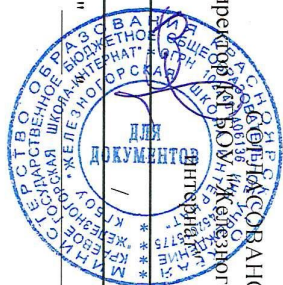


Директор ИПБОУ Железнодорожская школа-



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Латтев Алексей Александрович



2025 г.

**Примерное 10-дневное меню для организации
питания детей, находящихся в пришкольном лагере в
ИПБОУ "Железнодорожной школы-интернат",
составленное ИП Латтевым А.А. (12 лет и старше)**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/и (ккал)	Минеральные вещества								Витамины			
			Б	Ж	У			К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	И, мкг	Se, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	мкг рет. эл	
	Меню №830																		
	Дети 12 лет и старше																		
	1 неделя																		
	Понедельник																		
	Завтрак																		
000113	Капша Рыбчик рисово-гречневая молочная жидкая	200	6,14	6,97	27,35	196,69	204,44	158,19	27,89	185,74	0,60	31,26	11,60	0,67	0,09	0,18	33,10		
000632	Чай с сахаром	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	13,82	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,93		
000902	Масло сливочное (норминим)	8	0,06	5,10	0,10	46,54	1,99	1,69	0,00	2,09	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	21,60		
000909	Сыр (норминим)	29	6,32	7,54	0,00	93,14	21,18	224,58	8,83	126,15	0,25	0,00	3,70	0,08	0,01	0,07	45,24		
000112	Яйца варёные	40	5,95	5,05	0,30	70,45	58,11	24,52	5,24	83,59	1,09	12,32	13,51	0,00	0,03				
000919	Хлебб пшеничный или батон	73	3,04	0,48	19,68	95,20	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	1,28	2,40	0,00	0,04	0,01	0,00		
000920	Хлебб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	51,24	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	9,27	0,00	0,05	0,02	0,00		
	Итого завтрак:	560	18,12	20,86	73,31	553,46	402,6	416,78	68,29	409,63	4,73	32,54	27,04	0,87	0,19	0,31	100,87		
	Обед																		
000044	Салат из свежих овощей (огурец, помидор)	100	0,54	7,52	1,88	76,50	5,20	6,12	4,20	14,40	0,18	0,00	0,00	2,40	0,02	0,00	0,03		
000300	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	300	2,11	4,53	14,22	106,09	350,08	38,73	24,97	52,62	1,17	23,11	0,50	9,61	0,05	0,07	166,21		
000424	Быточки (котлеты) рыбные	100	11,97	23,51	5,77	282,55	114,81	15,26	9,55	162,53	1,90	27,43	0,19	2,42	0,37	0,12	12,44		
000506	Макаронные изделия отварные (спагетти)	230	7,41	6,24	32,48	215,72	198,30	16,31	108,63	164,10	3,67	44,05	3,19	0,00	0,19	0,11	23,31		
000921	Фрукты	140	0,56	0,56	12,46	61,20	346,11	21,12	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,03				
000630	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,56	0,37	14,67	64,25	64,16	14,07	11,19	20,96	2,06	0,00	0,02	0,83	0,00		0,99		
000919	Хлебб пшеничный	50	4,94	0,78	31,98	154,70	60,45	13,00	9,10	42,25	0,72	2,08	3,90	0,00	0,07	0,02	0,00		
000920	Хлебб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,07	0,03	0,00		
	Итого обед:	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####		
	Норма соли на весь день	3,75 г.																	
	Итого за день:	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####		
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,40	1,60	900,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####		

