



УТВЕРЖДАЮ

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

Республики Башкортостан

 И. П. Крутний



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Для организаций отдыха детей и их оздоровления, организованных на базе
образовательных учреждений ГО г. Уфа

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
430,52	Каша рисовая на молоке	155	4,39	6,33	39,6	233,73	0,04	0,28	35,52	0,23	91,03	110,61	25,7	0,41	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,98	39,9		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			10,50	16,74	86,41	544,73	0,16	7,15	104,46	1,03	216,53	208,65	44,24	4,12	
Обед															
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66	0,06	20,25	94,43	2,75	21,37	33,06	17,92	0,87	
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,15	5,76	9,6	99,76	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
16 573,07	Фрикадельки из мяса птицы (в суп)	25	4,54	3,77	2,92	63,52	0,03	0,44	8,59	0,13	10,72	37,51	4,96	0,37	
445,12	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					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			31,78	30,88	130,43	922,28	0,55	52,27	383,62	8,23	118,62	251,52	78,04	5,27	
Итого за день			42,28	47,62	216,84	1467,01	0,71	59,42	488,08	9,26	335,15	460,17	122,28	9,39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	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																								
470,72	Каша пшенная молочная с маслом	155	6,44	7,17	32,13	219,46	0,19	0,94	39,47	0,16	100,6	153,68	41,37	1,13										
7,24	Яйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35										
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02										
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38																
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75										
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1										
Итого за Завтрак																								
			18,98	24,13	67,64	564,84	0,61	14,92	224,87	1,03	257,70	279,86	66,05	3,35										
Обед																								
503,07	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2	1,8	0,06	10,2	18	8,4	0,3										
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	270	8,67	4,97	37,9	230,96	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88										
118,19	Рагу овощное с мясом птицы (филе)	200	16,35	19,53	16,19	306,13	0,16	28,96	697,34	3,63	47,36	168,49	45,15	1,94										
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3	0,01	3	1,5	0,06	5,1	3,3	2,7	0,69										
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88										
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										
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8										
Итого за Обед																								
			32,16	25,58	125,47	863,99	0,83	51,81	962,54	7,54	136,98	380,07	124,21	10,54										
Итого за день																								
			51,14	49,71	193,11	1428,83	1,44	66,73	1187,41	8,57	394,68	659,93	190,26	13,89										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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																		
181,84	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	155	6,24	8,03	27,92	209,45	0,18	0,96	38,74	0,58	109,98	176,16	53,08	1,31				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		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				
Итого за Завтрак																		
			13,15	18,54	80,23	546,45	0,34	7,83	107,68	1,53	237,48	280,70	73,02	5,27				
Обед																		
25,4	Помидоры свежие	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,04	17,5	93,1	0,49	9,8	18,2	14	0,63				
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,11	5,71	10,48	102,56	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13				
131,2	Плов из мяса птицы	200	14,35	18,24	42,95	393,03	0,11	4,36	290,25	4,33	22,64	182,53	45,39	1,51				
305,06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,03				
1,2	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12											
433,09	Плюшка московская	75	6,46	5	43,72	245,49	0,1	0,07	30,57	1,02	21,03	58,85	10,03	0,78				
Итого за Обед																		
			28,59	29,77	148,62	975,57	0,53	41,82	635,62	8,76	113,75	372,60	110,64	5,73				
Итого за день																		
			41,74	48,31	228,85	1522,02	0,87	49,65	743,30	10,29	351,23	653,30	183,66	11,00				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет											
№ реп.	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																										
232,08	Запеканка творожная со сгущенным молоком	165	26,13	12,79	29,94	344	0,09	1,2	81,61	1,69	274,14	324,59	37,74	0,87												
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02												
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38																		
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 Завтрак															29,41	20,44	61,47	552,60	0,48	14,58	126,61	2,39	284,54	353,59	43,34	1,89
Обед																										
2,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,17	3,12	7,28	62,59	0,02	29,33	2,67	1,41	34,42	20,94	11,46	0,75												
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71												
16 573,07	Фрикадельки из мяса птицы (в суп)	25	4,54	3,77	2,92	63,52	0,03	0,44	8,59	0,13	10,72	37,51	4,96	0,37												
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12												
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55												
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3	0,01	3	1,5	0,06	5,1	3,3	2,7	0,69												
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9												
Итого за Обед															34,98	29,62	133,29	938,56	0,53	40,77	281,76	6,36	90,08	264,03	124,76	6,84
Итого за день															64,39	50,06	194,76	1491,16	1,01	55,35	408,37	8,75	374,62	617,62	168,10	8,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница
Неделя: 1
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				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															
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,89	6,73	28,3	193,33	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порционными)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		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	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак			14,00	20,24	69,51	516,33	0,27	4,48	108,92	0,89	334,65	214,65	55,40	1,91	
Обед															
15,06	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04	43,52	3,79	15,34	22,72	12,18	0,54	
54,55	Рассольник с перловой крупой и сметаной	260	2,02	6,78	12,82	120,8	0,06	6,92	262,24	2,44	26,51	65,65	18,36	0,66	
16 573,07	Фрикадельки из мяса птицы (в суп)	25	4,54	3,77	2,92	63,52	0,03	0,44	8,59	0,13	10,72	37,51	4,96	0,37	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24	0,07	1,57	364,26	2,21	35,96	137,19	35,5	0,61	
