



Примерное 12-ти дневное меню
для обучающихся с 6 до 14 лет
в летнем оздоровительном лагере
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа с. Восточное»

с. Восточное

Неделя : первая

Сезон : летний

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	23,98	39,56	4,53	470,29	0,14	0	0,45	8,15	189,93	31,65	411,5	4,53	214	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	532	32,58	55,56	36,83	777,19	0,24	3,1	0,62	9,25	393,13	51,25	558,3	7,33		
Обед															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	18,4	17,4	18,8	305,4	0,4	5,1	0,3	2,2	46,1	44,2	184,8	3,1	99	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	13,4	35,1	8,1	400,5	0,3	0,5	0,2	4,5	37,6	31,0	163,9	2,1	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	15,9	7,8	42,2	1,0	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1070	42,5	68,9	148,4	1382,1	0,94	27,6	0,60	13,7	158,7	119,5	479,5	12,0		
Всего за день:		75,08	124,46	185,23	2159,29	1,18	30,7	1,22	22,95	551,83	170,75	1037,8	19,33		

Неделя : первая

Сезон : летний

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,1	10	47,89	311,21	0,06	1,61	0,06	1,13	153,19	43,54	187,05	1,61	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	525	18,3	28,4	89,79	690,11	0,20	2,71	0,24	2,23	469,39	72,14	413,85	4,41		
Обед															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,8	5,9	40,1	235,1	0,1	0	0	1,3	14,2	8,3	48,6	0,6	422	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	15,0	15,1	16,2	260,8	0,2	5,8	0,3	0,6	29,6	30,4	153,1	2,0	100	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,8	10,8	11,6	197,9	0,1	0,4	0,1	1,1	59,6	31,2	193,8	1,2	254	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	12	0	0,3	20,7	31,5	80,5	1,5	333	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,1	27,6	113,0	0	15,5	0	0,1	17,5	7,2	12,0	0,3	350	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1010	41,7	37,6	153,5	1121,1	0,7	58,7	0,4	5,3	195,7	142,1	581,1	11,5		
Всего за день:		60,0	66,0	243,29	1811,21	0,90	61,41	0,64	7,53	665,09	214,24	994,95	15,91		

Неделя : первая

Сезон : летний

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	51,5	39,3	78,1	880,7	0,2	0,7	0,1	5,5	496,4	65,5	566,6	1,5	219	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0	91	0	0,2	0,1	0,1	220	8,8	125	0,3	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	525	60,2	55,4	111,4	1193,6	0,3	0,9	0,27	6,6	738,0	88,1	736,6	4,2		
Обед															
МАНДАРИН	120	1	0,2	9	45,6	0,1	45,6	0	0,2	42	13,2	20,4	0,1		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	14,7	17,1	13,4	268,3	0,2	5,9	0,3	0,5	34,7	31,9	161,6	1,9	91	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	10,4	27,4	0	288	0,3	0	0	0,1	7,3	14,7	99,2	1	288	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,4	0	29,2	118,3	0	1,3	0	0	11,6	4,9	13	0	347	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1175	38,3	52,9	174,9	1337,5	0,85	81,9	0,53	2,6	148,5	131,8	477,1	9,5		
Всего за день:		98,5	108,3	286,3	2531,1	1,15	82,8	0,80	9,2	886,5	219,9	1213,7	13,7		

Неделя : первая

Сезон : летний

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,5	10,2	37,2	269,1	0,2	0,6	0,1	1,2	143,7	21,3	122,4	0,5	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	530	16,0	26,1	70,5	579,3	0,3	0,7	0,27	2,3	352,3	42,1	267,4	3,1		
Обед															
БАНАН	250	3,8	1,3	52,5	240	0,1	25	0,1	0	20	105	70	1,5		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	20	46	0,9	30	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	10,7	16,9	25,7	295,8	0,3	5,7	0,2	2,0	31,0	74,0	168,4	2,9	93	2008
ПЛОВ	250	15,6	34,4	43,4	544,8	0,3	1,7	0,2	4,0	25,5	49,6	197,6	2,0	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1120	38,8	66,3	195,8	1535,4	0,86	42,0	0,95	11,8	125,6	266,6	547,8	10,3		
Всего за день:		54,8	92,4	266,3	2114,7	1,16	42,7	1,22	14,1	477,9	308,7	815,2	13,4		

