



Федеральный центр  
научно-технической информации  
Новосибирский район  
4 мая 2022

*Начальник 1 смены лагеря  
с дневным пребыванием  
детей и подростков  
"Солнышко"  
Иванова Анна Николаевна О.Н.*



УТВЕРЖАЮ  
Начальник управления образования  
и администрации Новосибирского  
городского округа  
*И.И. Красова*  
04.05.2022

ПРИНУЖДЕНО ВВЕСТИ В РАБОТУ С 01.05.2022 ГОДА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛАГЕРЕ "СОЛНЫШКО" Т. № 2022 ГОД

№ п/п	Наименование продукта	Вес (г/мл)	Группы					№ рецептура	Витамины			Минеральные вещества				
			Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мг		С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
			белки	жиры	углеводы											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Хлеб пшеничный	1150	17,9	23,8	2,60	289,00	№ 710 2017	0,1	0,26	324,6	16,1	103,1	775,8	2,6		
2	Пюре овсяное из смеси овсяной	1100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 2015									
3	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,00	60,00	№ 526 2017	0,01	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6		
4	Хлеб отрубной	150	3,08	0,5	74,13	116,90		0,1	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28		
5	Фрукты свежие яблоко	1200	0,8	0,8	19,00	94,00	№ 338 2017	0,1	20	0	16	37	22	4		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>715</b>	<b>21,45</b>	<b>33,31</b>	<b>75,85</b>	<b>694,30</b>		<b>0,33</b>	<b>23,79</b>	<b>324,6</b>	<b>64,6</b>	<b>179,3</b>	<b>338,4</b>	<b>8,48</b>		
<b>Обед</b>																
1	Суп куриный с овощами	130	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2015									
2	Суп картофельный с макаронами и капустой	1200	2,06	2,22	12,55	87,20	№ 103 2017	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3		
3	Птица тушенная в соусе	190/70	9,84	9,42	2,64	135,00	№ 290 2015	0,04	0,72	27,09	12,65	26,55	69,21	0,54		
4	Салат витаминный		1150	3,64	4,3	36,68	199,95	№ 330 2015	0,01	0,01	3,52	7,08	10,92	9,08	0,08	
5	Салат из овощей с заправкой	1200	0,06	0,09	32,01	132,80	№ 305 2015	0,02	0	0	18,98	2,4	69,6	0,45		
6	Хлеб ржаной	130	2,54	0,99	12,75	77,40/96		0,1	0	0	9,9	6,9	15,2	0,6		
7	Хлеб отрубной	140	3,10	0,4	19,22	93,57		0,08	0	0	13,2	9,7	13,6	0,8		
	<b>Итого Обед:</b>	<b>750</b>	<b>22,62</b>	<b>19,44</b>	<b>118,62</b>	<b>679,99</b>		<b>0,31</b>	<b>4,69</b>	<b>36,61</b>	<b>94,77</b>	<b>120,41</b>	<b>268,45</b>	<b>3,93</b>		
	<b>Итого Понедельник:</b>	<b>1485</b>	<b>44,07</b>	<b>52,75</b>	<b>194,47</b>	<b>1374,29</b>		<b>0,64</b>	<b>28,48</b>	<b>361,21</b>	<b>159,37</b>	<b>299,71</b>	<b>606,85</b>	<b>12,41</b>		

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	1/200	7,1	11,66	40,23	295,45	№ 182 2015г.	0,19	1,06	52,73	55,15	139,15	209,37	1,58
2	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№382 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром Российским	1/15/10/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>21,08</b>	<b>28,41</b>	<b>104,72</b>	<b>759,95</b>		<b>0,32</b>	<b>1,66</b>	<b>52,74</b>	<b>108,85</b>	<b>409,15</b>	<b>477,47</b>	<b>11,18</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,21
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,44	3,94	8,75	830,04	№82 2015г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96
3	Жаркое по-домашнему из говядины	1/90/150	49,28	96,32	30,72	1180,16	№259 2015г.	0,16	9,76	0	64,8	47,2	320,16	4,72
4	Кисель из сока	1/200	0,43	0,12	38,52	157,60	№352 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
5	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,95	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
6	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,88	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>740</b>	<b>57,07</b>	<b>101,81</b>	<b>110,97</b>	<b>2342,85</b>		<b>1,17</b>	<b>23,98</b>	<b>0</b>	<b>116,88</b>	<b>117,81</b>	<b>435,09</b>	<b>7,79</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1245</b>	<b>78,15</b>	<b>130,22</b>	<b>215,69</b>	<b>3102,80</b>		<b>1,49</b>	<b>25,64</b>	<b>52,74</b>	<b>225,73</b>	<b>526,96</b>	<b>912,56</b>	<b>18,97</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>СРЕДА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным с томатом	1/90/30	8,4	5,37	7,11	120,00	№235,331 с6.2015г.	0,03	2,31	20,95	24,15	49,2	133,48	1,75
2	Пюре картофельное	1/150	3,1	9,16	18,00	172,85	№312 2015г.	0,01	18,15	0	27,75	36,98	86,55	0,98
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377 2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
5	Фрукты свежие (яблоко, банан)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>732</b>	<b>14,59</b>	<b>15,75</b>	<b>79,23</b>	<b>542,37</b>		<b>0,22</b>	<b>43,29</b>	<b>20,95</b>	<b>83,5</b>	<b>141,58</b>	<b>280,03</b>	<b>7,89</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2011 г.	0,01	1,1	0	3,16	3,83	6,75	0,11
2	Рассольник Ленинградский	1/200	1,62	4,07	9,58	85,80	№96 2015г.	0,07	6,64	0	19,28	23,28	45,36	0,72
3	Бефстроганов из мяса говядины	1/90/30	18,24	27,72	6,14	348,00	№250 2015г.	0	0,84	39,36	26,94	51,96	205,38	2,88
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,6	6,09	38,64	243,75	№302 2015г.	0,15	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
	или компот из свеж. плодов		0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>770</b>	<b>35,14</b>	<b>39,54</b>	<b>146,64</b>	<b>1097,75</b>		<b>0,39</b>	<b>10,18</b>	<b>39,36</b>	<b>230,85</b>	<b>156,45</b>	<b>548,02</b>	<b>11,11</b>
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>1502</b>	<b>49,73</b>	<b>55,29</b>	<b>225,87</b>	<b>1640,12</b>		<b>0,61</b>	<b>53,47</b>	<b>60,31</b>	<b>314,35</b>	<b>298,03</b>	<b>828,05</b>	<b>19</b>
3														