С: 1 января по 30 июня

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ ТК	Примеч. пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Минеральные вещества								Витамины					
			Б	Ж	У	К, мг		Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	мкг пер. э				
	Меню №30																				
	Дети 12 лет и старше																				
	2 недели																				
	Понедельник																				
	Завтрак																				
000102	Каша пшеница молочная жидкая	200	5,09	6,78	27,97	193,26	172,31	134,70	26,39	132,13	0,37	27,66	5,67	0,64	0,05	0,16	32,44				
000608	Чай с сахаром	200	6,18	4,85	19,10	144,77	285,25	215,23	36,93	175,97	0,86	15,84	3,52	1,04	0,06	0,25	26,46				
000902	Масло сливочное (порошким)	8	0,06	5,10	0,10	46,54	1,99	1,69	0,00	2,09	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	21,60				
000909	Сыр (порциями)	24	4,14	4,94	0,00	61,02	13,88	147,14	5,79	82,65	0,17	0,00	2,42	0,05	0,01	0,02	0,00				
000919	Хлеб пшеничный	100	4,94	0,78	31,98	154,70	60,45	13,00	9,10	42,25	0,72	2,08	3,90	0,00	0,07						
000920	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	85,40	122,50	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	15,45	0,00	0,09	0,04	0,00				
	Итого завтрак:	462	18,77	22,27	63,87	530,99	595,93	516,26	92,61	471,84	3,36	43,5	27,13	1,73	0,21	0,48	80,5				
	Обед																				
000540	Салат изкукурузы с яйцом и огурчиками	150	0,96	3,76	6,16	4,30	2,60	32,80	6,00	23,68	0,36	0,00	0,00	5,60	0,02	0,00	0,00				
000300	Суп рисовый с мясом	300	1,76	3,77	11,84	88,33	293,32	32,97	20,97	44,08	0,98	22,19	0,42	8,12	0,04	0,05	152,06				
000416	Полужарка из свинины	100	11,97	23,51	5,77	282,55	114,81	15,26	9,55	162,53	1,90	27,43	0,19	2,42	0,37	0,13	296,03				
000506	Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,41	6,24	32,48	215,72	198,30	16,31	108,63	164,10	3,67	44,05	3,19	0,00	0,19	0,03	12,15				
00612	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,60	0,01	26,66	109,13	10,73	44,50	2,80	10,62	0,10	0,00	0,00	32,01	0,02	0,00	0,00				
000509	Вафли, печенье, пряники	56	8,40	4,18	52,19	279,98	84,26	18,86	11,55	63,64	1,17	46,83	0,04	0,00	0,10						
000921	Фрукты	140	0,56	0,56	12,46	61,20	346,11	21,12	11,75	14,36	2,87	2,64	0,39	6,00	0,03						
000919	Хлеб пшеничный	60	4,94	0,78	31,98	154,70	60,45	13,00	9,10	42,25	0,72	2,08	3,90	0,00	0,07	0,02	0,00				
000920	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,07	0,03	0,00				
	Итого обед:	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####			
	Норма соли на весь день	3,75 г.																			
	Итого за день:	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####			
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,40	1,60	900,00				
	Процент удовлетворения суточной потребности:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####			

