



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: ШК лагерь

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54
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	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,53	25,63	81,78	644,49	0,16	0,00	63,75	2,56	148,86	115,95	100,10	2,56
<b>Обед</b>														
65,62	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	12,37	85,39				1	13,78		16,2	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5	
211,41	Макаронные изделия отварные	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
<b>Итого за Обед</b>			24,88	17,07	144,27	825,36	0,42	4,00	22,50	5,58	100,26	142,22	91,35	5,97
<b>Итого за день</b>			46,41	42,70	226,05	1469,85	0,58	4,00	86,25	8,14	249,12	258,17	191,45	8,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК лагерь

День: вторник

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
<b>Завтрак</b>														
181,7	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,01	7,13	26,17	193,4				0,55	104,69		51,39	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
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	
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
<b>Итого за Завтрак</b>			16,94	23,67	72,40	568,10	0,14	0,11	80,70	1,31	384,09	119,00	79,24	1,13
<b>Обед</b>														
25,51	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,07	56,56				1,64	23,52		12,8	
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77	
684,19	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,76	22,7		36,19	
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7	
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
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>			25,77	22,76	142,82	882,11	0,16	4,00	0,00	7,89	130,76	59,50	121,16	3,85
<b>Итого за день</b>			42,71	46,43	215,22	1450,21	0,30	4,11	80,70	9,20	514,85	178,50	200,40	4,98

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК лагерь

День: среда

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
<b>Завтрак</b>														
110,75	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	10,89	10,3	6,59	162,22				0,7	54,19		14,05	
211,41	Макаронные изделия отварные	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
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
<b>Итого за Завтрак</b>			24,32	26,29	78,25	646,05	0,24	0,11	103,20	2,36	234,31	169,22	37,99	2,07
<b>Обед</b>														
42,03	Винегрет овощной	60	0,85	3,44	5,55	56,72				1,55	14,14		12,94	
450,26	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	14,98	90,28				1,14	12,79		14,04	
131,41	Плов из мяса птицы	180	14,4	17,66	38,66	370,75				3,9	20,38		40,86	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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	
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Обед</b>			23,08	26,27	138,39	883,45	0,32	24,10	0,00	7,75	76,01	14,00	92,64	2,80
<b>Итого за день</b>			47,40	52,56	216,64	1529,50	0,56	24,21	103,20	10,11	310,32	183,22	130,63	4,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК лагерь

День: четверг

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
<b>Завтрак</b>														
229,96	Пудинг творожный со сгущенным 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								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			32,23	21,81	75,80	633,42	0,00	0,00	45,00	2,42	332,98	3,00	57,43	0,02
<b>Обед</b>														
67,08	Свекольник со сметаной	255	2,79	5,12	18,83	132,88				1,98	52,13		35,4	
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				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
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>			23,30	20,91	139,90	833,92	0,30	0,00	0,00	4,32	138,23	78,00	104,16	2,23
<b>Итого за день</b>			55,53	42,72	215,70	1467,34	0,30	0,00	45,00	6,74	471,21	81,00	161,59	2,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК лагерь

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	4,22	2,16	68,96				1,35	24,32		25,36	
58,26	Рис отварной	150	3,87	3,48	39,37	204,09				0,25	11,05		26,63	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
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>			20,62	22,54	82,56	613,05	0,14	0,11	80,70	2,36	314,77	119,00	79,84	1,13
<b>Обед</b>														
516,01	Маринад овощной без томата	60	0,94	6,08	5,31	80,44				2,88	18,28		19,92	
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
110,75	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	10,89	10,3	6,59	162,22				0,7	54,19		14,05	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
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>			27,59	33,25	131,72	902,45	0,02	4,00	0,00	7,66	141,42	14,00	85,25	2,80
<b>Итого за день</b>			48,21	55,79	214,28	1515,50	0,16	4,11	80,70	10,02	456,19	133,00	165,09	3,93
<b>Итого за период</b>			240,26	240,20	1087,89	7432,40	1,90	36,43	395,85	44,21	2001,69	833,89	849,16	24,56
<b>Итого за период</b>			24,03	24,02	108,79	743,24	0,19	3,64	39,59	4,12	200,17	83,39	84,92	2,46