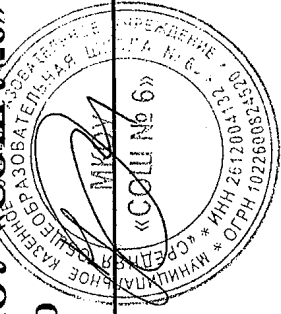


СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «СОШ №6»
с.Полтавского
Кобцева В.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря дневного
пребывания детей «Улыбка»

Гондаренко Л.В.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 -17 ЛЕТ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

2025г (июнь-июль)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	190	7,13	5,80	45,52	283,01	0,08	0,00	0,03	1,53	0,09	0,03	27,24	10,97	55,51	1,30	83,28	1,00	0,01	0,02	205	2012		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,95	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,81	4,32	68,15	0,90	56,03	8,00	0,02	0,01	209	2011		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,82	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	208	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	40	1,31	8,11	8,40	111,84	0,02	0,00	0,04	0,56	0,15	0,01	4,46	5,08	14,45	0,32	23,56	0,00	0,00	0,00	3	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,65	0,64	9,37	50,25	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	115	2013		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	10,16	5,18	7,42	0,74	25,66	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	550	16,35	24,35	83,11	617,91	0,16	4,24	0,28	3,33	1,12	0,24	89,64	37,97	184,39	4,40	404,73	10,12	0,03	0,03				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,68	8,05	13,41	133,32	0,06	5,36	0,16	3,50	0,00	0,04	40,33	21,59	49,82	0,92	385,75	3,58	0,02	0,00	96	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,77	5,25	25,63	165,37	0,15	12,45	0,03	0,26	0,08	0,12	53,16	35,55	102,83	1,50	914,63	10,13	0,04	0,00	321	2012		
КОТЛЕТЫ	100	16,41	17,44	17,65	292,92	0,08	0,00	0,00	3,41	0,00	0,10	19,32	29,71	182,24	2,78	305,35	5,33	0,04	0,00	272	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,92	13,37	34,02	0,81	59,05	0,00	0,01	0,00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	18,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	115	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	13,32	6,07	8,80	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	831	27,91	31,85	106,46	826,42	0,39	24,95	0,20	9,64	0,08	0,33	152,99	118,76	401,62	8,27	1817,85	22,17	0,12	0,00				
Всего за день:		44,26	56,20	189,57	1 444,33	0,55	29,19	0,48	11,97	1,20	0,57	242,83	156,73	586,01	12,67	2 222,58	32,29	0,15	0,03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	220	18,75	28,49	116,28	777,77	0,23	0,00	0,10	4,82	0,44	0,13	50,36	28,59	162,29	1,89	241,59	4,31	0,04	0,05	449	2012
	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	0,02	0,07	0,02	0,11	92,10	10,20	66,70	0,06	109,50	2,10	0,01	0,00	490	2013
	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	23,37	29,73	173,50	1 065,28	0,30	8,30	0,14	4,89	0,46	0,30	163,66	84,59	267,19	5,29	939,09	8,41	0,05	0,05		
Обед																					
	60	0,48	0,06	1,50	6,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008
	200	2,91	5,14	18,31	131,40	0,04	0,48	0,19	0,72	0,09	0,02	17,42	7,74	26,97	0,66	61,83	1,02	0,01	0,01	106	2008
	180	9,11	7,18	41,20	265,51	0,24	0,00	0,03	5,07	0,08	0,13	25,21	135,32	201,33	4,73	283,81	2,45	0,02	0,00	323	2008
	150	34,24	43,66	3,20	542,40	0,11	1,37	0,14	5,84	0,00	0,24	49,30	33,37	295,32	2,88	968,87	11,40	0,22	0,04	312	2008
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	114	2013
	200	0,20	0,20	27,80	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	16,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	859	52,25	57,28	125,25	1 225,35	0,50	9,83	0,37	11,20	0,18	0,45	125,69	206,27	608,55	11,54	889,52	18,00	0,27	0,05		
Всего за день:		76,62	87,01	298,75	2 281,64	0,80	18,13	0,51	16,09	0,64	0,75	289,55	290,86	875,74	16,83	1 828,61	26,41	0,32	0,10		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	180	7,17	8,02	29,89	220,96	0,14	0,52	0,04	2,49	0,08	0,17	112,78	75,83	168,15	2,35	281,21	10,09	0,01	0,00		
	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	
	20	1,65	0,64	9,37	50,25	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	115	
	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	1,22	0,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	
	120	1,08	0,24	9,72	51,80	0,05	72,00	0,01	0,26	0,00	0,04	40,80	15,60	27,60	0,36	236,40	2,40	0,02	0,00	2008	
	550	12,12	9,08	76,10	449,77	0,26	72,52	0,05	3,78	0,08	0,23	163,77	104,98	234,09	3,97	584,37	13,61	0,03	0,00		
Обед																					