С 1 января по 30 июня

*с 1 января по 30 июня

№ ТК	Прислм пищу, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/и (ккал)	Минеральные вещества										Витамины				
			Б	Ж	У		К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	І, мкг	Se, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	мкг рет. э				
	Меню №30																				
	Дети 12 лет и старше																				
	2 недели																				
	Вторник																				
	Завтрак																				
000114	Каши рисовая молочная жидкая	200	6,41	7,41	33,74	227,29	206,33	153,74	34,53	160,64	0,65	46,80	5,30	0,71	0,09	0,18	34,52				
000632	Чай с лимоном	200	0,58	0,41	16,16	70,65	64,29	13,82	11,87	22,25	2,26	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,93				
000902	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,10	0,10	46,54	1,99	1,69	0,00	2,09	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	21,60				
000919	Хлеб пшеничный или батон	70	5,32	0,84	34,44	166,60	65,10	14,00	9,80	45,50	0,77	2,24	4,20	0,00	0,08	0,02	0,00				
000920	Хлеб ржаной	72	3,96	0,72	20,04	102,48	147,00	21,00	28,20	94,80	2,34	0,00	18,54	0,00	0,11	0,05	0,00				
	Итого завтрак:	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####			
	Обед																				
000044	Салат из свежих огурцов	150	0,54	7,52	1,88	76,50	5,20	6,12	4,20	14,40	0,18	0,00	0,00	2,40	0,02	0,00	0,03				
000301	Куриный суп с макаронными изделиями	300	2,92	4,77	20,36	136,05	440,57	16,74	23,18	60,48	0,94	18,60	0,25	7,72	0,09	0,09	120,18				
000067	Рыба, запеченная под маринадом	120	12,62	11,46	17,91	234,00	146,30	72,96	37,01	138,96	1,85	2,69	1,70	10,18	0,12	2,50	0,01				
000505	Картофельное пюре	200	3,29	4,87	21,86	144,43	691,72	37,79	30,89	89,55	1,14	28,99	0,76	11,39	0,13						
000617	Компот из урюка	200	0,49	0,00	27,44	111,72	0,41	51,68	2,19	4,48	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	15,60				
000503	Фрукты	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,46	57,12	346,11	21,12	11,75	14,36	2,87	0,39	10,56						
000082	Супица, бульоник, баранки	50	8,59	13,78	57,94	390,14	97,98	31,09	11,81	80,91	1,02	10,56	6,73	0,05	0,09	0,02	0,00				
000919	Хлеб пшеничный или батон	60	5,32	0,84	34,44	166,60	65,10	14,00	9,80	45,50	0,77	2,24	4,20	0,00	0,08	0,02	0,00				
000920	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,07	0,03	0,00				
	Итого обед	#####	75,89	44,26	121,24	1186,86	2198,66	230,30	264,67	910,80	9,67	163,51	89,37	23,70	0,57	0,54	247,39				
	Норма соли на весь день	3,75 г.																			
	Итого за день:	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####			
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,40	1,60	900,00				
	Процент удовлетворения суточной потребности:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####			

с 1 января по 30 июня

№ 1 января по 30 июня

№ ТК	Приском пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/и (ккал)	Минеральные вещества										Витамины			
			Б	Ж	У		К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	мкг рет. э			
1	Меню №30																			
	Дети 12 лет и старше																			
	2 недели																			
	Среда																			
	Завтрак																			
000118	Каша "Дружба" рисово-пшениная молочная жидкая	200	6,80	5,31	26,85	182,39	233,22	191,91	24,29	153,31	0,48	49,32	3,10	0,91	0,08	0,22	28,23			
000631	Чай с молоком	200	3,46	2,76	18,48	112,60	187,22	127,76	23,35	104,79	1,99	8,71	1,94	0,68	0,03	0,15	15,30			
000509	Варени, печенье, пряники	56	8,40	4,18	52,19	279,98	84,26	18,86	11,55	63,64	1,17	46,83	0,04	0,00	0,10	0,01	21,60			
000919	Хлеб пшеничный или багет	60	3,04	0,48	19,68	95,20	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	1,28	2,40	0,00	0,04	0,01	0,00			
000920	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	9,27	0,00	0,05	0,02	0,00			
	Итого завтрак:	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####		
	Обед																			
000232	Салат из свежей моркови с сахаром	150	3,64	8,62	8,27	125,22	229,55	121,56	21,09	84,96	1,20	38,17	1,86	3,55	0,02	0,09	25,36			
000311	Суп картофельный с рыбными консервами	300	10,76	16,65	19,77	271,97	585,15	24,20	35,42	159,29	1,21	47,15	1,21	8,29	0,10	0,06	149,06			
П00410	Котлеты куриные	120	19,60	10,13	14,62	228,05	250,24	52,90	64,17	157,85	1,29	49,53	17,20	0,81	0,08	0,10	35,18			
000505	Картофель, запеченный дольками	200	5,05	7,46	33,52	221,42	1060,63	57,89	47,36	137,30	1,75	43,74	1,17	17,46	0,20	0,17	32,98			
000628	Компот из вишни	200	0,19	0,00	21,66	87,40	0,00	49,40	28,50	77,90	3,04	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00			
000503	Фрукты	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,46	57,12	346,11	21,12	11,75	14,36	2,87	0,39	10,56	0,02	0,00			
000919	Хлеб пшеничный	60	4,94	0,78	31,98	154,70	60,45	13,00	9,10	42,25	0,72	2,08	3,90	0,00	0,07	0,02	0,00			
000920	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,07	0,03	0,00			
	Итого обед:	1060	46,82	44,12	143,18	1157,08	2284,02	332,95	224,44	722,75	10,77	180,67	37,7	49,11	0,54	0,47	242,58			
	Норма соли на весь день	3,75 г.																		
	Итого за день:	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####		
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,40	1,60	900,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####		