Неделя : первая

Сезон : летний

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	48,1	33,6	68,0	777,3	0,1	0,7	0,1	3,5	481,3	70,2	559,5	1,9	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	525	59,3	52,0	109,9	1156,2	0,24	1,8	0,28	4,6	797,5	98,8	786,3	4,7		
Обед															
МАНДАРИН	120	1	0,2	9	45,6	0,1	45,6	0	0,2	42	13,2	20,4	0,1		2008
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1,2	10,1	5,0	115,9	0	36,7	0	4,4	21,8	12,9	27,1	1,0	28	2008
СУП "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ"	250	16,2	20,6	7,1	283,3	0,1	4,1	0,4	1,3	49,3	86,1	186,1	7,9		
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,4	35,5	5,9	402,0	0,3	1,6	0	2,9	28,8	21,7	131,9	1,4	375	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,5	0,2	22,8	98,1	0	38,8	0	0,3	23,2	15,0	14,4	0,5	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	960	37,1	72,1	88,2	1170,4	0,8	137,1	0,4	10,2	207,8	185,6	498,9	13,7		
Всего за день:		96,4	124,1	198,1	2326,6	1,04	138,9	0,68	14,8	1005,3	284,4	1285,2	18,4		

Неделя : первая

Сезон : летний

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,96	11,45	43,38	320,89	0,23	1,61	0,06	0,65	156,41	137,06	285,41	4,84	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	532	19,56	27,45	75,68	627,79	0,33	4,71	0,23	1,75	359,61	156,66	432,21	7,64		
Обед															
АПЕЛЬСИН	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	150	0	0,6	85	32,5	57,5	0,8		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,4	8,9	41,8	269,4	0,1	0	0	2,1	12,4	8,1	44,3	0,4	424	2011
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	100	2,6	7,5	2,9	89,5	0	21,4	0	2,8	46,4	12,9	57,6	1,1	30	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	14,2	17,0	10,3	252,2	0,1	6,9	0,3	0,3	46,4	30,1	144,8	2,2	76	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	23,5	24,5	1,9	324,6	0,1	1	0,1	0,3	26,9	22,4	199,8	1,9	290	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1115	55,2	63,6	151,5	1414,2	0,53	180,9	0,43	7,3	247,9	146,8	629,4	11,1		
Всего за день:		74,76	91,05	227,18	2041,99	0,86	185,61	0,66	9,05	607,51	303,46	1061,61	18,74		

Неделя : вторая

Сезон : летний

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,7	6	4,1	73,2	0	1,9	0	2,6	16,4	9,4	18,7	0,6	50	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,29	31,85	3,64	378,56	0,11	0	0,36	6,55	152,88	25,48	331,24	3,64	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	500	25,49	40,75	49,54	667,36	0,25	2,9	0,37	10,05	297,48	56,48	474,74	6,84		
Обед															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/15	8,2	17,0	14,1	243,2	0,2	7,1	0,2	0,3	22,3	30,9	111,1	1,5	97	2008
ГУЛЯШ	50/50	11,7	29,7	3,4	328,4	0,3	1,0	0	1,7	8,6	18,6	114,4	1,3	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	15,9	7,8	42,2	1,0	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,6	59,0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1165	31,6	53,8	145,9	1202,5	0,8	52,2	0,4	5,4	123,2	113,7	377,3	13,7		
Всего за день:		57,09	94,55	195,44	1869,86	1,05	55,1	0,77	15,45	420,68	170,18	852,04	20,54		