	60	0,66	0,12	2,29	14,45	0,04	15,05	0,10	0,23	0,00	0,02	8,43	12,04	15,65	0,60	174,58	1,20	0,00	0,00	2008	
	200	1,52	4,58	9,61	88,32	0,04	6,66	0,18	1,86	0,00	0,04	37,90	18,73	36,79	0,90	275,70	4,47	0,02	0,00	82	
	180	6,74	5,59	43,06	249,76	0,08	0,00	0,03	1,45	0,09	0,03	18,99	9,51	51,72	1,20	78,47	0,94	0,01	0,01	209	
	100	15,68	23,13	5,30	293,01	0,06	4,01	0,05	5,25	0,00	0,11	32,79	25,92	150,08	2,48	452,00	8,12	0,05	0,00	251	
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	114	
	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	18,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	115	
	180/107	0,26	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	13,32	6,07	8,80	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	393	
	808	30,17	34,47	108,53	871,98	0,30	26,88	0,36	10,20	0,09	0,25	124,64	89,74	315,85	7,63	1 108,55	16,07	0,09	0,01		
		42,29	43,55	186,63	1 321,75	0,56	99,40	0,41	13,98	0,17	0,48	293,41	194,72	549,94	11,60	1 692,92	29,68	0,12	0,01		
Всего за день:																					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	31,96	21,13	28,03	438,99	0,07	0,34	0,12	0,53	0,20	0,35	245,87	39,29	336,52	1,21	237,79	1,52	0,05	0,04		319	2013	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	0,02	0,09	0,02	0,15	122,80	13,60	87,60	0,08	146,00	2,80	0,01	0,00		490	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,19	8,34	7,61	110,32	0,02	0,00	0,07	0,51	0,15	0,02	4,65	4,95	14,50	0,32	20,85	0,00	0,00	0,00		1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	10,19	5,18	7,42	0,74	25,68	0,00	0,00	0,00		430	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			2008	
Итого за прием пищи:	545	38,62	33,27	82,57	787,97	0,14	10,78	0,22	1,76	0,37	0,55	399,51	71,02	458,04	4,55	708,30	6,32	0,07	0,04				
Обед																							
СУПЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00			2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,04	7,98	14,40	157,94	0,09	7,34	0,18	1,21	0,02	0,09	22,28	27,82	95,57	1,55	599,85	6,95	0,04	0,00		83	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,73	7,80	25,23	186,57	0,14	12,24	0,05	0,33	0,12	0,12	49,60	34,78	101,17	1,48	899,67	9,99	0,04	0,00		434	2013	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	1,20	7,32	5,51	94,11	0,03	3,70	0,59	3,50	0,00	0,04	22,89	18,00	29,55	0,69	206,38	3,07	0,02	0,00		247	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00		114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	16,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00		115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		442	2008	
Итого за прием пищи:	809	18,76	24,40	99,98	696,68	0,38	33,28	0,83	6,51	0,14	0,33	135,63	114,44	318,22	8,77	2 120,91	25,14	0,12	0,00				
Всего за день:		55,38	57,67	182,55	1 484,63	0,52	44,04	1,05	8,27	0,51	0,88	535,04	185,46	774,26	13,32	2 829,21	31,46	0,19	0,04				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	6,91	6,41	44,09	281,93	0,08	0,00	0,03	1,51	0,11	0,03	28,04	10,86	54,32	1,28	80,88	0,97	0,01	0,02	0,01	0,02	206	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,98	12,53	12,67	171,41	0,04	0,00	0,11	0,82	0,23	0,03	7,55	8,25	23,85	0,53	34,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	10,19	5,18	7,42	0,74	25,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,01	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	550	9,48	19,34	81,49	540,80	0,15	10,04	0,15	2,98	0,34	0,09	62,78	32,29	96,59	4,75	419,05	2,97	0,02	0,02	0,02	0,02		
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,66	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ГОРОХОВЫЙ СУП	200	4,52	2,35	14,42	87,21	0,14	3,36	0,16	2,42	0,00	0,05	28,74	24,42	61,26	1,54	353,08	3,27	0,02	0,02	0,00	0,00		
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,37	27,44	21,67	419,49	0,17	10,88	0,37	4,09	0,00	0,21	45,55	48,50	232,78	2,92	898,40	13,17	0,16	0,02	0,00	0,00	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	18,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	779	32,06	31,15	99,42	809,84	0,44	31,32	0,63	8,26	0,00	0,32	103,04	106,45	366,53	7,73	1 515,04	18,99	0,19	0,02	0,04	0,04		
Всего за день:		41,54	50,49	180,91	1 350,64	0,59	41,36	0,78	11,22	0,34	0,41	165,82	138,74	463,12	12,48	1 934,09	21,98	0,21	0,04	0,04	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
