

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г. Уфа
Республики Башкортостан



И. П. Крутлый

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания детей в загородных и оздоровительных лагерях

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Загородный лагерь

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
227,59	Запеканка из творога со стуженым молоком	160	31,62	11,38	21,71	321,37	0,08	0,8	60,65	1,65	264,49	345,57	37,83	0,79		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак																
			38,53	21,89	74,02	658,37	0,24	4,87	129,45	2,59	389,19	448,57	56,93	4,68		
Обед																
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66	0,06	20,25	94,43	2,75	21,37	33,06	17,92	0,87		
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,11	5,71	10,48	102,56				1,96	45,28		24,42			
234	Гуляш из мяса птицы	90	13,9	17,46	3,42	225,74	0,07	3,43	33,18	2,74	16,1	107,55	14,99	1		
302	Каша гречневая	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18			
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3					
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88		
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05		
Итого за Обед																
			27,95	34,01	99,04	808,41	0,39	23,68	127,61	8,93	111,84	208,86	152,11	3,80		
Полдник																
433,11	Плюшка московская	100	8,63	6,68	58,35	327,74	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
Итого за Полдник																
			8,63	6,68	67,75	366,24	0,38	13,47	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06		
Ужин																
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,83				1,91	50,78		20,72			
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23		3,44			
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,29				0,16	43,83		32,94			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9			
Итого за Ужин																
			15,85	19,35	68,56	513,77	0,00	0,00	0,00	3,82	106,14	0,00	62,00	0,00		
Ужин2																
576	Салоба выборгская	100	7,84	7,29	61,91	344,5	0,12	0,04	49,16	1,33	21,38	70,74	11,86	1,12		
305,06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69				0,3				0,03		
Итого за Ужин2																
			7,94	7,37	80,42	418,19	0,12	0,04	49,16	1,33	21,68	70,74	11,86	1,15		
Итого за день			98,90	89,30	389,79	2764,98	1,13	42,06	347,24	18,03	658,60	806,88	296,44	10,69		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Загородный лагерь

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
470,75	Каша пшениная молочная	175	7,29	7,64	36,4	244,32				0,18	113,85		46,89		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100				
Итого за Завтрак															
16,00			16,00	20,75	78,51	565,72	0,14	0,00	45,00	0,92	324,55	29,00	57,99	1,02	
Обед															
14,09	Салат из свежих огуцов	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,66	0,55	
66,54	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02	0,08		200		10,14	25,9	11,06	0,71	
118,21	Рагу овощное с мясом птицы	250	20,41	24,42	20,19	382,46	0,2	36,15	871,42	4,54	59,24	210,37	56,37	2,43	
305,06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69					0,3			0,03	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88	
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05	
Итого за Обед															
30,26			30,26	35,75	96,91	827,18	0,57	43,32	1073,85	7,98	108,93	337,62	100,69	5,65	
Полдник															
273,03	Булочка домашняя	100	8,72	13,42	62,98	407,44	0,13	0,37	82,94	1,36	54,72	95,37	15,59	1,03	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3				0,03	
Итого за Полдник															
8,72			8,72	13,42	72,96	447,34	0,13	0,37	82,94	1,36	55,02	95,37	15,59	1,06	
Ужин															
13,05	Салат из свежих помидоров	80	0,9	4,15	3,8	57,79	0,04	16,2	75,54	2,2	17,1	26,45	14,34	0,69	
131,04	Плов из мяса птицы	200	19,1	25,72	41,79	474,35	0,12	4,38	275,3	5,79	24,89	203,04	46,93	1,68	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Ужин															
23,80			23,80	30,42	95,02	755,04	0,18	24,58	350,84	8,72	63,29	243,49	74,17	5,20	
Ужин2															
16 588,03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,9				0,32	16,37		5,54		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
Итого за Ужин2															
4,1			4,1	2,6	32,8	172,4	0,3	13,4	0,0	0,3	16,4	0,0	5,5	0,0	
Итого за день															
82,90			82,90	102,98	376,24	2767,68	1,27	81,65	1552,63	19,30	568,16	705,48	253,98	12,93	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Загородный лагерь

