

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: лагерь

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 02.06-22.06 (Все)
Возраст: возраст 7-18

№ 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
Завтрак 1														
31	Запеканка из творога	180	4	6	37	210			74		20	52	6	1
31	Запеканка из творога	180	4	6	37	210			74		20	52	6	1
31	Запеканка из творога	180	4	6	37	210			74		20	52	6	1
10	Какао-напиток, на молоке	200	4	4	33	146		12	20		166	90	14	
3	Бутерброд с сыром	130	13	16	59	411			59		349	2	25	3
20,01	йогурт десерт	125	4	9	15	154		1			182		22	
31	Запеканка из творога	180	4	6	37	210			74		20	52	6	1
Итого за Завтрак 1			37	53	255	1551		13	375		777	300	85	7
Обед														
47	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	8	3	93		16		4	23	33	16	1
80	Щи из свежей капусты куриный бульон	250	8	10	20	173		57	13	3	96	99	48	3
91	Котлеты куриные	100	19	21	1	243		3	25	2	25	25	20	2
122	Картофельное пюре	180	5	11	28	225		31	70		85	140	43	1
14,01	Компот из плодов свежих фруктов с грушами	200			28	93		6			10	7	5	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			37	51	111	955		113	108	9	257	304	158	10
Полдник														
19	вода питьевая очищенная по 0,5л	1									130		50	
145	конфеты шоколадные	50	2	15	31	271			3	2	4	21	3	
17	Сок для детского питания в инд.упаковке	200			35	92		800			30	70	10	3
178	Пирог сладкий	100	14	11	117	617		5	42	4	122	206	61	3
154	фрукт Груша	250	4	1	52	209		25		1	20	70	105	1
Итого за Полдник			20	27	235	1189		830	45	7	306	367	229	7
Ужин														
12	Чай	200			11	36			1		5	8	4	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
43	Салат из свеклы с маслом растительным	100	2	8	9	102		9		4	45	43	21	1
108	Плов с курой	250	24	35	62	459		6	30	7	33	141	67	2
Итого за Ужин			38	55	166	1023		15	90	11	250	194	134	8
Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
143	Пряники	50	2	1	35	92								
Итого за Ужин 2			8	7	44	212		3	40		240	180	28	
Итого за день			140	193	811	4930		974	658	27	1830	1345	634	32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: лагерь

День: вторник

Сезон: 02.06-22.06 (Все)

Неделя: 1

Возраст: возраст 7-18

№ 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 1														
34	Каша молочная рисовая с маслом	200	5	10	39	209		1	67		127	137	29	
	Бутерброд с колбасой	130	11	19	53	427		14	59		153	2	16	3
13	Чай с сахаром с лимоном	200			17	56		4	1		9	10	6	1
24	Творожок детский в инд.упаковке	100	8	4	11	113		1			164		23	
Итого за Завтрак 1			24	33	120	805		20	127		453	149	74	4
Обед														
68	Суп гороховый на мясном бульоне (говядина)	250	14	6	32	241		20		2	69	180	61	4
95	Гуляш из отварной говядины	100	22	11	8	213		4	5	3	35	213	34	4
121	Макароны отварные	180	8	9	63	280			59	11	18	64	11	1
47	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	8	3	93		16		4	23	33	16	1
15	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116					17	26	8	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			49	35	165	1071		40	64	20	180	516	156	13
Полдник														
181	булочка с корицей	100	6	9	48	296			24	3	42	87	27	1
23	Йогурт	200	10	6	7	110		1			244		30	
151	фрукт Яблоко	250	1	1	24	102		25			40	27	22	5
Итого за Полдник			17	16	79	508		26	24	3	326	114	79	6
Ужин														
112	Запеканка картофельная с отварной говядиной	250	26	15	26	308		31	90	1	51	327	61	5
126	Капуста тушеная	100	2	4	10	89		47	30		58	47	23	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91					13		18	1
12	Чай	200			11	36			1		5	8	4	1
Итого за Ужин			39	30	122	822		78	180	1	276	384	122	10
Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
141	Печенье	50	10	6	33	225		28			8			1
Итого за Ужин 2			16	12	42	345		31	40		248	180	28	1
Итого за день			145	126	528	3551		195	435	24	1483	1343	459	34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: лагерь

