

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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



В.К.Смирнов

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

Примерное меню и пиццевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Загородный 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
Завтрак														
13.512	Рыба, тушеная с овощами	100	10,18	5,71	2,17	101,32				2,49	35,96		43,48	
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
27,02	Сыр (породками)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
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			9,7	39		10						
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
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Завтрак														
			23,53	22,02	94,28	683,29	0,43	160,11	123,20	4,02	292,77	259,00	117,18	2,48
Обед														
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18		15,22	
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,66				1,92	40,88		20,77	
233,7	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	13,11	11,89	2,91	170,55				0,56	17,44		17,24	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед														
			28,37	32,30	109,41	840,61	0,30	0,00	0,00	9,42	119,39	78,00	87,89	2,20
Полдник														
433,09	Плошка московская	75	6,48	5,01	43,73	245,7	0,1	0,07	30,57	1,02	22,13	58,85	10,10	0,79
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
Итого за Полдник														
			6,48	5,01	53,71	285,61	0,10	0,07	30,57	1,02	22,43	58,85	10,10	0,79
Ужин														
494,06	Салат из белокочанной капусты с зеленым	60	1,4	6,09	4	76,96				2,74	29,8		11,85	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	24,15	148,32				0,16	44,59		32,97	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3		0,03	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Ужин														
			19,67	21,97	85,44	613,56	0,14	0,00	0,00	5,08	90,14	26,00	54,11	1,03
Ужин2														
16588,03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,90				0,32	16,37		5,54	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100			
Итого за Ужин2														
			6,92	5,44	43,42	250,20	0,00	0,00	0,00	0,32	116,67	0,00	5,54	0,00
Итого за день														
			64,97	86,74	386,26	2673,27	0,97	160,18	153,77	49,53	641,40	421,85	274,82	6,50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Загородный 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
218,34	Омлет натуральный	150	15,75	17,01	2,81	227,57				1,79	121,64		20,15		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4		3	0,02	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
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				0,3	119		14		
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102			45,00	0,3	24		13,5		
Итого за Завтрак															
			22,83	28,46	67,57	617,57	0,14	0,00	45,00	2,79	275,34	29,00	53,25	1,02	
Обед															
14,07	Салат из свежих огурцов	80	0,62	4,08	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44	
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33	
118,18	Рагу овощное с отварным мясом	230	18,61	21,92	17,38	342,4	0,17	31,84	772,86	4,26	51,94	237,31	56,79	3,57	
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	
Итого за Обед															
			28,16	29,86	98,87	776,79	0,91	69,18	976,50	8,68	109,38	411,94	127,26	7,54	
Полдник															
512,06	Пирожки печеные с капустой	100	7,15	8,81	40,1	268,66				1,61	44,81		18,11		
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6		
Итого за Полдник															
			7,31	8,97	56,36	335,76	0,00	0,00	0,00	1,69	51,51	0,00	21,71	0,00	
Ужин															
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66				2,75	21,37		17,92		
131,19	Плов из мяса птицы	200	14,35	18,24	42,95	393,03	0,15	10		4,33	22,64		45,39		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39									
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Итого за Ужин															
			18,68	23,83	79,82	609,69	0,29	10,00	0,00	7,68	52,01	26,00	88,91	1,00	
Ужин2															
583,12	Кежс стололичный	50	3,29	10,51	31,60	234,54	0,05		78,1	0,70	20,95	50,53	8,77	0,84	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100				
Итого за Ужин2															
			6,1	13,3	51,6	350,8	0,1	0,0	78,1	0,7	121,3	50,5	8,8	0,8	
Итого за день															
			83,07	104,43	354,20	2690,65	1,39	79,18	1099,62	21,54	609,49	517,47	279,50	10,40	

Примерное меню и гигиеническая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Загородный лагерь

