

СОГЛАСОВАНО:

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



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря дневного
пребывания детей «Улыбка»
Гондаренко Л.В.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6,5 -10 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								№ 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																					
	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	69,15	0,90	58,03	8,00	0,02	0,01	209	2011
	60	1,14	5,34	4,62	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	2008	2008
	40	1,19	8,10	7,60	108,08	0,02	0,00	0,04	0,51	0,15	0,01	4,47	4,95	14,12	0,32	20,85	0,00	0,00	0,00	3	2008
	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
	185/15	0,19	0,08	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	430	2008
	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	2008
	480	9,50	18,94	46,69	398,14	0,11	14,24	0,26	2,38	1,03	0,23	78,31	34,87	139,55	5,30	596,74	11,12	0,03	0,01		
								</													

2 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	Se, мг
Завтрак																					
	160	13,62	19,24	84,55	565,31	0,17	0,00	0,07	9,50	0,32	0,09	36,39	20,76	117,74	1,37	175,44	3,11	0,03	0,04	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	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	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:	490	18,24	22,48	141,77	842,83	0,24	8,30	0,11	9,57	0,34	0,26	149,69	76,76	222,64	4,77	872,94	7,21	0,04	0,04		
Обед																					
	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	
	200	2,89	5,82	18,28	137,26	0,04	0,48	0,17	2,32	0,03	0,02	17,01	7,74	28,44	0,65	81,23	1,02	0,01	0,01	106	
	160	8,10	6,35	36,61	235,73	0,21	0,00	0,02	4,51	0,08	0,12	22,36	120,26	178,91	4,21	252,21	2,18	0,01	0,00	323	
	120	21,74	29,22	2,56	360,04	0,07	0,86	0,09	9,01	0,00	0,15	34,83	21,52	188,74	1,85	233,02	7,20	0,14	0,02	312	
	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	
	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	394	
	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	0,88	32,64	1,34	0,00	0,00	115	
Итого за прием пищи:	809	38,72	42,69	119,99	1 020,07	0,43	9,32	0,29	11,41	0,11	0,35	108,16	179,38	476,02	9,98	721,47	13,53	0,18	0,03		
Всего за день:		56,96	65,17	261,76	1 862,90	0,67	17,62	0,40	14,98	0,45	0,61	257,85	256,12	701,66	14,75	1 594,41	20,74	0,22	0,07		

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 ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	6,37	7,15	26,62	196,81	0,13	0,46	0,04	2,22	0,08	0,15	100,20	67,46	149,56	2,09	250,12	8,97	0,01	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	114	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	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	2008
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:	500	10,23	7,59	68,71	389,75	0,22	60,46	0,05	3,22	0,08	0,20	148,22	93,56	202,80	3,11	499,58	10,97	0,04	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,65	4,59	10,34	91,78	0,04	7,00	0,18	1,88	0,00	0,04	40,73	20,41	40,08	1,01	300,18	5,06	0,02	0,00	82	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,99	4,95	38,27	221,73	0,07	0,00	0,02	1,29	0,08	0,02	16,72	8,45	45,93	1,07	69,73	0,84	0,01	0,01	209	2008
ПОДЖАРКА	90	15,05	21,62	4,77	274,66	0,06	3,61	0,04	4,75	0,00	0,11	29,78	24,25	142,86	2,32	424,08	7,68	0,04	0,00	251	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	3,99	4,10	18,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	115	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	393	2012
Итого за прием пищи:	776	28,92	32,33	103,94	829,06	0,29	26,82	0,34	9,56	0,08	0,24	122,19	88,69	306,15	7,47	1 096,37	16,12	0,08	0,01		
Всего за день:		39,16	39,92	172,65	1 218,81	0,51	87,28	0,39	12,78	0,16	0,44	270,41	182,25	508,95	10,58	1 595,95	27,09	0,12	0,01		