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
430.51	Каша рисовая молочная	175	5,24	6,73	36,8	230,02				0,2	108,35		30,84						
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02					
27.01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5						
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3								
1.27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88					
86.02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8					
38.21	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	0,06	96			54,4		20,8	0,48					
Итого за Завтрак			13,19	17,51	99,32	622,82	0,20	100,00	45,00	1,07	286,45	39,75	70,04	4,18					
Обед																			
2.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,83				1,91	50,78		20,72						
129.2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	28,49	178,55	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08					
674.18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	16,57	20,08	32,25	375,58	0,26	37,95	39,28	4,06	35,27	198,49	53,59	2,49					
293.03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3								
1.27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88					
421.09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05					
Итого за Обед			30,36	29,52	128,57	894,86	0,77	49,60	301,18	9,08	140,27	353,97	129,79	6,50					
Полдник																			
434.06	Шанежка наливная	75	5,87	5,36	35,14	212,53	0,09	0,08	36,73	0,91	29,91	57,95	9,68	0,7					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3								
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14						
Итого за Полдник			9,07	8,56	54,22	330,43	0,09	0,08	36,73	0,91	149,21	57,95	23,68	0,70					
Ужин																			
14.07	Салат из свежих огурцов	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44					
79.05	Колбаски (сосиски) вареные	100	12,3	22,55	2,05	276,75													
211.05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66						
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3								
1.27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9						
Итого за Ужин			22,06	31,50	70,58	670,15	0,03	5,74	1,94	3,22	40,57	26,48	24,49	0,44					
Ужин2																			
583.07	Корж молочный	50	4,37	6,62	36,7	223,69	0,06	0,07	44,64	0,91	17,13	44,84	6,52	0,59					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3								
Итого за Ужин2			4,37	6,62	46,68	263,59	0,06	0,07	44,64	0,91	17,43	44,84	6,52	0,59					
Итого за день			79,05	93,71	399,37	2781,85	1,15	155,49	429,49	15,19	633,93	522,99	254,52	12,41					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Загородный лагерь

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
218,34	Омлет натуральный	150	15,75	17,01	2,81	227,57					1,79	121,64		20,15		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				45	0,1	2,4	3		0,02	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3				
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12				0,53	7	22,75	4,9	0,88	
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4						100				
Итого за Завтрак																
			21,43	27,41	42,17	500,97	0,12	0,00	45,00	2,42	231,34	25,75	25,05	0,90		
Обед																
14,07	Салат из свежих огурцов	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44		
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,15	5,76	9,6	99,76				1,93	45,28		21,22			
108,02	Мясо птицы отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12	0,03	0,83	12,6	0,1	6,57	51,56	6,36	0,44		
445,64	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18		
302	Каша гречневая	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18			
294,07	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	20,77	84,1		6	0,8	0,02	4	2,3	1,3	0,09		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88		
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05		
Итого за Обед																
			29,99	31,85	102,06	814,12	0,33	14,59	75,34	6,96	109,77	155,00	138,28	3,08		
Полдник																
576,01	Сдоба выборгская	50	2,43	2,04	20,78	110,81	0,04	0,01	2,25	1,06	5,79	20,21	3,78	0,33		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14			
Итого за Полдник																
			5,63	5,24	39,86	228,71	0,04	0,01	2,25	1,06	125,09	20,21	17,78	0,33		
Ужин																
13,05	Салат из свежих помидоров	80	0,9	4,15	3,8	57,79	0,04	16,2	75,54	2,2	17,1	26,45	14,34	0,69		
118,21	Рыбное овощное с мясом птицы	250	20,41	24,42	20,19	382,46	0,2	36,15	871,42	4,54	59,24	210,37	56,37	2,43		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3					
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9			
Итого за Ужин																
			24,55	29,01	66,38	621,15	0,24	52,35	946,96	7,27	83,64	236,82	75,61	3,12		
Ужин2																
583,12	Кекс столичный	50	3,29	10,51	36,6	252,54	0,05			78,12	0,7	20,95	50,53	8,77	0,84	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3				
Итого за Ужин2																
			3,29	10,51	46,58	292,44	0,05	0,00		78,12	0,70	21,25	50,53	8,77	0,84	
Итого за день																
			84,89	104,02	297,05	2457,39	0,78	66,95	1147,67	18,41	571,09	488,31	265,49	8,27		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Загородный лагерь