День: среда

Сезон: 02.06-22.06 (Все)

Неделя: 1

Возраст: возраст 7-18

№ 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
Завтрак 1														
32	Омлет натуральный	200	13	18	5	207		1	261	1	169	246	24	2
10	Какао-напиток, на молоке	200	4	4	33	146		12	20		166	90	14	
3	Бутерброд с сыром	130	13	16	59	411			59		349	2	25	3
20,01	йогурт десерт	125	4	9	15	154		1			182		22	
Итого за Завтрак 1			34	47	112	918		14	340	1	866	338	85	5
Обед														
72,01	Свекольник со сметаной на мясном бульоне (говядина)	250	8	8	25	206		32	13	3	94	156	58	4
93	Котлеты рыбные	100	14	7	8	151		1	37	3	14	34	5	
122	Картофельное пюре	180	5	11	28	225		31	70		85	140	43	1
41	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	8	15	119		5		4	25	51	35	1
14,01	Компот из плодов свежих фруктов с грушами	200			28	93		6			10	7	5	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			32	35	135	922		75	120	10	246	388	172	9
Полдник														
180	Булочка с изюмом	100	8	9	73	407			24	3	57	124	39	2
154	фрукт Груша	250	4	1	52	209		25		1	20	70	105	1
22	Ряженка	200	6	8	9	133								
145	конфеты шоколадные	50	2	15	31	271			3	2	4	21	3	
Итого за Полдник			20	33	165	1020		25	27	6	81	215	147	3
Ужин														
95	Гуляш из отварной говядины	100	22	11	8	213		4	5	3	35	213	34	4
124	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	10	42	239			59	1	18	196	130	4
50	Помидоры свежие	100	1		4	21		25		1	14	26	20	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
12	Чай	200			11	36			1		5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Ужин			43	33	149	935		29	124	5	239	445	230	14
Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
145	сухари сладкие	50	1	1	19	91								
Итого за Ужин 2			7	7	28	211		3	40		240	180	28	
Итого за день			136	155	589	4006		146	651	22	1672	1566	662	31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: лагерь

День: четверг

Сезон: 02.06-22.06 (Все)

Неделя: 1

Возраст: возраст 7-18

№ 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
Завтрак 1														
37	Каша молочная пшеничная с маслом	200	7	13	36	217		1	79		134	167	41	1
13	Чай с сахаром с лимоном	200			17	56		4	1		9	10	6	1
	Бутерброд с колбасой	130	11	19	53	427		14	59		153	2	16	3
24	Творожок детский в инд.упаковке	100	8	4	11	113		1			164		23	
Итого за Завтрак 1			26	36	117	813		20	139		460	179	86	5
Обед														
73	Суп рыбный	250	11	7	26	203		20	20	3	61	122	36	2
120	Котлеты	100	22	14	4	232		3	37	3	23	220	28	3
124	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	10	42	239			59	1	18	196	130	4
45	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	5	8	76		42		2	52	35	19	1
14,01	Компот из плодов свежих фруктов с грушами	200			28	93		6			10	7	5	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			47	37	139	971		71	116	9	182	580	244	13
Полдник														
174	Ватрушка с джемом	100	7	8	53	307		1	41	3	52	109	29	2
17	Сок для детского питания в инд.упаковке	200			35	92		800			30	70	10	3
151	фрукт Яблоко	250	1	1	24	102		25			40	27	22	5
Итого за Полдник			8	9	112	501		826	41	3	122	206	61	10
Ужин														
340	Сосиски	100	10	20	1	226					25			2
123	Картофель отварной	180	4	7	38	173		37	47		23	111	43	2
1 037	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13		5			23	24	14	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
12	Чай	200			11	36			1		5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Ужин			27	39	136	874		42	107		243	145	103	10
Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
143	Пряники	50	2	1	35	92								
Итого за Ужин 2			8	7	44	212		3	40		240	180	28	
Итого за день			116	128	548	3371		962	443	12	1247	1290	522	38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: лагерь