4 день

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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,64	17,64	23,44	366,47	0,06	0,29	0,10	0,44	0,17	0,30	204,94	32,78	278,76	1,01	198,35	1,27	0,04	0,03	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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	109,60	2,10	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	25,66	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:	505	30,68	28,93	72,43	682,65	0,13	10,63	0,20	1,65	0,34	0,46	327,68	61,11	378,38	4,33	632,36	5,37	0,06	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,24	8,16	14,41	160,38	0,09	7,34	0,18	1,24	0,06	0,09	23,07	27,99	98,33	1,58	602,09	7,27	0,04	0,00	63	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,32	6,95	22,42	185,92	0,13	10,88	0,04	0,30	0,11	0,11	43,94	30,90	89,90	1,29	799,71	8,88	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	22,69	18,00	28,55	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	18,79	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:	789	18,65	23,73	97,18	878,45	0,37	31,90	0,82	6,51	0,17	0,32	130,66	110,73	308,71	8,63	2 023,19	24,35	0,12	0,00		
Всего за день:		49,13	52,66	169,61	1 361,10	0,50	42,53	1,02	8,16	0,51	0,78	458,54	171,84	688,09	12,96	2 655,55	29,72	0,18	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	5,91	5,50	37,73	224,18	0,07	0,00	0,03	1,29	0,09	0,02	24,87	9,30	46,49	1,10	69,21	0,83	0,01	0,01	0,01	0,01	206	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1,96	8,41	12,63	134,01	0,04	0,00	0,07	0,71	0,15	0,02	6,95	8,25	22,90	0,52	33,75	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	0,01	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	515	8,46	14,31	75,09	465,65	0,14	10,04	0,11	2,63	0,24	0,07	58,01	30,73	87,81	4,56	406,62	2,83	0,02	0,02	0,01	0,01				
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	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ГОРОХОВЫЙ СУП	200	4,51	2,01	14,40	94,04	0,14	3,36	0,17	1,61	0,03	0,05	28,88	24,38	81,38	1,54	352,76	3,26	0,02	0,00	0,00	0,00				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	25,74	32,62	24,32	494,20	0,20	12,28	0,43	4,64	0,00	0,25	52,65	56,05	275,95	3,41	1 024,66	15,37	0,19	0,03	0,03	0,03	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	394	2008			
Итого за прием пищи:	809	36,42	35,99	102,06	881,38	0,47	32,72	0,70	8,00	0,03	0,36	110,18	113,94	409,80	8,22	1 642,88	21,18	0,22	0,03	0,03	0,03				
Всего за день:		44,88	50,30	177,14	1 347,03	0,61	42,76	0,81	10,63	0,27	0,43	168,19	144,67	497,61	12,78	2 049,60	24,01	0,24	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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,27	7,10	36,08	232,53	0,06	0,45	0,04	1,10	0,09	0,11	100,50	16,52	92,64	0,45	176,51	7,73	0,01	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	4,85	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	0,38	25,80	0,00	0,00	0,00	114	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/15/7	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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,83	0,00	0,02	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	542	9,60	15,97	78,35	498,56	0,13	11,61	0,12	2,63	0,24	0,17	138,61	41,48	142,06	4,13	538,27	9,73	0,02	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	285,09	4,92	0,03	0,01	85	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6,00	5,19	38,34	224,23	0,07	0,00	0,02	1,30	0,08	0,02	23,40	8,86	47,40	1,12	70,08	0,84	0,01	0,01	309	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	1,63	6,08	9,20	97,99	0,03	0,00	0,00	2,83	0,00	0,01	8,33	9,25	28,14	0,68	35,13	0,00	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 РЖАНОУ	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
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:	789	17,60	19,04	121,88	729,08	0,27	9,66	0,23	6,83	0,36	0,17	98,86	63,53	217,09	5,02	576,51	8,89	0,06	0,02		
Всего за день:		27,20	35,01	200,03	1 227,64	0,40	21,27	0,35	9,46	0,60	0,34	237,49	105,01	359,15	9,15	1 114,78	18,62	0,08	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	220	5,63	7,86	39,33	251,29	0,05	0,56	0,04	0,30	0,09	0,13	115,02	29,68	129,56	0,44	196,32	10,21	0,02	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	4,65	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
	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
	180/15/7	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
	502	10,21	16,97	81,17	520,57	0,12	1,72	0,11	1,64	0,24	0,18	141,17	50,06	183,64	2,64	307,28	11,33	0,02	0,01		
Обед																					
	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	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
	200	2,10	4,19	14,61	104,75	0,06	3,68	0,16	2,00	0,00	0,03	24,81	15,45	38,58	0,74	270,68	2,80	0,02	0,00	101	2008
	160	8,10	6,35	36,61	235,73	0,21	0,00	0,02	4,51	0,08	0,12	22,74	120,28	178,98	4,21	252,22	2,18	0,01	0,00	324	2008
	90	11,38	17,06	12,30	248,20	0,05	1,20	0,00	4,37	0,00	0,07	19,87	17,79	109,01	1,70	248,24	4,76	0,04	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	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	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	16,79	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	0,01	13,32	6,07	8,80	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011