			Жиры, г																			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,00	7,50	27,75	198,24	0,05	0,46	0,04	0,78	0,10	0,11	100,91	14,67	84,13	0,33	162,42	7,92	0,00	0,00	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	1,19	8,34	7,61	110,32	0,02	0,00	0,07	0,51	0,15	0,02	4,65	4,95	14,50	0,32	20,85	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	16,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/157	0,26	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	13,32	6,07	8,80	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	608	10,31	17,14	81,26	524,57	0,15	11,62	0,12	2,84	0,25	0,19	142,91	43,73	152,34	4,87	556,82	11,26	0,01	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4,18	6,67	20,14	157,41	0,07	3,68	0,20	1,23	0,28	0,08	31,73	17,78	62,62	0,95	295,09	4,92	0,03	0,01	85	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,75	5,84	43,13	252,26	0,08	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	26,32	9,96	53,32	1,26	78,84	0,95	0,01	0,01	309	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	1,08	6,26	4,17	77,38	0,02	0,05	0,00	2,60	0,00	0,02	16,85	7,13	27,94	0,48	35,48	0,92	0,00	0,00	234	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	16,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	808	17,80	19,87	121,44	736,60	0,27	9,71	0,24	8,76	0,37	0,19	110,32	62,51	221,81	4,96	585,62	9,92	0,06	0,02			
Всего за день:		28,11	37,01	202,70	1 261,07	0,42	21,33	0,36	9,80	0,62	0,38	253,23	106,24	374,15	9,83	1 142,44	21,18	0,07	0,02			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
	250	6,05	8,69	44,17	279,81	0,05	0,57	0,05	0,35	0,11	0,14	119,10	32,32	136,31	0,49	205,12	10,50	0,02	0,01	0,01	0,01	274	2013				
	40	1,19	8,34	7,61	110,32	0,02	0,00	0,07	0,51	0,15	0,02	4,85	4,95	14,50	0,32	20,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008				
	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013				
	20	1,65	0,64	9,37	50,25	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013				
	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	13,32	6,07	8,80	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011				
	552	10,63	17,80	86,01	549,09	0,12	1,73	0,12	1,69	0,26	0,19	144,45	52,70	182,39	2,69	316,08	11,62	0,02	0,01	0,01	0,01						
Обед																											
	60	0,86	0,12	2,29	14,47	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,08	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	208	2008				
	200	2,12	6,64	14,66	127,08	0,06	3,68	0,16	1,44	0,08	0,04	25,32	15,45	38,31	0,75	271,43	2,80	0,02	0,00	0,00	0,00	101	2008				
	180	9,11	7,18	41,20	285,51	0,24	0,00	0,03	5,07	0,09	0,13	25,59	135,35	201,40	4,74	283,82	2,45	0,02	0,00	0,00	0,00	324	2008				
	100	12,95	18,84	16,93	289,05	0,07	1,33	0,00	4,98	0,00	0,08	23,07	21,51	124,64	1,98	278,86	5,22	0,04	0,00	0,00	0,00	283	2008				
	50	0,90	4,90	3,60	61,00	0,01	1,00	0,15	0,10	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	384	2008					
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	114	2013				
	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	18,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013				
	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	13,32	6,07	8,80	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011				
	881	31,31	38,73	126,94	983,55	0,50	22,25	0,46	19,24	0,17	0,32	112,95	212,91	452,64	10,74	1136,78	13,02	0,09	0,00	0,00	0,00						
		41,94	56,53	212,95	1 532,64	0,62	23,98	0,58	14,93	0,43	0,51	257,40	265,61	645,03	13,43	1 452,86	24,64	0,11	0,01	0,01	0,01						
Всего за день:																											

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,58	0,07	1,74	9,77	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	26,30	0,70	98,85	2,09	0,01	0,00	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	19,17	31,77	3,33	376,13	0,09	0,26	0,42	8,51	3,29	0,60	127,86	21,40	286,85	3,34	274,77	33,23	0,07	0,04	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	88,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/157	9,76	0,01	35,09	180,64	0,03	3,12	0,00	0,00	0,00	0,43	231,62	200,11	372,19	36,96	1 252,31	0,00	0,00	0,00	2011
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	2008
Итого за прием пищи:	602	32,61	32,23	62,86	678,45	0,22	70,36	0,44	7,39	3,29	1,10	415,73	253,19	734,02	41,84	1 861,13	37,32	0,10	0,04	
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,27	14,35	0,04	14,95	0,10	0,23	0,00	0,02	8,37	11,98	16,55	0,60	173,42	1,20	0,00	0,00	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	5,97	7,16	88,99	0,04	9,96	0,17	2,65	0,00	0,04	38,81	17,21	34,51	0,81	258,48	3,22	0,02	0,00	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	19,52	23,69	34,22	425,02	0,23	18,21	0,04	5,13	0,00	0,22	40,55	62,57	244,80	4,01	1 503,92	17,22	0,10	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	18,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	829	27,86	31,02	96,59	782,03	0,41	47,12	0,31	9,62	0,00	0,32	114,94	117,21	361,67	9,89	2 026,51	22,98	0,13	0,00	