День: пятница

Сезон: 02.06-22.06 (Все)

Неделя: 1

Возраст: возраст 7-18

№ 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
Завтрак 1														
31	Запеканка из творога	180	4	6	37	210			74		20	52	6	1
10	Какао-напиток, на молоке	200	4	4	33	146		12	20		166	90	14	
3	Бутерброд с сыром	130	13	16	59	411			59		349	2	25	3
20,01	йогурт десерт	125	4	9	15	154		1			182		22	
Итого за Завтрак 1			25	35	144	921		13	153		717	144	67	4
Обед														
66	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне(говядина)	250	7	7	16	154		37	13	2	90	115	40	3
99	Бефстроганов из отварной говядины	100	22	16	9	228		2	5	4	25	215	32	3
125	Рис отварной	180	5	9	52	308			59		10	108	35	1
41	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	8	15	119		5		4	25	51	35	1
14,01	Компот из плодов свежих фруктов с грушами	200			28	93		6			10	7	5	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			39	41	151	1030		50	77	10	178	496	173	11
Полдник														
181,01	булочка с маком	100	6	9	48	296			24	3	42	87	27	1
20	йогурт питьевой	200	6	5	23	162		1			244		30	
154	фрукт Груша	250	4	1	52	209		25		1	20	70	105	1
145	конфеты шоколадные	50	2	15	31	271			3	2	4	21	3	
Итого за Полдник			18	30	154	938		26	27	6	310	178	165	2
Ужин														
120	Котлеты	100	22	14	4	232		3	37	3	23	220	28	3
122	Картофельное пюре	180	5	11	28	225		31	70		85	140	43	1
45	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	3	5	46		25		1	31	21	11	
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
12	Чай	200			11	36			1		5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	91					13		18	1
Итого за Ужин			39	39	123	928		59	167	4	306	391	120	8
Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
141	Печенье	50	10	6	33	225		28			8			1
Итого за Ужин 2			16	12	42	345		31	40		248	180	28	1
Итого за день			137	157	614	4162		179	464	20	1759	1389	553	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: лагерь

День: суббота

Сезон: 02.06-22.06 (Все)

Неделя: 1

Возраст: возраст 7-18

№ 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
Завтрак 1														
39	Каша молочная манная с маслом	200	6	10	37	214		1	67	1	131	119	20	
13	Чай с сахаром с лимоном	200			17	56		4	1		9	10	6	1
	Бутерброд с колбасой	130	11	19	53	427		14	59		153	2	16	3
20,01	йогурт десерт	125	4	9	15	154		1			182		22	
Итого за Завтрак 1			21	38	122	851		20	127	1	475	131	64	4
Обед														
87,01	Суп с макаронами на мясном бульоне (говядина)	250	10	8	29	225		18		6	39	137	35	2
110	Тефтели рыбные с соусом	100	19	10	12	194		4	12	5	51	272	99	2
123	Картофель отварной	180	4	7	38	173		37	47		23	111	43	2
43	Салат из свеклы с маслом растительным	100	2	8	9	102		9		4	45	43	21	1
15	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116					17	26	8	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			39	34	147	938		68	59	15	193	589	232	10
Полдник														
178	Пирог сладкий	100	14	11	117	617		5	42	4	122	206	61	3
22	Ряженка	200	6	8	9	133								
151	фрукт Яблоко	250	1	1	24	102		25			40	27	22	5
Итого за Полдник			21	20	150	852		30	42	4	162	233	83	8
Ужин														
340	Сосиски	100	10	20	1	226					25			2
319,02	Рис с овощами	180	6	15	57	381		2		6	17	129	46	1
50	Помидоры свежие	100	1		4	21		25		1	14	26	20	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
12	Чай	200			11	36			1		5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Ужин			29	47	157	1090		27	60	7	228	165	112	9
Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
145	сухари сладкие	50	1	1	19	91								
Итого за Ужин 2			7	7	28	211		3	40		240	180	28	
Итого за день			117	146	604	3942		148	328	27	1298	1298	519	31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: лагерь

День: воскресенье

Сезон: 02.06-22.06 (Все)