День: среда
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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
6,03	Каша пшеничная с маслом	155	4,13	0,45	25,24	125,63				0,1	5,34		0,18	
27,01	Сыр (порциками)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1		1,54	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8		26	5,6
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак														
			25,59	20,10	91,43	655,01	0,14	2,80	0,14	2,56	250,27	27,54	32,51	1,07
Обед														
15,24	Салат овощной с растительным маслом	100	1,15	5,12	3,41	65,1				2,45	29,89		15,85	
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44	
97,65	Жаркое по-домашнему	200	13,27	15,79	29,64	313,86				3,31	26,51		45,92	0,03
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6		52	1,2
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85		57,5	32,5
Итого за Обед														
			25,43	25,67	129,28	855,94	0,40	150,00	20,00	8,98	175,36	135,50	134,11	2,98
Полдник														
453,4	Пирожки печеные с яблоками	75	4,69	4,06	38,11	207,61	0,15	10		0,75	16,26		8,98	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39								
Итого за Полдник														
			4,69	4,06	47,81	246,61	0,15	10,00	0,00	0,75	16,26	0,00	8,98	0,00
Ужин														
25,05	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4		15,6	12
96,97	Сосиски "Детские" отварные	100	12	22	270	3					270		26,58	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		3,6	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8		26	5,6
Итого за Ужин														
			19,89	27,10	349,88	400,98	0,18	15,00	79,80	1,36	304,09	41,60	47,78	1,54
Ужин2														
583,02	Пирожное "Турбинка"	50	6,06	15,35	51,0	364,35	0,07	0,09	122,60	0,8	22,67		68,01	8,78
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14		14	8
Итого за Ужин2														
			7,06	15,55	71,24	456,35	0,09	4,09	122,60	1,01	36,67		82,01	16,78
Итого за день														
			82,66	92,48	689,64	2614,89	0,96	181,89	222,54	14,66	782,65	286,65	240,16	9,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Загородный 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
227,96	Пудинг творожный со ступенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89			35,78	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4			3	
283,05	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,6	12,33	69,9	0,02	0,65	11		60,3			45	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8			26	
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24			13,5	
Итого за Завтрак															
			29,39	21,39	84,90	653,83	0,16	0,65	56,00	2,34	354,59	74,00		61,88	
Обед															
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18			15,22	
56,25	Суп с мелколистовыми овощами с мясом со сметаной	275	4,98	7,57	11,3	133,84	0,1	21,32			31,52			25,77	
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23			3,44	
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31	20,1	23,93	0,62	18,42			214,27	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3							142,98	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8			26	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6			52	
Итого за Обед															
			28,70	35,68	125,22	937,35	1,01	41,42	23,93	7,86	92,95	292,27		209,81	
Полдник															
433,11	Плюшка московская	100	8,67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71		13,54	
283,05	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,6	12,33	69,9	0,02	0,65	11		60,3			45	
Итого за Полдник															
			10,12	8,29	70,71	398,02	0,15	0,74	52,02	1,36	90,05	123,71		20,54	
Ужин															
440,23	Рыба, запеченная в омете	100	16,86	7,27	2,95	144,98	0,12	0,54	75,4	1,9	65,03	256,7		50,38	
136,21	Картофель отварной с маслом	155	3,88	4,59	28,74	171,74				0,21	20,14			36,98	
294,07	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	20,77	84,1		6	0,8	0,02	4			2,3	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8			26	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14			14	
Итого за Ужин															
			25,03	12,48	94,66	596,82	0,28	10,54	76,20	2,93	111,17	299,00		102,26	
Ужин2															
434,08	Шанежка наливная	100	7,81	7,15	47,07	284,14				1,21	40,08			12,95	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3				
Итого за Ужин2															
			8,25	7,24	70,01	372,84	0,00	0,00	0,00	1,21	40,38			12,95	
Итого за день															
			101,49	85,08	445,50	2958,86	1,60	53,35	208,15	15,70	689,14	788,98		407,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Загородный лагерь
 День: пятница
 Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			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	
Завтрак															
430,16	Каша рисовая молочная с маслом	185	5,46	6,87	38,64	238,8	0,07	1,16	42,08	0,21	114,66	141,6	32,66	0,54	
27,02	Сыр (нордильми)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
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		0,4	9,7	39	0,15	10							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2		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		
Итого за Завтрак															
			15,89	21,71	79,57	578,40	0,36	11,27	122,78	0,97	394,06	260,60	60,51	1,67	
Обед															
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66				2,75	21,37		17,92		
54,05	Рассолыник с перловой крутой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91		
6,19	Бефстроганов	100	16,09	22,55	6,18	292,29	0,07	2,48	21,4	3,49	40,41	179,08	23,78	2,48	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	24,15	148,32				0,16	44,59		32,97	0,03	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7									
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	
Итого за Обед															
			29,74	38,70	111,48	907,67	0,37	2,48	21,40	10,10	148,38	257,08	114,98	4,71	
Полдник															
512,06	Пирожки печеные с капустой	100	7,15	8,81	40,1	268,66				1,61	44,81		18,11		
283	Чай с сахаром	200		0,5	9,98	39,9				0,3	0,3				
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75	
Итого за Полдник															
			9,40	9,31	70,33	416,06	0,10	150,00	20,00	2,11	130,11	57,50	50,61	0,75	
Ужин															
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	
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66		
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Итого за Ужин															
			21,60	19,70	79,77	581,96	0,16	4,20	1,80	3,88	63,40	44,00	50,45	1,30	
Ужин2															
16 588,03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,9				0,32	16,37		5,54		
283,05	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,6	12,33	69,9	0,02	0,65	11		60,3	45	7	0,08	
Итого за Ужин2															
			5,6	4,2	35,8	203,8	0,0	0,7	11,0	0,3	76,7	45,0	12,5	0,1	
Итого за день															
			82,20	93,66	376,92	2687,89	1,01	168,60	176,98	17,38	812,62	664,18	289,09	8,51	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Загородный лагерь