День: пятница
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181,83	Каша овсяная "Геркулес" молочная	175	7,15	8,69	32,12	235,87				0,65	124,72		60,74			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
38,21	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	0,06	96			54,4		20,8	0,48		
Итого за Завтрак																
			15,50	19,52	97,39	641,67	0,22	100,00	45,00	1,59	303,82	43,00	100,64	4,30		
Обед																
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66	0,06	20,25	94,43	2,75	21,37	33,06	17,92	0,87		
54,55	Рассольник с перловой крупой и сметаной	260	2,02	6,78	12,82	120,8				2,44	26,51		18,36			
108,02	Мясо птицы отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12	0,03	0,83	12,6	0,1	6,57	51,56	6,36	0,44		
80,14	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4	0,09	4,01	458,15	2,53	36,76	167,16	45,48	0,83		
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,29				0,16	43,83		32,94			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед																
			29,63	27,26	95,73	747,17	0,48	25,09	565,18	9,26	154,94	329,78	143,46	4,34		
Полдник																
16 588,03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,9	0,04	0,06	55,91	0,32	16,37	53,53	5,54	0,9		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14			
Итого за Полдник																
			7,32	5,84	41,94	250,40	0,29	13,44	55,91	0,32	135,37	53,53	19,54	0,90		
Ужин																
14,07	Салат из свежих огурцов	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44		
131,04	Плов из мяса птицы	200	19,1	25,72	41,79	474,35	0,12	4,38	275,3	5,79	24,89	203,04	46,93	1,68		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
Итого за Ужин																
			22,12	30,10	70,49	640,26	0,15	10,12	277,24	8,09	48,87	229,52	62,06	2,15		
Ужин2																
273,45	Булочка молочная	50	4,9	1,36	28,9	147,4	0,08	0,26	4,4	0,69	33	52,4	9,37	0,52		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
Итого за Ужин2																
			4,9	1,4	38,9	187,3	0,1	0,3	4,4	0,7	33,3	52,4	9,4	0,5		
Итого за День			79,47	84,08	344,43	2466,80	1,22	148,91	947,73	19,95	676,30	708,23	335,07	12,21		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Загородный лагерь

День: суббота
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
493,33	Каша молочная "Дружба"	175	5,54	7,15	29,96	207,04				0,16	115,78		33,44			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100					
Итого за Завтрак																
			14,25	20,26	72,07	528,44	0,14	0,00	45,00	0,90	326,48	29,00	44,54	1,02		
Обед																
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	8,12	8,53	117,7				3,7	62,6		25,06			
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01		
108,02	Мясо птицы отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12	0,03	0,83	12,6	0,1	6,57	51,56	6,36	0,44		
674,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	16,57	20,08	32,25	375,58	0,26	37,95	39,28	4,06	35,27	198,49	53,59	2,49		
305,06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69					0,3			0,03		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88		
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05		
Итого за Обед																
			33,72	37,21	117,43	935,98	0,67	55,28	254,13	10,38	140,77	381,85	128,88	5,90		
Полдник																
273,75	Булочка домашняя	100	7,67	11,84	61,63	383,41	0,12		71,8	1,17	19,56	66,42	11,39	0,96		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
Итого за Полдник																
			7,67	11,84	71,03	421,91	0,37	13,38	71,80	1,17	19,56	66,42	11,39	0,96		
Ужин																
13,05	Салат из свежих помидоров	80	0,9	4,15	3,8	57,79	0,04	16,2	75,54	2,2	17,1	26,45	14,34	0,69		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69			
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
Итого за Ужин																
			20,48	20,32	79,71	585,76	0,04	16,20	75,54	5,07	46,44	26,45	30,89	0,69		
Ужин2																
434,13	Шанежка наливная	50	3,8	3,36	22,9	137,14	0,06	0,05	24,4	0,5	19,78	37,85	6,32	0,46		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Ужин2																
			4,80	3,56	43,10	229,14	0,08	4,05	24,40	0,70	33,78	51,85	14,32	3,26		
Итого за день																
			80,92	93,19	383,34	2701,23	1,30	88,91	470,87	18,22	567,03	555,57	230,02	11,83		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Загородный лагерь

