

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        |       |        |      |  |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|-------|--------|------|--|
|                |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р     | Mg     | Fe   |  |
| 1              |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12     | 13    | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |       |        |      |  |
| 430,52         | Каша рисовая вязкая на молоке                              | 155          | 4,39                 | 6,33  | 39,6   | 233,73                         |               |       |       | 0,23 | 91,03  |       | 25,7   |      |  |
| 27,01          | Сыр (порц.паста)   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |               |       |       | 0,04 | 100    |       | 5,5    |      |  |
| 285,05         | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |       |       | 0,01 | 3,1    |       | 0,84   |      |  |
| 420,06         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |               |       |       | 0,75 | 10     |       | 7      |      |  |
| 490,04         | Печенье  | 27           | 2,3                  | 3,05  | 18,82  | 111,78                         |               |       |       | 0,35 | 11,07  |       | 4,05   |      |  |
| 86,02          | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4     |       | 0,2  | 14     | 14    | 8      | 2,8  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                                    |              | 14,32                | 12,74 | 116,10 | 642,41                         | 0,02          | 4,00  | 0,00  | 1,58 | 229,20 | 14,00 | 51,09  | 2,80 |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |       |        |      |  |
| 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 |  |
| 53,05          | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 260          | 2,15                 | 5,76  | 9,6    | 99,76                          |               |       |       | 1,93 | 45,28  |       | 21,22  |      |  |
| 108,1          | Филе грудки отварное (на суп)                              | 25           | 6,36                 | 5,68  | 0,14   | 76,64                          |               |       |       | 0,1  | 6,23   |       | 6,55   |      |  |
| 445,12         | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом                  | 90           | 10,78                | 10,75 | 12,12  | 188,95                         |               |       |       | 1,3  | 5,76   |       | 2,88   |      |  |
| 211,05         | Макаронные изделия отварные                                | 155          | 6,34                 | 4,52  | 37,08  | 214,49                         |               |       |       | 0,84 | 15,59  |       | 8,66   |      |  |
| 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    |      |  |
| 1,2            | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                             |               |       |       | 0,51 | 8,7    |       | 12,6   |      |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                       |              | 31,77                | 31,55 | 116,18 | 871,53                         | 0,04          | 16,20 | 75,54 | 7,33 | 104,96 | 26,45 | 70,45  | 0,69 |  |
|                | <b>Итого за день</b>                                       |              | 46,09                | 44,29 | 232,28 | 1513,94                        | 0,06          | 20,20 | 75,54 | 8,91 | 334,16 | 40,45 | 121,54 | 3,49 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |        |        |        |      |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С    | А     | Е     | Са     | Р      | Mg     | Fe   |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11    | 12     | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |      |  |
| 470,72                  | Каша пшеничная молочная                                    | 155          | 6,44                 | 7,17  | 32,13  | 219,46                         |               |      | 0,16  | 100,6 |        |        | 41,37  |      |  |
| 7,24                    | Рйцло отварное   | 54           | 6,86                 | 6,21  | 0,38   | 84,78                          |               |      | 0,32  | 29,7  |        |        | 6,48   |      |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |      | 45    | 0,1   | 2,4    | 3      |        | 0,02 |  |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,8    | 39,4                           |               |      |       |       |        |        |        |      |  |
| 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      |      |  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                             |               |      |       |       | 119    |        | 14     |      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 19,78                | 24,23 | 73,54  | 591,74                         | 0,14          | 0,00 | 45,00 | 1,18  | 259,70 | 29,00  | 67,45  |      |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |      |  |
| 503,07                  | Огурцы 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  |  |
| 129,14                  | Суп картофельный с горохом и гречками                      | 270          | 8,67                 | 4,97  | 37,9   | 230,96                         |               |      | 2,46  | 43,17 |        |        | 40,36  |      |  |
| 118,55                  | Рагу овощное с мясом птицы (филе)                          | 200          | 14,42                | 17,91 | 16,19  | 283,95                         |               |      | 3,63  | 47,36 |        |        | 45,15  |      |  |
| 86,02                   | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4    | 0,2   | 14    | 14     | 8      | 8      | 2,8  |  |
| 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    |      |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 30,91                | 23,94 | 115,83 | 805,51                         | 0,34          | 8,20 | 1,80  | 7,63  | 134,33 | 110,00 | 124,31 | 5,30 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 50,69                | 48,17 | 189,37 | 1397,25                        | 0,48          | 8,20 | 46,80 | 8,81  | 394,03 | 139,00 | 191,76 | 5,30 |  |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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   |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |       |        |      |  |