с. 1 января по 30 июня

*с 1 января по 30 июня

№ ПК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Эн/л (ккал)	Минеральные вещества							Витамины			
			Б	Ж	У		К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Л, мкг	Se, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	мг/пер.
1	Меню №30																
	Дети 12 лет и старше																
	2 недели																
	Четверг																
	Завтрак																
000103	Каша манная молочная жидкая	200	5,93	6,54	29,16	199,22	167,37	125,40	18,25	110,40	0,41	36,87	1,99	0,57	0,06	0,15	30,72
000909	Сыр (нордический)	24	6,32	7,54	0,00	93,14	21,18	224,58	8,83	126,15	0,25	0,00	3,70	0,08	0,01	0,07	45,22
000503	Фрукты	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,46	57,12	346,11	21,12	11,75	14,36	2,87	0,39	10,56	0,18	78,00
000619	Какао с молоком	200	6,56	3,76	20,49	142,04	314,05	190,39	52,26	182,33	1,82	13,54	3,01	0,89	0,06	0,22	22,73
000919	Хлеб пшеничный или батон	80	5,32	0,84	34,44	166,60	65,10	14,00	9,80	45,50	0,77	2,24	4,20	0,00	0,08	0,02	0,00
000920	Хлеб ржаной	70	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,07	0,03	0,00
	Итого завтрак:	714	27,33	19,72	98,01	669,88	678,16	625,49	454,05	548,7	16,56	67,01	28,13	1,93	10,84	0,67	176,69
	Обед																
000233	Салат с сыром и чесноком	150	0,96	3,76	6,16	4,30	2,60	32,80	6,00	23,68	0,36	0,00	0,00	5,60	0,02	0,00	0,00
000320	Шницель из свежей калуги с картофелем	300	1,88	4,54	9,08	84,70	315,95	34,42	20,70	44,30	0,75	49,25	0,27	11,88	0,05	0,04	189,05
000416	Мясо отварное (говядина)	27	7,61	6,13	0,96	89,45	117,70	3,45	8,33	71,15	1,02	2,76	0,00	0,00	0,02	0,05	0,00
000424	Полжарка из свинины	100	13,22	25,59	7,64	313,75	126,56	16,93	10,64	178,20	2,08	31,22	0,32	2,60	0,41	0,12	12,44
000509	Капуста гречневая расквашенная	180	8,40	4,18	52,19	279,98	84,26	18,86	11,55	63,64	1,17	46,83	0,04	0,00	0,10	0,04	19,17
000923	Слойка с повидлом	50	1,48	11,63	23,75	205,59	0,00	3,04	2,28	15,96	0,23	0,00	0,00	0,00	0,02		
00612	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,60	0,01	26,66	109,13	10,73	44,50	2,80	10,62	0,10	0,00	0,00	32,01	0,02		0,93
000919	Хлеб пшеничный	60	4,94	0,78	31,98	154,70	60,45	13,00	9,10	42,25	0,72	2,08	3,90	0,00	0,07	0,02	0,00
000920	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	12,36	0,00	0,07	0,03	0,00
	Итого обед:	1037	40,25	45,47	148,03	1104,33	816,25	177,96	87,92	497,04	7,76	132,14	16,89	52,09	0,76	0,32	221,59
	Норма соли на весь день	3,75 г.															
	Итого за день:	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	Суточная потребность:		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	70,00	1,40	1,60	900,00

[illegible]