

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор
ООО «Технология»

Трухтанова О.Ю.

« 01 » 2021 г.

« СОГЛАСОВАНО »

Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ "п.т.Стройкерамика"»

А.В. Егоров

« 01 » 06 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

Борникова С.В.

« 01 » 06 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология

Генеральный директор  Трухтанова О.Ю.

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность блюд для школьного лагеря дневного пребывания

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		500	14,850	14,770	75,100	494,900	0,230	2,390	103,500	0,780	356,880	335,870	62,570	1,590
обед														
71	Огурец свежий порционно	60	0,480	0,060	4,500	8,400	0,020	6,000		0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
103	Суп картофельный с вермишелью, и зеленью на курином бульоне	200/1	5,520	3,630	16,520	121,150	0,110	14,470	4,500	2,480	17,570	82,590	25,410	1,120
268/ 331	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	16,820	5,290	35,150	255,670	0,660		29,500	0,420	69,250	166,680	64,460	5,150
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		785	34,600	28,540	113,570	841,740	1,120	23,560	52,000	5,790	141,070	362,020	140,270	8,980
Итого за день			49,450	43,310	188,670	1336,640	1,350	25,950	155,500	6,570	497,950	697,890	202,840	10,570

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для школьного лагеря дневного пребывания (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
71	Помидор свежий	20	0,220	0,040	0,760	4,800	0,010	5,000		0,140	2,800	5,200	4,000	0,180
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,870	5,250	47,920	270,500	0,180		29,500	12,650	25,460	83,650	31,940	1,820
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		505	15,900	18,120	79,480	546,630	0,320	7,800	29,500	13,510	54,710	189,390	50,680	3,350
обед														
75	Салат из свеклы с чесноком	60	0,940	4,060	5,400	61,810	0,010	5,900		1,820	23,260	26,020	13,060	0,830
96,01	Рассольник "Ленинградский" с зеленью на курином бульоне	200/1	1,870	4,320	13,690	101,210	0,090	14,320		1,940	16,220	58,910	21,520	0,800
289	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400
348	Компот из кураги	200	1,040	0,060	30,160	126,200	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		730	25,850	25,010	104,130	750,560	0,430	50,140	20,400	10,190	121,400	330,330	125,560	5,960
Итого за день			41,750	43,130	183,610	1297,190	0,750	57,940	49,900	23,700	176,110	519,720	176,240	9,310

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для школьного лагеря дневного пребывания (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Иогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000		136,400	104,500	16,500	0,110
210	Омлет натуральный с зеленым горошком и маслом	105/25	11,830	14,130	3,670	234,200	0,070	0,390	235,500	0,530	80,600	181,550	13,800	2,040
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак		500	20,840	17,520	55,970	513,950	0,170	1,050	246,500	1,550	228,850	325,050	38,100	2,920
обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,580	4,080	1,850	47,260	0,030	11,450		2,050	15,890	18,260	10,000	0,460
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	200/15/2	6,630	4,120	13,330	117,280	0,090	11,600	6,600	2,490	19,060	85,220	22,980	1,060
234	Биточки рыбные со сметанным соусом	100	7,560	8,320	11,740	152,080	0,080	1,030	23,300	2,660	42,020	111,680	28,500	0,680
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,280	5,240	22,060	148,920	0,160	25,910	34,300	0,180	42,200	96,790	32,800	1,190
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		800	23,100	23,400	106,620	736,010	0,470	91,990	64,200	8,750	145,530	319,730	119,300	4,940
Итого за день			43,940	40,920	162,590	1249,960	0,640	93,040	310,700	10,300	374,380	644,780	157,400	7,860

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для школьного лагеря дневного пребывания (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
завтрак														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
279/ 331	Тефтели мясные с рисом тушеные в соусе	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,210	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	210,300	140,220	4,730
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		495	10,360	26,630	44,830	461,630	0,240	4,740	87,000	2,360	88,810	156,680	30,580	1,530
обед														
75	Икра морковная	60	1,040	5,060	6,210	75,670	0,040	6,100		2,470	17,060	35,860	22,020	0,550
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5/1	1,690	5,140	10,560	96,060	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
291	Плов из куриных окорочков	180	18,110	14,050	35,870	343,200	0,100	5,320	20,400	3,950	22,530	211,660	44,840	1,820
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		715	25,580	25,750	111,070	810,290	0,300	31,890	27,900	9,410	98,780	299,910	113,080	4,920
			35,940	52,380	155,900	1271,920	0,540	36,630	114,900	11,770	187,590	456,590	143,660	6,450

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	30/40	3,120	1,160	40,060	179,800	0,050	0,150		0,680	11,800	28,700	7,300	0,870
224/ 326	Запеканка из творога с морковью и молочным соусом	150/50	20,800	14,230	39,380	371,840	0,080	2,450	68,880	2,960	212,730	258,392	38,690	0,870
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		500	26,170	16,260	109,830	690,090	0,160	2,600	68,880	4,150	230,680	306,592	49,890	2,150
обед														
45	Салат витаминный	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340
88,03	Щи из свежей капусты, со сметаной и зеленью на курином бульоне	200/5/1	4,840	6,390	7,610	108,310	0,060	26,190	12,000	1,960	35,870	69,230	21,330	0,890
294/ 331	Шницель рубленный из птицы "Куричка ряба" с соусом	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540
345	Компот из клубники	200			19,960	79,800					0,600			0,060
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		790	24,280	27,750	120,360	833,000	0,390	50,920	66,100	17,480	146,210	244,040	108,200	5,330
			50,450	44,010	230,190	1523,090	0,550	53,520	134,980	21,630	376,890	550,632	158,090	7,480