| 227,63         | Запеканка из творога со ступенным молоком                  | 180          | 34,39                | 12,93 | 28,38  | 373,58                         |               |      |       | 1,78  | 310,73 |       | 43,53  |      |  |
| 401            | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |      | 45    | 0,1   | 2,4    |       | 3      | 0,02 |  |
| 282,11         | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,8    | 39,4                           |               |      |       |       |        |       |        |      |  |
| 420,06         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |               |      |       | 0,75  | 10     |       | 7      |      |  |
| 490,04         | Печенье  | 27           | 2,3                  | 3,05  | 18,82  | 111,78                         |               |      |       | 0,35  | 11,07  |       | 4,05   |      |  |
| 86,02          | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |               | 4    |       | 0,2   | 14     |       | 14     | 8    |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                                    |              | 41,77                | 23,93 | 104,83 | 812,86                         | 0,02          | 4,00 | 45,00 | 3,18  | 348,20 | 17,00 | 62,58  | 2,82 |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |       |        |      |  |
| 2,21           | Салат из белокочанной капусты с яблоками                   | 100          | 1,96                 | 5,21  | 12,13  | 104,32                         |               |      |       | 2,36  | 57,37  |       | 19,1   |      |  |
| 66,88          | Суп-лапша  | 250          | 7,61                 | 3,34  | 44,1   | 237,43                         |               |      |       | 2,29  | 10,14  |       | 11,06  |      |  |
| 108,1          | Филе грудки отварное (на суп)                              | 25           | 6,36                 | 5,68  | 0,14   | 76,64                          |               |      |       | 0,1   | 6,23   |       | 6,55   |      |  |
| 502,56         | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/30        | 7,32                 | 11,1  | 5,32   | 151,21                         |               |      |       | 1,16  | 3,36   |       | 2,6    |      |  |
| 302            | Каша гречневая   | 155          | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         |               |      |       | 0,35  | 11,64  |       | 75,18  |      |  |
| 294,28         | Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0,12                 | 0,12  | 14,69  | 60,3                           |               |      |       | 0,06  | 5,1    |       | 2,7    |      |  |
| 420,02         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |               | 0,14 |       | 0,6   | 8      |       | 26     | 5,6  |  |
| 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 |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                       |              | 34,54                | 31,11 | 138,26 | 970,45                         | 0,30          | 0,00 | 0,00  | 7,60  | 113,44 | 78,00 | 139,59 | 2,20 |  |
|                | <b>Итого за день</b>                                       |              | 76,31                | 55,04 | 243,09 | 1783,31                        | 0,32          | 4,00 | 45,00 | 10,78 | 461,64 | 95,00 | 202,17 | 5,02 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |      |  |
| 493,02                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 155          | 4,89                 | 6,73  | 26,45  | 186,51                         |               |      |       | 0,14  | 102,15 |        | 29,46  |      |  |
| 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  |  |
| 285,05                  | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |      |       | 0,01  | 3,1    |        | 0,84   |      |  |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45           | 3,60                 | 0,45  | 24,75  | 117,00                         | 0,15          |      |       | 0,68  | 9,00   | 29,25  | 6,30   | 1,13 |  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                             |               |      |       |       | 119    |        | 14     |      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 14,40                | 20,29 | 70,41  | 522,51                         | 0,15          | 0,00 | 45,00 | 0,97  | 335,65 | 32,25  | 56,10  | 1,15 |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |      |  |
| 15,08                   | Салат из свежих огурцов и помидоров                        | 100          | 0,86                 | 10,13 | 3,34   | 108,8                          |               |      |       | 4,74  | 19,18  |        | 15,22  |      |  |
| 54,55                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 260          | 2,02                 | 6,78  | 12,82  | 120,8                          |               |      |       | 2,44  | 26,51  |        | 18,36  |      |  |
| 108,1                   | Филе грудки отварное (на суп)                              | 25           | 6,36                 | 5,68  | 0,14   | 76,64                          |               |      |       | 0,1   | 6,23   |        | 6,55   |      |  |
| 13 512,02               | Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)                    | 100          | 12,9                 | 9     | 2,17   | 141,33                         |               |      |       | 3,22  | 23,56  |        | 27,96  |      |  |