День: суббота
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
502,81	Тертелги из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82	0,16		23,63	0,87	3,09	88,88	31,3	1,05	
470,13	Каша пшеничная с маслом	155	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05	
27,02	Сыр (порциками)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7		
Итого за Завтрак															
			22,49	22,11	77,53	600,04	0,30	0,11	59,33	1,92	183,04	204,88	51,20	2,16	
Обед															
14,03	Салат из свежих овощей	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33	
450,17	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	290	12,74	12,91	12,04	214,9				1,42	24,96		27,24		
80,14	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,40				2,53	36,76		45,48		
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58		
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	
Итого за Обед															
			33,85	26,90	119,87	855,79	0,62	24,40	1,46	6,88	105,57	97,86	129,90	2,53	
Полдник															
273,03	Булочка домашняя	100	8,72	13,42	62,98	407,44				1,36	54,72		15,59		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				1,36	55,02		15,59	0,00	
Итого за Полдник															
			8,72	13,42	72,96	447,34	0,00	0,00	0,00	1,36	55,02	0,00	15,59	0,00	
Ужин															
25,05	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
97,65	Жаркое по-домашнему	200	13,27	15,79	29,64	313,86				3,31	26,51		45,92		
294,1	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	20,77	84,1		6	0,8	0,02	4,0		2,3	1,3	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Ужин															
			18,22	16,53	94,89	608,36	0,20	25,00	80,60	4,55	60,91	57,90	72,82	4,43	
Ужин2															
583,12	Кежс стололичный	50	3,29	10,51	31,6	234,54	0,05		78,12	0,7	20,95	50,53	8,77	0,84	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
Итого за Ужин2															
			6,49	13,71	40,70	312,54	0,05	0,00	78,12	0,70	139,95	50,53	22,77	0,84	
Итого за день															
			89,77	92,67	405,95	2824,07	1,17	49,51	219,51	15,41	544,49	411,17	292,28	9,96	