День: воскресенье
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
7.25	Каша манная молочная	175	6,36	6,69	34,92	226,13				0,62	113		18,75				
7.24	Яйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48				
27.01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5				
283	Чай с сахаром	200		9,98	39,9					0,3							
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1			
38.21	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	0,06	96			54,4		20,8	0,48			
Итого за Завтрак			20,49	16,28	80,24	558,61	0,20	96,00	0,00	1,58	305,40	26,00	57,13	1,48			
Обед																	
14.09	Салат из свежих огурцов	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,66	0,55			
67.04	Свекольник со сметаной	260	2,92	5,87	19,01	140,98				1,99	56,53		35,85				
234	Гуляш из мяса птицы	90	13,9	17,46	3,42	225,74	0,07	3,43	33,18	2,74	16,1	107,55	14,99	1			
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18				
293.03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3						
1.27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88			
421.09	Хлеб ржано-пшеничный для Детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05			
Итого за Обед			28,41	34,09	105,17	833,18	0,36	10,60	35,61	8,52	123,82	208,90	159,28	3,48			
Полдник																	
433.09	Плюшка московская	75	6,46	5	43,72	245,49	0,1	0,07	30,57	1,02	21,03	58,85	10,03	0,78			
282.15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38									
Итого за Полдник			6,46	5,00	53,12	283,99	0,35	13,45	30,57	1,02	21,03	58,85	10,03	0,78			
Ужин																	
2.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,83				1,91	50,78		20,72				
79.05	Колбаски (сосиски) вареные	100	12,3	22,55	2,05	276,75					43,83		32,94				
138.05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,29				0,16							
283	Чай с сахаром	200		9,98	39,9					0,3							
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2				
Итого за Ужин			20,33	30,65	62,01	622,77	0,00	0,00	0,00	2,52	100,91	0,00	57,86	0,00			
Ужин2																	
583.12	Кежс столпичный	50	3,29	10,51	36,6	252,54	0,05		78,12	0,7	20,95	50,53	8,77	0,84			
86.02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
Итого за Ужин2			4,29	10,71	56,80	344,54	0,07	4,00	78,12	0,90	34,95	64,53	16,77	3,64			
Итого за день			79,98	96,73	357,34	2643,09	0,98	124,05	144,30	14,54	586,11	358,28	301,07	9,38			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Загородный лагерь

День: понедельник
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
470,75	Каша пшениная молочная	175	7,29	7,64	36,4	244,32				0,18	113,85		46,89		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100				
Итого за Завтрак															
			16,00	20,75	78,51	565,72	0,14	0,00	45,00	0,92	324,55	29,00	57,99	1,02	
Обед															
42,46	Винегрет овощной	100	1,43	5,24	9,47	91,04	0,06	11,06	322,18	2,35	25,86	46,07	21,92	0,9	
54,55	Рассольник с перловой крутой и сметаной	260	2,02	6,78	12,82	120,8				2,44	26,51		18,36		
108,02	Мясо птицы отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12	0,03	0,83	12,6	0,1	6,57	51,56	6,36	0,44	
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед															
			29,53	33,62	115,89	883,10	0,40	13,89	394,78	8,23	98,66	181,73	81,14	3,69	
Полдник															
514,08	Учпочмак	100	10,24	10,62	29,84	255,48	0,12	6,41	51,92	0,95	23,85	100,02	17,89	1,21	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3				
Итого за Полдник															
			10,68	10,71	52,98	345,38	0,12	6,41	51,92	0,95	24,15	100,02	17,89	1,21	
Ужин															
14,07	Салат из свежих овощей	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44	
118,21	Рагу овощное с мясом птицы	250	20,41	24,42	20,19	382,46	0,2	36,15	871,42	4,54	59,24	210,37	56,37	2,43	
294,07	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	20,77	84,1		6	0,8	0,02	4	2,3	1,3	0,09	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
Итого за Ужин															
			23,92	28,87	62,43	605,57	0,23	47,89	874,16	6,94	87,92	239,15	73,50	2,96	
Ужин2															
583,24	Корж молочный	75	6,99	10,55	58,72	357,55	0,1	0,1	71,11	1,45	27,26	71,63	10,42	0,94	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
Итого за Ужин2															
			6,99	10,55	68,12	396,05	0,35	13,48	71,11	1,45	27,26	71,63	10,42	0,94	
Итого за день															
			87,12	104,50	377,93	2795,82	1,24	81,67	1436,97	18,49	562,54	621,53	240,94	9,82	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Загородный лагерь