| 138,05                  | Картофельное пюре  | 150          | 3,79                 | 3,7   | 24,14  | 145,29                         |               |      |       | 0,16  | 43,83  |        | 32,94  |      |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 32,77                | 36,18 | 106,15 | 874,76                         | 0,30          | 0,00 | 0,00  | 11,94 | 139,21 | 78,00  | 123,43 | 2,20 |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              | 47,17                | 56,47 | 176,56 | 1397,27                        | 0,45          | 0,00 | 45,00 | 12,91 | 474,86 | 110,25 | 179,53 | 3,35 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |        |        |        |      |  |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|
|                |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С    | А     | Е    | Са     | Р      | Мg     | Fe   |  |
| 1              |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11   | 12     | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |        |        |        |      |  |
| 211,56         | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 160          | 8,34                 | 8,54  | 35,34  | 252,37                         |               |      |       | 0,86 | 119,02 |        | 13,94  |      |  |
| 401            | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |      | 45    | 0,1  | 2,4    |        | 3      | 0,02 |  |
| 285,05         | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |      |       | 0,01 | 3,1    |        | 0,84   |      |  |
| 420,06         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |               |      |       | 0,75 | 10     |        | 7      |      |  |
| 86,02          | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4    |       | 0,2  | 14     | 14     | 8      | 2,8  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                                    |              | 13,42                | 16,49 | 93,15  | 580,37                         | 0,02          | 4,00 | 45,00 | 1,92 | 148,52 | 17,00  | 29,78  | 2,82 |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |        |        |        |      |  |
| 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 |  |
| 129,14         | Суп картофельный с горохом и гречками                      | 270          | 8,67                 | 4,97  | 37,9   | 230,96                         |               |      |       | 2,46 | 43,17  |        | 40,36  |      |  |
| 108,1          | Филе грудки отварное (на суп)                              | 25           | 6,36                 | 5,68  | 0,14   | 76,64                          |               |      |       | 0,1  | 6,23   |        | 6,55   |      |  |
| 502,56         | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 90           | 7,32                 | 11,1  | 5,32   | 151,21                         |               |      |       | 1,16 | 3,36   |        | 2,6    |      |  |
| 58,11          | Рис отварной с маслом                                      | 155          | 3,87                 | 4,17  | 40,03  | 212,87                         | 0,04          |      | 22,5  | 0,27 | 11,41  | 82,5   | 27,35  | 0,6  |  |
| 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  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                       |              | 33,68                | 30,89 | 149,15 | 1001,59                        | 0,37          | 5,74 | 24,44 | 7,12 | 101,75 | 186,98 | 110,19 | 3,24 |  |
|                | <b>Итого за день</b>                                       |              | 47,10                | 47,38 | 242,30 | 1581,96                        | 0,39          | 9,74 | 69,44 | 9,04 | 250,27 | 203,98 | 139,97 | 6,06 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: 2

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              |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11    | 12     | 13     | 14     | 15   |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |                           |  |  |  |  |
| 218,25         | Омлет натуральный  | 160          | 16,81                | 18,08 | 3      | 242,18                         | 0,1           | 0,59  | 326,99 | 1,88  | 129,61 | 275,23 | 21,49  | 3,15 |  |                           |  |  |  |  |
| 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 |  |                           |  |  |  |  |
| 282,11         | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,8    | 39,4                           |               |       |        |       |        |        |        |      |  |                           |  |  |  |  |
| 420,06         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |               |       |        | 0,75  | 10     |        | 7      |      |  |                           |  |  |  |  |
| 476,01         | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                             |               |       |        |       | 119    |        | 14     |      |  |                           |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                                    |              | 26,72                | 31,69 | 49,53  | 590,68                         | 0,10          | 0,59  | 371,99 | 2,77  | 361,01 | 278,23 | 47,99  | 3,17 |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |                           |  |  |  |  |
| 2,21           | Салат из белокочанной капусты с яблоками                   | 100          | 1,96                 | 5,21  | 12,13  | 104,32                         |               |       |        | 2,36  | 57,37  |        | 19,1   |      |  |                           |  |  |  |  |
| 66,09          | Суп с макаронными изделиями                                | 250          | 3,17                 | 3,11  | 22     | 128,89                         |               |       |        | 1,39  | 18,88  |        | 24,27  |      |  |                           |  |  |  |  |
| 684,16         | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного                | 200          | 12,59                | 15,23 | 24,66  | 285,65                         |               |       |        | 3,06  | 25,23  |        | 40,21  |      |  |                           |  |  |  |  |
| 305,11         | Витаминизированный кисель                                  | 200          |                      |       | 23,5   | 95                             | 0,3           | 20,1  |        |       |        |        |        |      |  |                           |  |  |  |  |