Рацион: Загородный патерль

День: воскресенье

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
493,04	Каша молочная "Дружба" с маслом	185	5,83	7,34	31,55	216,26	0,12	1,21	43,48	0,16	122,14	148,65	36,34	0,77				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
7,1	Мясо отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7					
Итого за завтрак																		
Обед																		
687,00	Салат из свежих овощей с сыром	60	1,92	5,49	4,62	75,76	0,01	5,28	11,28	1,96	62,43	48,46	13,92	0,77				
53,08	Шницель из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,66				1,92	40,88		20,77					
96,2	Гуляш	100	15,31	16,7	3,53	225,56	0,06	2,44	9,6	2,17	18,75	159,16	21,3	2,38				
497	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82				
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5					
Итого за обед																		
Полдник																		
453,4	Пирожки печеные с яблоками	75	4,69	4,06	38,11	207,61	0,02	0,65	11	0,75	16,26	45	8,98	0,08				
283,05	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,6	12,33	69,9	0,02	0,65	11,00	0,75	76,56	45,00	15,98	0,08				
Итого за полдник																		
Ужин																		
2,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,17	3,12	7,28	62,59				1,41	34,42		11,46					
118,18	Рагу овощное с отварным мясом	230	18,61	21,92	17,38	342,4	0,17	31,84	772,86	4,26	51,94	237,31	56,79	3,57				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
Итого за ужин																		
Ужин2																		
9,07	Соус в тесте	100	10,71	13,74	31,97	300,16	0,07		13,2	1,07	146,44	40,37	6,96	0,59				
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6					
Итого за ужин2																		
Итого за день																		
			94,28	103,11	397,60	2902,24	1,40	48,22	1070,89	18,04	695,46	1145,44	394,22	21,45				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Загородный 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	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
6,03	Каша пшеничная с маслом	155	4,13	0,45	25,24	125,63					0,1	5,34		0,18	
96,96	Сосиски "Детские" отварные	50	6	11	1,5	135					1,35				
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
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			9,7	39		10							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104				0,15	10			1	
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20		0,5	85	57,5	32,5	
	Итого за завтрак		19,61	23,59	78,82	629,73	0,39	160,11	100,70	1,36	385,74	176,50	46,53	1,88	
Обед															
13,02	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,11	2,85	43,34	0,03	12,15	56,66	1,65	12,82	19,84	10,75	0,52	
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46				1,95	40,88		23,97		
131,2	Плов из мяса птицы	200	14,35	18,24	42,95	393,03				4,33	22,64		45,39		
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
	Итого за обед		23,57	27,27	112,76	789,93	0,33	12,15	56,66	9,29	102,64	97,84	106,11	2,72	
Полдник															
273,08	Булочка домашняя	50	4,39	6,68	31,51	203,65	0,07	0,18	41,36	0,68	27,32	47,72	7,79	0,52	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Итого за полдник		5,39	6,88	51,71	295,65	0,09	4,18	41,36	0,88	41,32	61,72	15,79	3,32	
Ужин															
25,05	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	0,03	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					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	
	Итого за ужин		20,96	16,27	96,65	613,18	0,18	15,00	79,80	3,44	39,74	41,60	29,95	1,57	
Ужин2															
434,08	Шанежка наливная	100	7,81	7,15	47,07	284,14					1,21	40,08		12,95	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100				
	Итого за Ужин2		10,61	9,95	67,05	400,44	0,00	0,00	0,00	1,21	140,38	0,00	12,95	0,00	
	Итого за день		80,14	83,96	406,99	2728,93	0,99	191,44	278,52	16,18	709,82	377,66	211,33	9,49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Загородный 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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
227,96	Пудинг творожный со стученым молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78					
27,01	Сыр (подливый)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	0,02				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4		3	0,08				
283,05	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,6	12,33	69,9	0,02	0,65	11	0,6	60,3		45	7				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				8		26	5,6				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78				0,3	119		14	1,4				
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5	1,10				
Итого за Завтрак																		
			35,22	27,25	94,00	766,83	0,16	0,65	56,00	2,38	573,59	74,00	81,38	1,10				
Обед																		
14,03	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26		19,86	8,2				
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06					
97,66	Жаркое по-домашнему	230	15,33	18,22	29,46	343,27				3,81	30,72		52,86					
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				
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				
Итого за Обед																		
			29,81	25,42	139,12	903,71	0,62	24,40	1,46	8,77	73,72	97,86	94,52	2,53				
Полдник																		
136,08	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,75	32,57	159,36				0,51	10,64		6,04					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
Итого за Полдник																		
			3,20	1,75	42,55	199,26	0,00	0,00	0,00	0,51	10,94	0,00	6,04	0,00				
Ужин																		
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18		15,22					
233,69	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	11,79	10,75	2,62	153,9				0,53	15,87		15,51					
497	Каша гречневая расщипчатая с маслом	155	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31			0,62	18,42		214,27	4,82				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8		0,01	3,1		1,54	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				
Итого за Ужин																		
			24,95	27,27	78,98	661,94	0,45	2,80	24,07	6,50	64,57	241,81	180,15	5,89				
Ужин2																		
433,11	Плошка московская	100	8,67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75		78,71	13,54				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14		14	8				
Итого за Ужин2																		
			9,7	6,9	78,6	420,1	0,2	4,1	41,0	1,6	43,8		92,7	21,5				
Итого за день																		
			102,85	88,58	433,23	2951,86	1,38	31,94	122,55	19,72	766,57	506,38	383,63	13,38				