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
227,96	Пудинг творожный со стуженым молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
38,21	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	0,06	96			54,4		20,8	0,48	
Итого за Завтрак															
			32,33	15,12	92,03	651,53	0,22	100,00	0,00	2,18	436,59	40,00	75,68	4,28	
Обед															
2,1	Салат из белокочанной капусты с Морковью	100	2,26	8,12	8,53	117,7				3,7	62,6		25,06		
66,54	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02	0,08		200		10,14	25,9	11,06	0,71	
108,02	Мясо птицы отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12	0,03	0,83	12,6	0,1	6,57	51,56	6,36	0,44	
674,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	16,57	20,08	32,25	375,58	0,26	37,95	39,28	4,06	35,27	198,49	53,59	2,49	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3				0,03	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед															
			34,52	39,52	111,54	938,32	0,67	38,78	251,88	9,14	134,48	353,95	118,47	5,87	
Полдник															
576,01	Сдоба выборгская	50	2,43	2,04	20,78	110,81	0,04	0,01	2,25	1,06	5,79	20,21	3,78	0,33	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
Итого за Полдник															
			2,43	2,04	30,18	149,31	0,29	13,39	2,25	1,06	5,79	20,21	3,78	0,33	
Ужин															
15,06	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04	43,52	3,79	15,34	22,72	12,18	0,54	
445,64	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69		
302	Каша гречневая	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
Итого за Ужин															
			18,70	24,61	62,79	548,43	0,03	11,04	43,52	6,17	40,73	22,72	95,25	0,54	
Ужин2															
16 588,03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,9				0,32	16,37		5,54		
305,06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69					0,3			0,03	
Итого за Ужин2															
			4,2	2,7	42,0	207,6	0,0	0,0	0,0	0,3	16,7	0,0	5,5	0,0	
Итого за день															
			92,20	84,01	338,49	2495,18	1,21	163,21	297,65	18,87	634,26	436,88	298,72	11,05	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Загородный лагерь

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,51	Каша рисовая молочная	175	5,24	6,73	36,8	230,02				0,2	108,35		30,84	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
38,21	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	0,06	96			54,4		20,8	0,48
Итого за Завтрак														
			12,59	17,36	81,29	542,42	0,45	109,38	45,00	0,94	273,15	29,00	62,74	1,50
Обед														
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66	0,06	20,25	94,43	2,75	21,37	33,06	17,92	0,87
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,15	5,76	9,6	99,76				1,93	45,28		21,22	
108,02	Мясо птицы отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12	0,03	0,83	12,6	0,1	6,57	51,56	6,36	0,44
80,14	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4	0,09	4,01	458,15	2,53	36,76	167,16	45,48	0,83
58,11	Рис отварной с маслом	155	3,87	4,17	41,03	217,13	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1	0,01	4	2	0,08	6,7	4,4	3,6	0,91
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед														
			30,00	26,87	115,68	825,17	0,53	29,09	589,68	8,94	147,69	416,68	144,33	5,85
Полдник														
583,24	Корж молочный	75	6,99	10,55	58,72	357,55	0,1	0,1	71,11	1,45	27,26	71,63	10,42	0,94
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Полдник														
			10,19	13,75	77,80	475,45	0,10	0,10	71,11	1,45	146,56	71,63	24,42	0,94
Ужин														
14,07	Салат из свежих огурцов	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44
118,21	Рагу овощное с мясом птицы	250	20,41	24,42	20,19	382,46	0,2	36,15	871,42	4,54	59,24	210,37	56,37	2,43
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
Итого за Ужин														
			23,87	28,89	62,05	598,37	0,23	41,89	873,36	6,84	83,22	236,85	71,50	2,87
Ужин2														
273,49	Булочка домашняя	50	3,84	5,92	30,82	191,71	0,06		35,9	0,59	9,78	33,21	5,7	0,48
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
Итого за Ужин2														
			3,84	5,92	40,80	231,61	0,06	0,00	35,90	0,59	10,08	33,21	5,70	0,48
Итого за день														
			80,49	92,79	377,62	2673,02	1,37	180,46	1615,05	18,76	660,70	787,37	308,69	11,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Загородный лагерь