Всего за день:		60,67	63,25	159,45	1 460,48	0,63	117,48	0,75	17,01	3,29	1,42	530,67	370,40	1 095,69	51,73	3 887,64	60,30	0,23	0,04	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ	200	5,38	7,36	27,71	199,26	0,10	0,48	0,04	0,77	0,08	0,11	110,39	29,80	120,48	0,81	187,97	9,39	0,01	0,00								
	40	1,19	8,34	7,61	110,32	0,02	0,00	0,07	0,51	0,15	0,02	4,95	4,95	14,50	0,32	20,85	0,00	0,00	0,00	3							2008
	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	114							2013
	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,19	5,18	7,42	0,74	25,66	0,00	0,00	0,00	430							2008
	ЧАЙ С САХАРОМ																										
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,90	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00								2008
Итого за прием пищи:	560	8,84	16,22	69,78	462,98	0,17	10,52	0,12	2,30	0,23	0,17	145,37	53,87	168,52	4,43	538,28	11,39	0,02	0,00								
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,37	8,44	25,33	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00								2008
	200	2,90	3,54	18,30	116,89	0,04	0,48	0,18	0,68	0,06	0,02	17,21	7,74	28,67	0,65	61,53	1,02	0,01	0,01	106							2008
	180	3,79	6,07	25,62	172,71	0,15	12,43	0,04	0,29	0,09	0,12	50,21	35,34	102,52	1,47	913,85	10,16	0,04	0,00	335							2008
	100	19,45	27,37	6,00	347,72	0,08	0,74	0,09	2,81	0,06	0,15	23,38	26,20	186,04	2,23	233,23	6,17	0,12	0,02	314							2008
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	114							2013
	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	18,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	115							2013
	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,32	6,07	8,80	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377						2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ																											
Итого за прием пищи:	831	32,19	38,09	99,70	872,20	0,37	20,84	0,32	5,25	0,21	0,36	131,40	101,26	405,17	7,42	1 421,43	20,50	0,19	0,03								
Всего за день:		40,83	54,31	169,48	1 335,18	0,54	31,36	0,44	7,55	0,44	0,53	276,77	155,13	573,69	11,85	1 959,71	31,89	0,21	0,03								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	200	5,60	8,22	25,80	200,11	0,11	0,48	0,04	0,92	0,08	0,12	112,07	40,03	141,63	1,01	218,12	9,78	0,01	0,00	0,00	253	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,19	8,34	7,61	110,32	0,02	0,00	0,07	0,51	0,15	0,02	4,85	4,95	14,50	0,32	20,85	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,38	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/107	0,26	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	13,32	6,07	8,80	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	542	10,03	17,19	79,27	515,14	0,19	11,64	0,14	1,82	0,23	0,21	142,18	98,98	208,05	3,09	649,88	9,78	0,01	0,00	0,00		
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	0,00	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,92	4,56	11,22	96,84	0,04	8,16	0,21	1,95	0,00	0,05	39,84	22,62	42,27	1,08	350,02	5,29	0,02	0,00	0,00	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	31,49	38,50	50,00	654,35	0,13	2,10	0,64	1,02	0,17	0,24	52,31	64,51	334,29	3,19	430,87	11,54	0,22	0,04	0,00	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	0,00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,98	0,77	11,24	60,30	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	3,89	4,10	18,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	0,00	115	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	829	40,20	42,38	116,06	1 009,23	0,29	20,24	0,86	4,44	0,17	0,37	133,11	120,97	469,49	9,34	1 195,70	21,96	0,26	0,04	0,04		
Всего за день:		50,23	59,57	195,33	1 524,37	0,48	31,88	1,00	6,26	0,40	0,58	275,29	219,96	876,54	12,43	1 845,58	31,74	0,27	0,04	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	480,77	565,59	1 978,32	14 996,73	5,71	458,15	6,36	116,88	8,04	6,51	3 119,81	2 083,85	6 614,17	166,17	20 795,64	311,55	1,88	0,36
Среднее значение за период	48,08	56,56	197,83	1 499,67	0,57	45,82	0,64	11,69	0,80	0,65	311,98	208,39	661,42	16,62	2 079,56	31,16	0,19	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	33,9	53,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет лагерь	561	826