	851	28,71	33,67	117,68	890,59	0,45	22,12	0,43	12,63	0,08	0,29	106,39	194,12	413,86	9,92	1 071,81	12,29	0,06	0,00		
		33,92	50,64	198,85	1 411,16	0,57	23,84	0,54	14,27	0,32	0,47	247,56	244,18	597,50	12,56	1 379,09	23,62	0,10	0,01		
Всего за день:																					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,00	13,75	8,37	26,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,97	26,42	2,77	312,90	0,07	0,21	0,35	5,41	2,74	0,50	106,48	17,82	238,01	2,78	228,94	27,69	0,06	0,03	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	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	0,01	13,32	6,07	8,80	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377	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:	582	19,83	28,87	42,10	495,95	0,17	67,35	0,37	6,28	2,74	0,57	173,76	54,17	318,61	5,02	598,07	31,48	0,09	0,03		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,27	14,35	0,04	14,95	0,10	0,23	0,00	0,00	8,37	11,96	15,55	0,60	173,42	1,20	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	4,03	7,16	71,55	0,04	9,96	0,17	1,81	0,00	0,04	38,81	17,21	34,47	0,81	258,48	3,22	0,02	0,00	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	18,15	22,05	31,84	399,20	0,21	16,94	0,03	4,78	0,00	0,21	37,78	58,21	227,71	3,73	1 399,08	16,02	0,09	0,00	259	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
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	442	2008
Итого за прием пищи:	809	28,59	27,44	94,21	734,77	0,39	45,85	0,30	8,43	0,00	0,31	112,17	112,85	344,54	9,61	1 921,67	21,78	0,12	0,00		
Всего за день:		48,42	54,31	136,31	1 230,72	0,56	113,20	0,67	14,71	2,74	0,88	285,93	167,02	683,15	14,63	2 507,74	53,26	0,21	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ	180	4,89	6,82	23,77	176,65	0,09	0,49	0,04	0,62	0,08	0,11	110,85	26,29	111,74	0,67	181,17	9,41	0,00	0,00			
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	
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	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:	540	8,15	15,68	65,84	440,37	0,16	10,53	0,12	2,15	0,23	0,17	145,83	50,36	199,78	4,29	531,48	11,41	0,01	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	13,87	8,44	25,33	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	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	26,67	0,65	61,53	1,02	0,01	0,01	106	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,36	5,37	22,76	153,24	0,13	11,05	0,03	0,25	0,08	0,11	44,44	31,40	91,05	1,31	612,07	9,03	0,04	0,00	335	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,79	27,48	14,76	389,07	0,10	0,74	0,09	3,17	0,06	0,15	26,57	31,38	199,65	2,56	256,40	6,17	0,12	0,02	314	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	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	3,99	4,10	16,79	0,86	32,64	1,34	0,00	0,00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 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:	811	33,10	37,60	105,60	894,08	0,37	19,46	0,31	5,57	0,20	0,35	128,62	102,50	407,31	7,59	1 342,82	19,37	0,19	0,03			
Всего за день:		41,25	53,18	171,44	1 334,46	0,53	29,99	0,43	7,72	0,43	0,52	274,45	152,86	567,09	11,88	1 874,30	30,78	0,20	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	180	5,48	7,84	24,93	190,95	0,11	0,46	0,04	0,91	0,08	107,36	39,52	138,60	1,00	212,15	9,42	0,01	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	14,50	0,32	20,85	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	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	114	
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	8,60	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	393	
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	2008	
Итого за прием пищи:	522	9,91	16,61	78,40	606,98	0,19	11,62	0,14	1,81	0,23	137,47	98,48	205,02	3,08	643,91	9,42	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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,02	4,59	11,81	99,70	0,06	8,44	0,21	1,96	0,00	0,08	42,17	24,01	44,98	1,17	370,18	5,78	0,02	0,00	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28,51	33,14	46,66	598,81	0,12	1,92	0,59	0,95	0,16	0,22	48,10	59,40	304,56	2,90	392,25	10,47	0,20	0,04	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	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	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	2008	
Итого за прием пищи:	809	37,32	39,03	113,31	966,55	0,29	20,34	0,81	4,38	0,16	0,36	131,23	117,25	441,47	9,14	1 177,44	21,38	0,24	0,04		
Всего за день:		47,23	55,64	191,71	1 482,53	0,48	31,96	0,95	6,19	0,39	0,57	268,70	215,73	846,49	12,22	1 821,35	30,80	0,25	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	426,10	504,25	1 825,31	13 611,77	5,30	448,26	6,02	108,64	6,98	5,58	2 691,76	1 784,84	5 739,27	124,54	18 868,42	290,27	1,75	0,29
Среднее значение за период	42,61	50,43	182,53	1 361,18	0,53	44,83	0,60	10,86	0,70	0,56	269,18	178,48	573,93	12,45	1 886,84	29,03	0,18	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	33,3	54,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
6,6-10 лет лагерь	514	805