| 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  |  |                           |  |  |  |  |
| 38,01          | Яблоко   | 120          | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,6                           |               |       |        | 0,24  | 19,2   |        | 10,8   |      |  |                           |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                       |              | 24,60                | 24,83 | 141,53 | 887,46                         | 0,60          | 20,10 | 0,00   | 8,33  | 140,28 | 78,00  | 116,78 | 2,20 |  |                           |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за День</b>                                       |              | 51,32                | 56,52 | 191,06 | 1478,14                        | 0,70          | 20,69 | 371,99 | 11,10 | 501,29 | 356,23 | 164,77 | 5,37 |  |                           |  |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: среда

Неделя: 2

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                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15   |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |        |        |        |      |  |                           |  |  |  |  |
| 181                     | Каша рисовая молочная                                      | 155          | 4,56                 | 6,33  | 32,19  | 204,42                         | 0,06          | 0,96 | 38,82  | 0,18 | 95,97  | 118,23 | 27,21  | 0,45 |  |                           |  |  |  |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |      | 45     | 0,1  | 2,4    | 3      |        | 0,02 |  |                           |  |  |  |  |
| 285,05                  | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |      |        | 0,01 | 3,1    |        | 0,84   |      |  |                           |  |  |  |  |
| 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    |  |                           |  |  |  |  |
| 490,04                  | Печенье  | 27           | 2,3                  | 3,05  | 18,82  | 111,78                         |               |      |        | 0,35 | 11,07  |        | 4,05   |      |  |                           |  |  |  |  |
| 86,02                   | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4    |        | 0,2  | 14     | 14     | 8      | 2,8  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |        |        |        |      |  |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 11,14                | 17,23 | 103,32 | 618,20                         | 0,22          | 4,96 | 83,82  | 1,44 | 134,54 | 161,23 | 45,70  | 4,27 |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |        |        |        |      |  |                           |  |  |  |  |
| 503,07                  | Огурцы 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  |  |                           |  |  |  |  |
| 56,13                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 260          | 2,11                 | 5,71  | 10,48  | 102,56                         |               |      |        | 1,96 | 45,28  |        | 24,42  |      |  |                           |  |  |  |  |
| 108,1                   | Филе грудки отварное (на суп)                              | 25           | 6,36                 | 5,68  | 0,14   | 76,64                          |               |      |        | 0,1  | 6,23   |        | 6,55   |      |  |                           |  |  |  |  |
| 502,25                  | Тефтели из говядины с томатным соусом                      | 90           | 9,4                  | 10,38 | 7,74   | 162,42                         |               |      |        | 0,66 | 2,41   |        | 2,59   |      |  |                           |  |  |  |  |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные                                | 155          | 6,34                 | 4,52  | 37,08  | 214,49                         |               |      |        | 0,84 | 15,59  |        | 8,66   |      |  |                           |  |  |  |  |
| 294,34                  | Напиток яблочно-лимонный                                   | 200          | 0,12                 | 0,12  | 14,69  | 60,3                           |               |      |        | 0,07 | 6,3    |        | 3,06   |      |  |                           |  |  |  |  |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             |               |      |        | 0,45 | 6      |        | 4,2    |      |  |                           |  |  |  |  |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                             |               |      |        | 0,51 | 8,7    |        | 12,6   |      |  |                           |  |  |  |  |
| 433,09                  | Плюшка московская  | 75           | 6,48                 | 5,01  | 43,73  | 245,71                         | 0,1           | 0,07 | 30,57  | 1,02 | 22,13  | 58,85  | 10,1   | 0,79 |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |        |        |        |      |  |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 36,03                | 32,08 | 145,30 | 1012,72                        | 0,12          | 4,27 | 32,37  | 5,67 | 122,84 | 76,85  | 80,58  | 1,09 |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |        |        |        |      |  |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 47,17                | 49,31 | 248,62 | 1630,92                        | 0,34          | 9,23 | 116,19 | 7,11 | 257,38 | 238,08 | 126,28 | 5,36 |  |                           |  |  |  |  |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |  |
| 229,96                  | Пудинг творожный со стуженным молоком                      | 180          | 29,27                | 13,78 | 30,53  | 368,32                         |               |       |        | 1,63 | 305,38 |        | 42,43  |      |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |       | 45     | 0,1  | 2,4    |        | 3      | 0,02 |  |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,8    | 39,4                           |               |       |        |      |        |        |        |      |  |