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для школьного лагеря дневного пребывания (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
завтрак														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,01	Каша рисовая вязкая молочная	230/5	6,790	7,390	48,050	286,580	0,080	1,430	51,500	0,250	136,830	176,450	40,900	0,650
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак		505	11,340	17,380	93,940	578,430	0,230	1,430	110,500	1,370	149,880	217,350	48,700	1,440
обед														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,460	4,050	1,430	43,940	0,020	5,700		1,820	13,110	24,020	7,980	0,340
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	200/1	5,520	3,630	16,520	121,150	0,110	14,470	4,500	2,480	17,570	82,590	25,410	1,120
297/	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020
321	Капуста тушеная	150	3,910	5,870	16,030	135,140	0,080	81,950	11,800	2,110	91,920	69,450	35,840	1,410
348	Компот из кураги	200	1,040	0,060	30,160	126,200	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		780	25,200	23,860	106,150	747,750	0,400	106,770	45,400	6,880	199,300	302,930	130,880	5,820
Итого за день			36,540	41,240	200,090	1326,180	0,630	108,200	155,900	8,250	349,180	520,280	179,580	7,260

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для школьного лагеря дневного пребывания (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
243/	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	27,420	140,220	4,730
382,01	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		500	24,020	28,180	84,360	689,190	0,490	3,190	100,300	1,530	300,130	313,990	186,810	6,950
обед														
34	Салат летний	60	1,470	4,810	4,160	66,190	0,040	10,100	15,000	1,970	16,330	33,600	10,670	0,580
96	Рассольник "Ленинградский" с зеленью на курином бульоне	200/1	5,050	5,550	13,690	125,060	0,100	14,590	4,500	1,970	18,920	87,410	24,670	1,040
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	41,620	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	27,870	114,560	0,010	4,000		0,080	7,120	4,400	3,600	0,950
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		740	30,310	24,420	107,100	775,520	0,480	70,310	39,900	8,390	129,210	364,980	125,510	6,660
Итого за день			54,330	52,600	191,460	1464,710	0,970	73,500	140,200	9,920	429,340	678,970	312,320	13,610

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для школьного лагеря дневного пребывания (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи; наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
завтрак														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,05	Каша ячневая молочная вязкая	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	25,000	0,830	194,000	301,150	45,000	1,120
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	40	3,000	1,160	20,560	104,800	0,040			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за завтрак		500	13,630	14,500	79,980	506,100	0,340	2,280	94,000	1,610	263,250	374,050	57,200	1,720
обед														
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	80,580	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью на курином бульоне	200/1	7,900	6,670	15,490	153,920	0,210	10,470	4,500	2,420	27,810	97,930	31,290	1,860
301/	Кнели куриные с соусом сметанным	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		785	28,920	26,540	113,320	846,890	0,540	20,860	75,200	16,080	113,840	297,570	109,130	6,070
Итого за день			42,550	41,040	193,300	1352,990	0,880	23,140	169,200	17,690	377,090	671,620	166,330	7,790

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для школьного лагеря дневного пребывания (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
завтрак														
14	Масло порционнно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	130/20	11,070	5,610	41,320	258,870	0,040	0,310	48,400	0,200	76,540	133,690	21,560	0,810
338	Фрукт сезонно	120	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		510	13,770	15,130	81,590	519,120	0,180	10,310	107,400	1,010	99,890	166,090	34,460	3,440
обед														
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,640	4,100	2,050	48,880	0,030	14,650		2,190	19,020	14,640	10,940	0,520
88	Щи из свежей капусты, со сметаной и зеленью на курином бульоне	200/5/1	4,840	6,390	7,610	108,310	0,060	26,190	12,000	1,960	35,870	69,230	21,330	0,890
259	Картофель тушеный с мясом	200	13,350	32,080	19,990	423,170	0,530	25,350		3,650	25,700	202,220	53,540	2,560
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		730	23,570	44,070	88,080	875,720	0,730	68,590	12,000	8,830	106,430	294,030	110,990	5,560
Итого за день			47,140	88,140	176,160	1751,440	1,460	137,180	24,000	17,660	212,860	588,060	221,980	11,120

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для школьного лагеря дневного пребывания (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
завтрак														
71	Огурец свежий порционно	50	0,78	0,05	1,63	10	0,03							
204	Макаронные изделия отварные с сыром	220	11,350	9,670	47,920	325,100	0,180	0,110	68,500	12,730	175,860	162,400	38,290	2,110
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
Итого за завтрак		500	14,440	10,600	80,150	475,930	0,240	2,910	68,500	13,250	184,810	183,440	43,030	2,560
обед														
93	Маринад овощной	60	0,840	5,060	6,380	75,230	0,040	4,250		2,420	16,020	32,590	19,640	0,460
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5/1	1,690	5,140	10,560	96,060	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
291	Плов из куриных окорочков	180	18,110	14,050	35,870	343,200	0,100	5,320	20,400	3,950	22,530	211,660	44,840	1,820
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,000	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		715	25,370	25,750	100,980	742,310	0,290	27,640	27,900	9,360	92,510	294,880	108,940	4,520
Итого за день			39,810	36,350	181,130	1218,240	0,530	30,550	96,400	22,610	277,320	478,320	151,970	7,080
Итого за период			44,190	48,312	186,310	1379,236	0,830	63,965	135,168	15,010	325,871	580,686	187,041	8,853