79	8,73	9,26	138,76	0,29	15,80	0,07	61,05	75,90	28,33	1,54
ТТК№42	Котлета Дружба	100	16,54	11,75	15,25	204,85	0,22	0,63	47,15	70,90	179,89	39,61	1,41
ТТК№305	Рис припущенный	180	4,36	5,16	32,00	209,60	0,05	-	-	2,89	72,72	22,80	0,63
ТТК№760	Соус томатный	30	0,43	2,65	2,57	35,90	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ИП	Фрукт свежий	130	0,64	0,00	15,68	71,04	0,32	16,00	8,00	25,60	17,60	14,40	3,52
ТТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240,00	-	13,60	4,00	4,00	5,60
ИП	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,10	0,41	18,45	86,21	0,05	-	-	7,35	40,20	12,30	0,45
ИП	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,47	0,60	18,98	80,60	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого обед:		1070	34,11	35,38	135,58	979,59	1,23	295,59	65,60	231,19	475,15	164,25	14,85
3 день													
Обед													
ТТК№16	Закуска из св. капусты с огурцом	100	1,31	3,24	6,46	60,40	0,06	17,09	-	24,97	28,30	15,09	0,46
ТТК№95	Рассольник по - Ленинградски со сметаной (с курой)	250	5,24	7,17	14,71	154,60	0,06	11,19	26,45	27,41	80,00	22,20	1,35
ТТК№211	Колбаски Витаминные	100	6,65	5,99	15,54	173,65	0,35	0,90	53,80	59,78	106,87	37,75	1,44
ТТК №142	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	180	3,91	5,10	27,18	159,60	0,32	23,96	30,24	39,06	106,87	37,75	1,44
ТТК№174	Изделие хлебобулочное	80	7,90	9,40	25,60	204,50	0,19	-	0,02	31,00	89,00	13,00	1,30
ТТК №883	Кисель	200	2,60	0,06	7,73	120,66	0,01	1,44	-	10,76	5,94	1,54	0,10
ИП	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,10	0,41	18,45	86,21	0,05	-	-	7,35	40,20	12,30	0,45
ИП	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,47	0,60	18,98	80,60	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого обед:		990	32,18	31,97	134,65	1040,22	61,43	54,58	110,51	214,13	402,51	121,68	9,38
4 день													
Обед													
ТТК №85	Салат из помидоров и кукурузы	100	3,90	7,53	6,97	207,10	31,70	4,40	5,90	3,70	8,60	2,70	4,50
ТТК№82	Борщ из св. капусты со сметаной (с курой)	250	6,55	5,28	11,30	177,72	0,11	10,73	0,07	61,53	81,50	32,33	1,94
ТТК№279	Тефтели из говядины в соусе	110	8,08	7,25	11,13	178,50	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68
ТТК№203	Макаронные отварные	180	6,54	8,65	36,55	150,60	0,10	-	34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ИП	Фрукт свежий	130	0,64	0,00	15,68	71,04	0,32	16,00	8,00	25,60	17,60	14,40	3,52
ТТК№348	Напиток из облепихи	200	0,20	0,80	18,90	84,10	0,01	30,00	0,30	3,30	1,30	4,50	0,21
ИП	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,10	0,41	18,45	86,21	0,05	-	-	7,35	40,20	12,30	0,45
ИП	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,47	0,60	18,98	80,60	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого обед:		1050	30,48	30,52	137,96	1035,86	32,47	61,54	81,55	153,50	329,62	112,30	12,94
5 день													
Обед													
ТТК№40	Винегрет овощной	100	2,73	7,06	9,55	112,70	0,18	8,36	19,80	19,55	65,23	24,13	0,90
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	7,45	118,25	0,17	8,25	-	29,20	67,57	27,27	1,12
ТТК№233	Рыба запеченная в сметане	100	12,60	10,01	2,36	155,60	0,10	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
ТТК№36	Рис болгарский	180	4,68	7,28	27,20	175,68	0,05	-	-	2,89	72,72	22,80	0,63
ИП	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,80	4,90	27,50	200,25	0,07	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
ТТК№349	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ИП	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,10	0,41	18,45	86,21	0,05	-	-	7,35	40,20	12,30	0,45