Неделя: 1

Возраст: возраст 7-18

№ 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
Завтрак 1														
32	Омлет натуральный	200	13	18	5	207		1	261	1	169	246	24	2
10	Какао-напиток, на молоке	200	4	4	33	146		12	20		166	90	14	
3	Бутерброд с сыром	130	13	16	59	411			59		349	2	25	3
24	Творожок детский в инд.упаковке	100	8	4	11	113		1			164		23	
Итого за Завтрак 1			38	42	108	877		14	340	1	848	338	86	5
Обед														
80	Щи из свежей капусты куриный бульон	250	8	10	20	173		57	13	3	96	99	48	3
91	Котлеты куриные	100	19	21	1	243		3	25	2	25	25	20	2
124	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	10	42	239			59	1	18	196	130	4
47	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	8	3	93		16		4	23	33	16	1
14,01	Компот из плодов свежих фруктов с грушами	200			28	93		6			10	7	5	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			40	50	125	969		82	97	10	190	360	245	13
Полдник														
180	Булочка с изюмом	100	8	9	73	407			24	3	57	124	39	2
17	Сок для детского питания в инд.упаковке	200			35	92		800			30	70	10	3
154	фрукт Груша	250	4	1	52	209		25		1	20	70	105	1
145	конфеты шоколадные	50	2	15	31	271			3	2	4	21	3	
Итого за Полдник			14	25	191	979		825	27	6	111	285	157	6
Ужин														
100	Бефстроганов из кури	100	19	22	9	278		4	15	3	47	31	30	3
122	Картофельное пюре	180	5	11	28	225		31	70		85	140	43	1
126	Капуста тушеная	100	2	4	10	89		47	30		58	47	23	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
12	Чай	200			11	36			1		5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Ужин			38	49	142	1054		82	175	3	362	228	142	10
Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
143	Пряники	50	2	1	35	92								
Итого за Ужин 2			8	7	44	212		3	40		240	180	28	
Итого за день			138	173	610	4091		1006	679	20	1751	1391	658	34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: лагерь

День: понедельник

Сезон: 02.06-22.06 (Все)

Неделя: 2

Возраст: возраст 7-18

№ 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
Завтрак 1														
34	Каша молочная рисовая с маслом	200	5	10	39	209		1	67		127	137	29	
13	Чай с сахаром с лимоном	200			17	56		4	1		9	10	6	1
	Бутерброд с колбасой	130	11	19	53	427		14	59		153	2	16	3
24	Творожок детский в инд.упаковке	100	8	4	11	113		1			164		23	
Итого за Завтрак 1			24	33	120	805		20	127		453	149	74	4
Обед														
68	Суп гороховый на мясном бульоне (говядина)	250	14	6	32	241		20		2	69	180	61	4
114	Овощи тушеные с говядиной	250	24	16	19	314		54	30	3	67	275	61	4
50	Помидоры свежие	100	1		4	21		25		1	14	26	20	1
15	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116					17	26	8	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			43	23	114	820		99	30	6	185	507	176	12
Полдник														
174	Ватрушка с джемом	100	7	8	53	307		1	41	3	52	109	29	2
151	фрукт Яблоко	250	1	1	24	102		25			40	27	22	5
20	йогурт питьевой	200	6	5	23	162		1			244		30	
Итого за Полдник			14	14	100	571		27	41	3	336	136	81	7
Ужин														
91	Котлеты куриные	100	19	21	1	243		3	25	2	25	25	20	2
123	Картофель отварной	180	4	7	38	173		37	47		23	111	43	2
41	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	8	15	119		5		4	25	51	35	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
12	Чай	200			11	36			1		5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Ужин			36	48	149	997		45	132	6	245	197	144	10
Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
141	Печенье	50	10	6	33	225		28			8			1
Итого за Ужин 2			16	12	42	345		31	40		248	180	28	1
Итого за день			133	130	525	3538		222	370	15	1467	1169	503	34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: лагерь

День: вторник

Сезон: 02.06-22.06 (Все)