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,29	0,16	25,97	22,56	0,16	43,83	96,64	32,94	1,2	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Обед			25,85	30,01	119,61	852,15	0,59	49,94	701,17	9,89	161,36	432,21	128,74	7,86	
Итого за день			39,85	50,25	189,12	1368,48	0,86	54,42	810,09	10,78	496,01	646,86	184,14	9,77	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	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																								
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	8,34	8,54	35,34	252,37	0,09	0,07	56,73	0,86	119,02	109,2	13,94	0,9										
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02										
282,15	Чай витаминизированный	200			9,98	39,9		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										
Итого за Завтрак			12,62	16,39	87,65	554,37	0,25	6,87	101,87	1,77	146,52	153,74	28,38	4,79										
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										
129,14	Суп картофельный с горохом и грибами	270	8,67	4,97	37,9	230,96	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88										
16 573,07	Фрикадельки из мяса птицы (в суп)	25	4,54	3,77	2,92	63,52	0,03	0,44	8,59	0,13	10,72	37,51	4,96	0,37										
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12										
58,11	Рис отварной с маслом	155	3,87	4,17	41,03	217,13	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6										
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			0,03										
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88										
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05										
Итого за Обед			35,56	30,57	154,52	1027,69	0,72	17,89	339,45	6,54	99,37	320,78	103,07	6,26										
Итого за День			48,18	46,96	242,17	1582,06	0,97	24,76	441,32	8,31	245,89	474,52	131,45	11,05										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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																
218,25	Омлет натуральный	160	16,81	18,08	3	242,18	0,1	0,59	326,99	1,88	129,61	275,23	21,49	3,15		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
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	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак			25,92	31,59	43,63	563,78	0,52	14,64	395,79	2,62	359,01	364,23	46,59	4,34		
Обед																
2,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,17	3,12	7,28	62,59	0,02	29,33	2,67	1,41	34,42	20,94	11,46	0,75		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01		
684,2	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	200	12,59	15,23	24,66	285,65	0,2	28,45	29,75	3,06	25,23	149,91	40,21	1,86		
305,06	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	18,51	73,69					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Обед			22,93	22,38	123,45	788,82	0,58	78,28	234,67	7,02	107,53	306,90	100,74	8,10		
Итого за День			48,85	53,97	167,08	1352,60	1,10	92,92	630,46	9,64	466,54	671,13	147,33	12,44		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем 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																
181	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,62	6,37	32,45	206,75	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		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									
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,6	8	26	5,6	1		
Итого за Завтрак																
			11,53	16,88	84,76	543,75	0,22	7,83	107,76	1,13	223,47	222,77	47,15	4,41		
Обед																
503,07	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2	1,8	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,11	5,71	10,48	102,56	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13		
16 573,07	Фрикадельки из мяса птицы (в суп)	25	4,54	3,77	2,92	63,52	0,03	0,44	8,59	0,13	10,72	37,51	4,96	0,37		
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					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	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
Итого за Обед																
			29,65	25,33	122,90	831,49	0,51	26,07	293,59	4,93	104,10	240,47	71,43	5,03		
Итого за день																
			41,18	42,21	207,66	1375,24	0,73	33,90	401,35	6,06	327,57	463,24	118,58	9,44		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт.	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															
229,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	29,27	13,78	30,53	368,32	0,1	1,27	97,08	1,63	305,38	365,12	42,43	1,03	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого за Завтрак			31,75	21,33	56,56	550,92	0,45	14,65	142,08	2,18	313,78	387,62	46,63	1,80	
Обед															
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66	0,06	20,25	94,43	2,75	21,37	33,06	17,92	0,87	
53,05	Ши из свежей капусты со сметаной	260	2,15	5,76	9,6	99,76	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77	
233,98	Гуляш из мяса птицы (Филе ЦБ)	90	12,47	16,35	3,72	211,41	0,06	3,48	31,06	2,81	15,56	97,64	13,99	0,92	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3	0,01	3	1,5	0,06	5,1	3,3	2,7	0,69	
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	
421,09	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	
Итого за Обед			26,64	33,03	92,76	738,50	0,64	56,77	363,34	9,10	117,10	369,13	151,31	7,85	
Итого за день			58,39	54,36	149,32	1289,42	1,09	71,42	505,42	11,28	430,88	756,75	197,94	9,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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															
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,89	6,73	28,8	195,33	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак															
			13,20	20,14	64,51	492,33	0,23	4,48	108,92	0,74	332,65	208,15	54,00	1,66	
Обед															
15,06	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04	43,52	3,79	15,34	22,72	12,18	0,54	
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7	0,06	6,9	256,89	2,42	22,11	62,6	17,91	0,65	
118,19	Рагу овощное с мясом птицы (Филе)	200	16,35	19,53	16,19	306,13	0,16	28,96	697,34	3,63	47,36	168,49	45,15	1,94	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			0,03	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12								
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35						0,53	7	22,75	4,9	0,88	
433,09	Плюшка московская	75	6,46	5	43,72	245,49	0,1	0,07	30,57	1,02	21,03	58,85	10,03	0,78	
Итого за Обед															
			31,43	39,45	133,52	1008,62	0,61	46,97	1028,32	11,99	123,29	380,91	104,87	5,87	
Итого за День															
			44,63	59,59	198,03	1500,95	0,84	51,45	1137,24	12,73	455,94	589,06	158,87	7,53	
Итого за период															
			480,63	503,04	1986,94	14377,77	9,62	560,02	6753,04	95,67	3878,51	5992,58	1602,61	102,89	
Итого за период															
			48,06	50,30	198,69	1437,78	0,96	56,00	675,30	9,57	387,85	599,26	160,26	10,29	