ИП	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,47	0,60	18,98	80,60	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого обед:		960	34,54	35,07	140,90	1047,79	0,74	20,64	25,63	143,36	534,31	173,83	7,86
6 день													
Обед													
ТТК№45	Закуска из св. капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,40	0,06	17,09	-	24,97	28,30	15,09	0,46
ТТК №135	Солянка по-домашнему	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,12	10,38	-	34,85	49,28	20,75	0,78
ТТК№284	Запеканка картофельная с мясом	210	18,68	14,28	26,79	305,60	0,66	6,66	13,03	64,31	173,44	140,25	5,05
ТТК№174	Изделие хлебобулочное	80	7,90	9,40	25,50	300,62	0,19	-	0,02	31,00	89,00	13,00	1,30
ТТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240,00	-	13,60	4,00	4,00	5,60
ИП	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,10	0,41	18,45	86,21	0,05	-	-	7,35	40,20	12,30	0,45
ИП	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,47	0,60	18,98	80,60	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого обед:		920	34,66	32,33	128,54	1012,27	1,33	274,13	13,05	189,88	636,42	225,19	14,30
7 день													
Обед													
ТТК№20	Закуска из свежего огурца	100	0,75	0,00	2,37	66,66	0,03	4,69	-	22,32	39,60	13,10	0,57
ТТК№88	Шницель из св. капусты со сметаной (с курой)	250	5,79	8,73	9,26	138,76	0,29	15,80	0,07	61,05	75,90	28,33	1,54
ТТК№268	Шницель рубленый	100	15,36	14,10	16,19	118,50	0,44	4,08	38,18	11,00	147,15	30,45	2,00
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,33	7,31	6,00	125,60	0,39	-	0,02	17,78	244,71	162,99	5,48
ТТК№759	Соус щавельный	30	0,43	2,65	2,57	35,90	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ИП	Фрукт свежий	130	0,64	0,00	15,68	71,04	0,32	16,00	8,00	25,60	17,60	14,40	3,52
ТТК№342	Компот из яблок	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ИП	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,10	0,41	18,45	86,21	0,05	-	-	7,35	40,20	12,30	0,45
ИП	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,47	0,60	18,98	80,60	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого обед:		1070	32,10	33,80	118,92	1 041,76	1,64	41,89	56,64	178,48	654,63	295,02	16,58
8 день													
Обед													
ТТК№29	Закуска из сырых овощей	100	1,11	6,13	3,82	4,91	4,09	19,65	3,02	21,39	34,00	14,02	0,53
ТТК№95	Рассольник по - Ленинградски со сметаной (с курой)	250	5,24	7,17	14,71	154,60	0,06	11,19	26,45	27,41	80		

рецептуры	порции (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед												
ТТК№24	Закуска из св. помидоров и огурцов	100	1,78	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14				
ТТК№82	Борщ из св. капусты со сметаной (с курой)	250	6,55	10,82	9,58	157,30	0,11	10,73	0,07	33,42	24,57	18,36
ТТК№343	Кнели из птицы	100	11,07	5,79	7,83	162,65	0,35	0,90	53,80	59,78	80,00	22,20
ТТК№312	Картофельное пюре	180	4,08	5,69	27,32	166,70	0,30	21,79		44,37	103,91	33,30
ПП	Кондитерское изделие	100	5,40	6,56	32,60	201,60						1,21
ТТК№349	Напиток из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00
ПП	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,10	0,41	18,45	86,21	0,05			7,35	40,20	12,30
ПП	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	2,47	0,60	18,98	80,60	0,06			13,80	52,20	19,80
	Итого обед:	1010	33,68	35,95	147,59	1 046,36	0,97	55,86	53,87	237,25	411,58	147,29
	Итого за период:	10205	332,74	333,98	1375,12	10281,01	140,09	953,39	7540,46	1955,16	5287,51	1803,80
	Средние значения за период:	1021	33,27	33,40	137,51	1028,10	14,01	95,34	754,05	195,52	528,75	180,38

12,19