Неделя: 2

Возраст: возраст 7-18

№ 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
Завтрак 1														
31	Запеканка из творога	180	4	6	37	210			74		20	52	6	1
3	Бутерброд с сыром	130	13	16	59	411			59		349	2	25	3
20,01	йогурт десерт	125	4	9	15	154		1			182		22	
10	Какао-напиток, на молоке	200	4	4	33	146		12	20		166	90	14	
Итого за Завтрак 1			25	35	144	921		13	153		717	144	67	4
Обед														
65	Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне	250	10	12	15	177		38	8	2	81	72	39	2
93	Котлеты рыбные	100	14	7	8	151		1	37	3	14	34	5	
122	Картофельное пюре	180	5	11	28	225		31	70		85	140	43	1
1 037	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13		5			23	24	14	1
14,01	Компот из плодов свежих фруктов с грушами	200			28	93		6			10	7	5	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			34	31	112	787		81	115	5	231	277	132	7
Полдник														
181	булочка с корицей	100	6	9	48	296			24	3	42	87	27	1
22	Ряженка	180	6	7	8	120								
154	фрукт Груша	250	4	1	52	209		25		1	20	70	105	1
145	конфеты шоколадные	50	2	15	31	271			3	2	4	21	3	
Итого за Полдник			18	32	139	896		25	27	6	66	178	135	2
Ужин														
94	Гуляш из мяса куры	100	19	20	6	254		7	5	2	39	25	31	3
121	Макароны отварные	180	8	9	63	280			59	11	18	64	11	1
45	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	2	5	8	76		42		2	52	35	19	1
12	Чай	200			11	36			1		5	8	4	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Ужин			41	46	172	1072		49	124	15	281	134	107	10
Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
145	сухари сладкие	50	1	1	19	91								
Итого за Ужин 2			7	7	28	211		3	40		240	180	28	
Итого за день			125	151	595	3887		171	459	26	1535	913	469	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: лагерь

День: среда

Сезон: 02.06-22.06 (Все)

Неделя: 2

Возраст: возраст 7-18

№ 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
Завтрак 1														
37	Каша молочная пшеничная с маслом	200	7	13	36	217		1	79		134	167	41	1
13	Чай с сахаром с лимоном	200			17	56		4	1		9	10	6	1
	Бутерброд с колбасой	130	11	19	53	427		14	59		153	2	16	3
24	Творожок детский в инд.упаковке	100	8	4	11	113		1			164		23	
Итого за Завтрак 1			26	36	117	813		20	139		460	179	86	5
Обед														
73	Суп рыбный	250	11	7	26	203		20	20	3	61	122	36	2
107	Плов с говядиной	250	26	26	55	558		4	30	8	28	314	67	4
126	Капуста тушеная	100	2	4	10	89		47	30		58	47	23	1
15	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116					17	26	8	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Обед			43	38	150	1094		71	80	11	182	509	160	10
Полдник														
175	Ватрушка с творогом	100	8	8	56	332			46	3	48	114	29	2
17	Сок для детского питания в инд.упаковке	200			35	92		800			30	70	10	3
151	фрукт Яблоко	250	1	1	24	102		25			40	27	22	5
Итого за Полдник			9	9	115	526		825	46	3	118	211	61	10
Ужин														
120	Котлеты	100	22	14	4	232		3	37	3	23	220	28	3
122	Картофельное пюре	180	5	11	28	225		31	70		85	140	43	1
43	Салат из свеклы с маслом растительным	100	2	8	9	102		9		4	45	43	21	1
2	Булка с маслом	110	8	11	53	298			59		149	2	16	2
12	Чай	200			11	36			1		5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	1	31	128					18		26	2
Итого за Ужин			41	45	136	1021		43	167	7	325	413	138	10
Ужин 2														
21	Молоко ультрапастеризованное в инд.упаковке	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
143	Пряники	50	2	1	35	92								
Итого за Ужин 2			8	7	44	212		3	40		240	180	28	
Итого за день			127	135	562	3666		962	472	21	1325	1492	473	35

Итого за период	1314	1494	5986	39144		4965	4959	214	15367	13196	5452	318
Итого за период	142857	285714	428571	2796	857142	857142	285714	142857	285714	428571	571428	285714

Составил _____ Фомичева Светлана Васи Утвердил _____

М.П.