Примерное меню и пищевая ценность гриотовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Загородный 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		
Завтрак																
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,16				1,58	7,45	88,88	3,69		
470,13	Каша пшеничная с маслом	155	4,35	4,86	25	161,3			23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05		
27,01	Сыр (породизим)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	0,02		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,07		
285	Чай с лимонном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
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	2,14		
Итого за Завтрак																
			24,36	29,73	78,77	682,26	0,30	2,80	68,77	2,49	254,22	119,42	60,93			
Обед																
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18		15,22			
53,08	Шш из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,66				1,92	40,88		20,77			
96,19	Ульяш	90	13,78	15,03	3,18	203,03				1,96	16,88		19,18			
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	0,03		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед																
			27,37	35,48	118,62	896,67	0,30	0,00	0,00	10,16	107,83	78,00	104,15	2,23		
Полдник																
453,4	Пирожки печеные с яблоками	75	4,69	4,06	38,11	207,61				0,75	16,26		8,98			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
Итого за Полдник																
			4,69	4,06	48,09	247,51	0,00	0,00	0,00	0,75	16,56	0,00	8,98	0,00		
Ужин																
494,06	Салат из белокочанной капусты с зеленым	60	1,4	6,09	4	76,96				2,74	29,8		11,85			
89,06	Рыба, запеченная с картофелем	200	14,67	9,66	17,62	216,59	0,19	14,6	63,38	0,52	67,49	245,26	61,12	1,4		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75		
Итого за Ужин																
			21,52	16,65	73,85	544,95	0,43	164,60	83,38	4,36	190,59	328,76	111,07	3,15		
Ужин2																
576,00	Сдоба выборгская	100	7,29	6,13	62,35	332,5	0,11	0,04	6,75	3,17	17,39	60,64	11,38	1		
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1	0,11	0,04	6,75	0,08	6,7	60,64	14,98	1,00		
Итого за Ужин2																
			7,45	6,29	78,61	399,62	0,11	0,04	6,75	3,25	24,09	60,64	14,98	1,00		
Итого за день																
			85,39	92,21	397,94	2771,01	1,14	167,44	158,90	21,01	593,29	586,82	300,11	8,52		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Загородный завтрак

День: четверг

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
218,34	Омлет натуральный	150	15,75	17,01	2,81	227,57												
27,02	Сыр (порциками)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	1,79	121,64	20,15		0,11				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,06	150	90	8,25	0,02				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10		0,1	2,4	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				
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5					
Итого за Завтрак																		
			23,58	29,25	58,19	591,17	0,29	10,11	80,70	2,85	306,04	119,00	47,50	1,13				
Обед																		
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	Расолыш с перловой крупой и сметаной	260	2,02	6,78	12,82	120,8				2,44	26,51		18,36					
118,18	Рагу овощное с отварным мясом	230	18,61	21,92	17,38	342,4	0,17	31,84	772,86	4,26	51,94	237,31	56,79	3,57				
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1				
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				
Итого за Обед																		
			27,95	39,64	94,11	846,18	0,47	34,64	773,00	12,73	120,63	316,85	113,61	5,87				
Полдник																		
433,11	Плюшка московская	100	8,67	6,69	58,38	328,12	0,13	0,09	41,02	1,36	29,75	78,71	13,54	1,06				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
Итого за Полдник																		
			8,67	6,69	68,36	368,02	0,13	0,09	41,02	1,36	30,05	78,71	13,54	1,06				
Ужин																		
13,05	Салат из свежих помидоров	80	0,9	4,15	3,8	57,79	0,04	16,2	75,54	2,2	17,1	26,45	14,34	0,69				
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	1,2	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19					
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82				
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				
Итого за Ужин																		
			25,14	25,30	93,42	703,51	0,79	36,30	99,47	5,72	66,43	266,72	187,11	6,51				
Ужин2																		
16588	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,90				0,32	16,37		5,54					
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03				
86,26	Коктейль молочный	200	2,8	2,8	10	76,4					100							
Итого за Ужин2																		
			7,36	5,53	56,38	299,00	0,00	0,00	0,00	0,32	116,67	0,00	5,54	0,03				
Итого за день																		
			92,70	106,41	370,46	2807,88	1,68	81,14	994,19	22,98	639,82	781,28	367,30	14,60				

Примерное меню и пищаеза ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Загородный паперь