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
218,34	Омлет натуральный	150	15,75	17,01	2,81	227,57				1,79	121,64		20,15			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак																
			22,66	27,52	55,12	564,57	0,16	4,00	45,00	2,73	246,34	43,00	39,25	3,82		
Обед																
503,07	Орнуцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2	1,8	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	28,49	178,55	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08		
108,02	Мясо птицы отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12	0,03	0,83	12,6	0,1	6,57	51,56	6,36	0,44		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69			
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед																
			35,83	26,36	129,73	897,24	0,60	16,68	276,30	5,84	96,48	234,79	85,39	5,05		
Полдник																
433,11	Плюшка московская	100	8,63	6,68	58,35	327,74	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Полдник																
			11,83	9,88	76,85	444,24	0,41	14,07	41,02	1,36	148,75	78,71	27,54	1,16		
Ужин																
13,05	Салат из свежих помидоров	80	0,9	4,15	3,8	57,79	0,04	16,2	75,54	2,2	17,1	26,45	14,34	0,69		
131,04	Плов из мяса птицы	200	19,1	25,72	41,79	474,35	0,12	4,38	275,3	5,79	24,89	203,04	46,93	1,68		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
Итого за Ужин																
			22,40	30,17	72,07	650,04	0,16	20,58	350,84	8,44	48,29	229,49	65,47	2,37		
Ужин2																
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100					
Итого за Ужин2																
			2,80	2,80	10,00	76,40	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день																
			95,52	96,73	343,77	2632,49	1,33	55,33	713,16	18,37	639,86	585,99	217,65	12,40		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Загородный лагерь

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
493,33	Каша молочная "Дружба"	175	5,54	7,15	29,96	207,04				0,16	115,78		33,44			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
38,21	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	0,06	96			54,4		20,8	0,48		
Итого за Завтрак																
			12,89	17,78	75,03	520,84	0,20	96,00	45,00	0,90	280,88	29,00	65,34	1,50		
Обед																
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	8,12	8,53	117,7				3,7	62,6		25,06			
450,27	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44			
233,79	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	15,2	13,64	2,91	194,55	0,07	3,85	101,96	0,56	17,44	115,2	17,24	1,09		
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18			
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед																
			30,99	30,88	109,10	831,48	0,37	3,85	101,96	7,33	125,64	193,20	157,32	3,29		
Полдник																
273,75	Булочка домашняя	100	7,67	11,84	61,63	383,41	0,12		71,8	1,17	19,56	66,42	11,39	0,96		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
Итого за Полдник																
			7,67	11,84	71,03	421,91	0,37	13,38	71,80	1,17	19,56	66,42	11,39	0,96		
Ужин																
25,05	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
79,05	Колбаски (сосиски) вареные	100	12,3	22,55	2,05	276,75										
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,29				0,16	43,83		32,94			
305,06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69					0,3			0,03		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9			
Итого за Ужин																
			19,65	26,80	66,23	601,13	0,04	15,00	79,80	1,11	59,53	15,60	49,84	0,57		
Ужин2																
16 588,03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,9	0,04	0,06	55,91	0,32	16,37	53,53	5,54	0,9		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Ужин2																
			5,12	2,84	43,64	225,90	0,06	4,06	55,91	0,52	30,37	67,53	13,54	3,70		
Итого за день																
			76,32	90,14	365,03	2601,26	1,04	132,29	354,47	11,03	515,98	371,75	297,43	10,02		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Загородный лагерь