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным	1/150/60	27,18	21,27	69,63	579,00	№222, 337 2015г.	0,07	0,6	89,32	40,43	272,1	301,2	1,2
2	Какао с молоком сгущенным	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№383 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1//10/30	2,36	7,49	14,89	136,00	№1 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
4	Печенье	1/50	4,5	2,88	37,29	190,25		0,07	0	30	12,45	12,19	147,25	0,81
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>38,23</b>	<b>35,97</b>	<b>147,25</b>	<b>1062,85</b>		<b>0,17</b>	<b>1,2</b>	<b>119,33</b>	<b>90,08</b>	<b>542,79</b>	<b>674,55</b>	<b>10,61</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,16	5,85	0,2
2	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102 2015г.	0,16	4,64	0	28,4	34,08	72,48	1,6
3	Котлета рубленая из мяса птицы	1/90/9	13,77	26,46	13,91	349,20	№294 2015г.	0,09	1,26	93,6	18,72	49,86	96,03	1,26
4	Макаронные изделия отварные	1/150	5,66	0,67	31,92	156,30	№309 2015г.	0,05	0	0	21,07	4,8	37,13	1,05
5	Кисель из сока	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№352 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>749</b>	<b>29,84</b>	<b>32,9</b>	<b>116,94</b>	<b>918,35</b>		<b>0,46</b>	<b>11,64</b>	<b>93,6</b>	<b>99,39</b>	<b>119,6</b>	<b>276,89</b>	<b>6,01</b>
<b>ИТОГО четверг:</b>		<b>1249</b>	<b>68,07</b>	<b>68,87</b>	<b>264,19</b>	<b>1981,20</b>		<b>0,63</b>	<b>12,84</b>	<b>212,93</b>	<b>189,47</b>	<b>662,39</b>	<b>951,44</b>	<b>16,62</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	1/200	4,64	9,75	39,45	264,55	№ 182 2015г.	0,05	1,06	52,73	27,38	118,54	125,58	0,45
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром Российским	1/15/10/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№3 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377 2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
5	Фрукты свежие (яблоко, банан)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>717</b>	<b>14,57</b>	<b>22,89</b>	<b>108,46</b>	<b>704,07</b>		<b>0,18</b>	<b>23,99</b>	<b>52,73</b>	<b>74,18</b>	<b>313,14</b>	<b>287,08</b>	<b>13,61</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2015 г.	0,01	1,1	0	3,15	3,83	6,75	0,11
2	Суп картофельный с клецками	1/200	2,85	3,68	15,04	115,40	№108 2015г.	0,08	4,56	16,8	20,24	26,72	57,76	0,88
			1,64	1,52	7,21	54,08	№109 2015г.	0,03	0	18,72	7,68	35,44	28,08	0,4
3	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	1/90/30	11,7	5,94	4,56	126,00	№229 2015г.	0,06	4,44	6,96	58,32	46,8	194,52	1,02
4	Пюре картофельное	1/150	3,1	9,15	18,00	172,85	№312 2015г.	0,01	18,15	0	27,75	36,98	86,55	0,98
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свеж. плодов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
			0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>770</b>	<b>25,97</b>	<b>21,95</b>	<b>137,09</b>	<b>888,53</b>		<b>0,35</b>	<b>29,85</b>	<b>42,48</b>	<b>162,78</b>	<b>212,37</b>	<b>460,26</b>	<b>6,29</b>
<b>ИТОГО пятница:</b>		<b>1487</b>	<b>40,54</b>	<b>44,84</b>	<b>245,50</b>	<b>1592,60</b>		<b>0,53</b>	<b>53,84</b>	<b>95,21</b>	<b>236,96</b>	<b>525,51</b>	<b>747,34</b>	<b>19,9</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Итого за весь период</b>	<b>280,6</b>	<b>352,0</b>	<b>1 145,7</b>	<b>9 691,0</b>	<b>3,90</b>	<b>174,27</b>	<b>776,40</b>	<b>1 125,88</b>	<b>2 312,60</b>	<b>4 046,24</b>	<b>86,90</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>56,1</b>	<b>70,4</b>	<b>229,1</b>	<b>1 938,2</b>	<b>0,78</b>	<b>34,85</b>	<b>155,28</b>	<b>225,18</b>	<b>462,52</b>	<b>809,25</b>	<b>17,38</b>