День: суббота

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	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,16		23,63	1,22	4,23		3,44							
470,13	Каша пшеничная с маслом	155	4,35	4,86	25	161,3			0,04	100			5,5	1,05						
27,01	Сыр (порциям)	10	2,63	2,66		35				0,1	2,4		3	0,02						
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		10												
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15			0,6	8		26	5,6						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14						14	8						
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8						
Итого за Завтрак																				
			18,68	26,57	82,88	652,15	0,47	14,00	68,63	2,32	142,90	131,88	53,84	4,87						
Обед																				
14,03	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33						
450,17	Суп картофельный с котлетками и мясом птицы	290	12,74	12,91	12,04	214,9				1,42	24,96		27,24							
80,14	Рыба, тушеная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4				2,53	36,76		45,48							
612	Рис припущенный	160	4,02	4,62	41,51	223,5				0,28	11,71		28,35	0,03						
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7	0,14			0,6	8	26	5,6	1						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2						
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75						
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75						
Итого за Обед																				
			36,69	27,69	141,73	968,01	0,42	154,30	21,46	7,40	191,59	155,36	164,17	3,31						
Полдник																				
136,08	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,75	32,57	159,36	0,3	20,1		0,51	10,64		6,04							
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,30	20,10	0,00	0,51	10,64	0,00	6,04	0,00						
Итого за Полдник																				
			3,20	1,75	56,07	254,36	0,30	20,10	0,00	0,51	10,64	0,00	6,04	0,00						
Ужин																				
25,05	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54						
97,65	Ужаркое по-домашнему	200	13,27	15,79	29,64	313,87				3,31	26,51		45,92							
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1	0,14			0,08	6,7		3,6	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						
Итого за Ужин																				
			17,29	16,47	70,18	499,37	0,18	15,00	79,80	4,41	49,61	41,60	67,12	1,54						
Ужин2																				
16588,03	Бисквит с повидлом	50	4,12	2,64	23,44	133,9				0,32	16,37		5,54							
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,00	0,00	0,00	0,32	135,37	0,00	19,54	0,00						
Итого за Ужин2																				
			7,32	5,84	32,54	211,90	1,37	203,40	169,89	14,96	530,11	328,84	310,71	9,72						
Итого за день																				
			83,18	78,32	383,40	2585,79	1,37	203,40	169,89	14,96	530,11	328,84	310,71	9,72						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Загородный лагерь

День: воскресенье

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
430,16	Каша рисовая молочная с маслом	185	5,46	6,87	38,64	238,8	0,07	1,16	42,08	0,21	114,66	141,6	32,66	0,54	
27,02	Сыр (породцами)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
7,1	Рйло отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
11,29	Рйлоко	150	0,6	0,6	23,55	102				0,3	24		13,5		
Итого за Завтрак															
			20,15	25,32	94,68	688,08	0,25	1,27	263,18	1,59	329,06	364,28	66,49	3,02	
Обед															
15,08	Салат из свежих овощей и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18		15,22		
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06		
96,2	Гуляш	100	15,31	16,7	3,53	225,56	0,06	2,44	9,6	2,17	18,75	159,16	21,3	2,38	
497,02	Каша гречневая расщепчатая с маслом	155	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед															
			39,66	37,04	155,14	1105,45	0,67	2,44	33,53	11,10	86,39	451,43	212,96	9,43	
Полдник															
273,13	Булочка молочная	100	10,07	2,93	65,02	326,68	0,16	0,52	13,48	1,39	67,37	108,26	18,99	1,11	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Итого за Полдник															
			10,07	2,93	88,52	421,68	0,46	20,62	13,48	1,39	67,37	108,26	18,99	1,11	
Ужин															
14,0	Салат из свежих овощей	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,20	0,33	
96,97	Сосиски "Детские" отварные	100	12	22	270	3					270				
139,06	Картофель тушеный	150	3,35	9,27	24,63	196,26	0,18	30,27	368,63	0,39	30,78	102,17	40,36	1,57	
285	Чай с лимонном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Итого за Ужин															
			19,08	34,74	328,48	381,55	0,34	37,37	370,23	2,39	325,14	149,57	55,00	2,97	
Ужин2															
583,02	Пирожное "Турбинка"	50	6,06	15,35	51,04	364,35	0,07	0,09	122,6	0,81	22,67	68,01	8,78	1,13	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6		
Итого за Ужин2															
			6,2	15,5	67,3	431,5	0,1	0,1	122,6	0,9	29,4	68,0	12,4	1,1	
Итого за день															
			95,18	115,54	734,12	3028,21	1,79	61,79	803,02	17,36	837,33	1141,55	365,82	17,66	
Итого за период															
			1248,23	1304,65	6167,69	38865,67	18,00	1530,36	6002,67	245,83	9571,65	8469,83	4427,10	168,91	
Итого за период															
			89,16	93,19	440,55	2776,12	1,29	109,31	428,76	17,56	663,69	604,99	316,22	12,07	