| 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    |  |
| 38,01                   | Рблого   | 120          | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,6                           |               |       |        | 0,24 | 19,2   |        | 10,8   |      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 33,03                | 21,91 | 81,30  | 659,42                         | 0,14          | 0,00  | 45,00  | 2,57 | 334,98 | 29,00  | 58,83  | 1,02 |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |      |  |
| 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 |  |
| 53,05                   | Ци из свежей капусты со сметаной                           | 260          | 2,15                 | 5,76  | 9,6    | 99,76                          |               |       |        | 1,93 | 45,28  |        | 21,22  |      |  |
| 96,19                   | Гуляш  | 90           | 13,78                | 15,03 | 3,18   | 203,03                         |               |       |        | 1,96 | 16,88  |        | 19,18  |      |  |
| 302                     | Каша гречневая   | 155          | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         |               |       |        | 0,35 | 11,64  |        | 75,18  |      |  |
| 294,28                  | Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0,12                 | 0,12  | 14,69  | 60,3                           |               |       |        | 0,06 | 5,1    |        | 2,7    |      |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 27,88                | 26,69 | 91,63  | 718,04                         | 0,34          | 15,00 | 79,80  | 6,00 | 106,90 | 93,60  | 152,68 | 2,74 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 60,91                | 48,60 | 172,93 | 1377,46                        | 0,48          | 15,00 | 124,80 | 8,57 | 441,88 | 122,60 | 211,51 | 3,76 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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    |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |        |         |                                |               |        |         |        |         |         |         |       |  |
| 493,02                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 155          | 4,89                 | 6,73   | 26,45   | 186,51                         |               |        |         | 0,14   | 102,15  |         | 29,46   |       |  |
| 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       | 0,84    | 0,02  |  |
| 285,05                  | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |        | 9,98    | 39,9                           |               |        |         | 0,01   | 3,1     |         |         |       |  |
| 1,29                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3    | 16,5    | 78                             |               |        |         | 0,45   | 6       |         | 4,2     |       |  |
| 490,04                  | Печенье  | 27           | 2,3                  | 3,05   | 18,82   | 111,78                         |               |        |         | 0,35   | 11,07   |         | 4,05    |       |  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2    | 9,1     | 78                             |               |        |         |        | 119     |         | 14      |       |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 15,50                | 23,19  | 80,98   | 595,29                         | 0,00          | 0,00   | 45,00   | 1,09   | 343,72  | 3,00    | 58,05   | 0,02  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |        |         |                                |               |        |         |        |         |         |         |       |  |
| 15,08                   | Салат из свежих огурцов и помидоров                        | 100          | 0,86                 | 10,13  | 3,34    | 108,8                          |               |        |         | 4,74   | 19,18   |         | 15,22   |       |  |
| 54,55                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 260          | 2,02                 | 6,78   | 12,82   | 120,8                          |               |        |         | 2,44   | 26,51   |         | 18,36   |       |  |
| 118,55                  | Рагу овощное с мясом птицы (филе)                          | 200          | 14,42                | 17,91  | 16,19   | 283,95                         |               |        |         | 3,63   | 47,36   |         | 45,15   |       |  |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 0,44                 | 0,09   | 23,14   | 89,9                           |               |        |         |        | 0,3     |         |         |       |  |
| 1,29                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3    | 16,5    | 78                             |               |        |         | 0,45   | 6       |         | 4,2     |       |  |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3    | 13,8    | 66                             |               |        |         | 0,51   | 8,7     |         | 12,6    |       |  |
| 86,02                   | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2    | 20,2    | 92                             | 0,02          | 4      |         | 0,2    | 14      | 14      | 8       | 2,8   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 23,54                | 35,71  | 105,99  | 839,45                         | 0,02          | 4,00   | 0,00    | 11,97  | 122,05  | 14,00   | 103,53  | 2,80  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              | 39,04                | 58,90  | 186,97  | 1434,74                        | 0,02          | 4,00   | 45,00   | 13,06  | 465,77  | 17,00   | 161,58  | 2,82  |  |
| <b>Итого за период</b>  |  |              | 511,70               | 517,52 | 2125,83 | 15228,19                       | 3,82          | 126,23 | 1095,13 | 101,31 | 3940,69 | 1426,04 | 1698,03 | 42,88 |  |
| <b>Итого за период</b>  |  |              | 51,17                | 51,75  | 212,58  | 1522,82                        | 0,38          | 12,62  | 109,51  | 10,13  | 394,07  | 142,60  | 169,80  | 4,29  |  |