День: суббота
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
181,83	Каша овсяная "Геркулес" молочная	175	7,15	8,69	32,12	235,87					0,65	124,72		60,74				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45		0,1	2,4	3		0,02			
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35					0,04	100		5,5				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	8	26	5,6	1			
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8			
Итого за Завтрак																		
			14,06	19,20	84,43	572,87	0,16	4,00	45,00	1,59	249,42	43,00	79,84	3,82				
Обед																		
14,09	Салат из свежих овощей	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,66	0,55				
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,11	5,71	10,48	102,56				1,96	45,28		24,42					
108,02	Мясо птицы отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12	0,03	0,83	12,6	0,1	6,57	51,56	6,36	0,44				
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69					
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	213,53				0,26	10,99		26,58					
305,06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69					0,3							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	8	26	5,6	1			
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16				0,68	11,6	52	16,8	1,2			
Итого за Обед																		
			30,02	32,55	124,14	907,49	0,36	8,00	15,03	7,49	112,29	162,66	97,11	3,22				
Полдник																		
136,06	Ватрушка с повидлом	100	6,4	3,49	67,65	368,13				1,01	21,28		12,08					
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38										
Итого за Полдник																		
			6,40	3,49	77,05	406,63	0,25	13,38	0,00	1,01	21,28	0,00	12,08	0,00				
Ужин																		
25,05	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54				
674,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	16,57	20,08	32,25	375,58	0,26	37,95	39,28	4,06	35,27	198,49	53,59	2,49				
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			0,03				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	8	26	5,6	1			
Итого за Ужин																		
			20,87	20,69	79,67	583,88	0,44	52,95	119,08	5,08	51,97	240,09	71,19	4,06				
Ужин2																		
583,12	Кежс столичный	50	3,29	10,51	36,6	252,54	0,05		78,12	0,7	20,95	50,53	8,77	0,84				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3						
38,21	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	0,06	96			54,4		20,8	0,48				
Итого за Ужин2																		
			4,73	10,83	59,54	361,24	0,11	96,00	78,12	0,70	75,65	50,53	29,57	1,32				
Итого за день																		
			76,08	86,76	424,83	2832,11	1,32	174,33	257,23	15,87	510,61	496,28	289,79	12,42				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Загородный лагерь

День: воскресенье
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7.25	Каша манная молочная	175	6,36	6,69	34,92	226,13				0,62	113		18,75	
27.01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282.15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
86.26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100			
Итого за Завтрак														
			15,07	19,80	76,45	546,13	0,39	13,38	45,00	1,36	323,40	29,00	29,85	1,02
Обед														
13.07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66				2,75	21,37		17,92	
53.05	Шницель из свежей капусты со сметаной	260	2,15	5,76	9,6	99,76				1,93	45,28		21,22	
108.02	Мясо птицы отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12	0,03	0,83	12,6	0,1	6,57	51,56	6,36	0,44
502.54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15
211.05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
294.07	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	20,77	84,1		6	0,8	0,02	4	2,3	1,3	0,09
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед														
			29,45	32,57	119,16	888,88	0,34	8,83	73,40	8,14	116,64	137,96	81,30	2,88
Полдник														
434.08	Шанежка наливная	100	7,81	7,15	47,07	284,14				1,21	40,08		12,95	
293.03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			
Итого за Полдник														
			8,25	7,24	70,21	374,04	0,00	0,00	0,00	1,21	40,38	0,00	12,95	0,00
Ужин														
14.07	Салат из свежих огурцов	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44
131.04	Плов из мяса птицы	200	19,1	25,72	41,79	474,35	0,12	4,38	275,3	5,79	24,89	203,04	46,93	1,68
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1.27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
Итого за Ужин														
			22,52	30,15	73,24	653,26	0,15	10,12	277,24	8,17	49,87	229,52	62,76	2,12
Ужин2														
16.588.03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,9	0,04	0,06	55,91	0,32	16,37	53,53	5,54	0,9
305.06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69					0,3			0,03
Итого за Ужин2														
			4,2	2,7	42,0	207,6	0,0	0,1	55,9	0,3	16,7	53,5	5,5	0,9
Итого за день														
			79,51	92,48	381,01	2669,90	0,92	32,39	451,55	19,20	546,96	450,01	192,40	6,95
Итого за период														
			1173,35	1311,42	5156,24	37282,80	16,26	1527,70	10166,01	244,23	8332,13	7895,55	3782,21	152,02
Итого за период														
			83,81	93,67	368,30	2663,06	1,16	109,12	726,14	17,45	595,15	563,97	270,16	10,86