Неделя : вторая

Сезон : летний

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	250	7,75	12,5	33,5	280	0,13	2,5	0,1	0,25	227,5	42,5	215	0	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	532	16,35	28,5	65,8	586,9	0,23	5,6	0,27	1,35	430,7	62,1	361,8	2,8		
Обед															
БАНАН	250	3,8	1,3	52,5	240	0,1	25	0,1	0	20	105	70	1,5		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	15,4	7,7	116,8	596,3	0,2	0,1	0	1,4	40,2	24,7	134,6	2,0	406	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	9,5	90,8	0	14,6	0	2,1	37,8	12,8	27,9	0,8	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	16,4	17,9	22,0	315,1	0,2	5,1	0,3	1,5	38,4	32,1	167,1	2,1	108	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13,3	8,6	8,7	166	0,19	12	5,36	2,9	19	15	227	5	261	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,4	0	29,2	118,3	0	1,3	0	0	11,6	4,9	13	0	347	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1190	57,1	45,6	293,4	1814,1	0,82	58,1	5,79	9,1	185,2	228,1	752,4	13,6		
Всего за день:		73,45	74,1	359,2	2401,0	1,05	63,7	6,06	10,45	615,9	290,2	1114,2	16,4		

Неделя : вторая

Сезон : летний

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,33	11,45	49,19	341,85	0,23	1,61	0,06	0,16	161,25	66,11	246,71	3,23	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	525	21,53	29,85	91,09	720,75	0,37	2,71	0,24	1,26	477,45	94,71	473,51	6,03		
Обед															
АПЕЛЬСИН	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	150	0	0,6	85	32,5	57,5	0,8		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200	7,9	18,7	12,6	251,7	0,2	7,7	0,2	1,9	38,6	34,3	109,5	2,0	86	2011
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	250	12,0	25,0	13,0	325,8	0,2	19,5	0	1,4	54,1	34,2	138,2	2,0	304	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1070	27,9	47,6	111,0	998,5	0,6	187,2	0,2	4,9	225,6	130,4	408,8	8,0		
Всего за день:		49,43	77,45	202,09	1719,25	0,97	189,91	0,44	6,16	703,05	225,11	882,31	14,03		

Неделя : вторая

Сезон : летний

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	10	12,74	41,44	320,89	0,21	1,61	0,06	0,33	175,76	85,46	280,58	3,23	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	532	18,6	28,74	73,74	627,79	0,31	4,71	0,23	1,43	378,96	105,06	427,38	6,03		
Обед															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,0	0,1	1,9	1,9	0,6	44,2	32,9	47,5	0,9	41	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	14,6	18,0	14,1	276,6	0,1	8,5	0,3	2,3	42,7	32,4	152,3	2,0	94	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	18,2	11,6	11,6	223,0	0,2	0,5	0,1	0,9	72,8	41,6	239,1	1,4	254	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	42,2	29,5	85,6	1,3	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,5	0,2	22,8	98,1	0	38,8	0	0,3	23,2	15,0	14,4	0,5	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1220	43,7	37,6	155,0	1138,9	0,7	76,6	2,3	6,1	272,2	180,9	617,8	13,7		
Всего за день:		62,3	66,34	228,74	1766,69	1,01	81,31	2,53	7,53	651,16	285,96	1045,18	19,73		

Неделя : вторая

Сезон : летний

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,71	10,16	43,38	303,15	0,15	1,61	0,06	0,96	190,28	43,54	288,64	1,61	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	525	17,21	26,06	76,68	613,35	0,25	1,71	0,23	2,06	398,88	64,34	433,64	4,21		
Обед															
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,7	7,1	9,7	113,5	0,1	6,3	0,6	3,1	23,6	22,5	60,2	0,9	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	16,4	17,9	22,0	315,1	0,2	5,1	0,3	1,5	38,4	32,1	167,1	2,1	108	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	17,4	35,8	26,4	499,6	0,4	52,0	0,2	4,6	140,5	66,5	207,1	4,2	139	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	970	42,2	64,3	128,2	1265,8	0,9	101,4	1,1	10,3	262,5	147,6	513,2	9,5		
Всего за день:		59,41	90,36	204,88	1879,15	1,15	103,11	1,33	12,36	661,38	211,94	946,84	13,71		

Неделя : вторая

Сезон : летний

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,33	10,33	49,99	333,79	0,18	1,61	0,06	1,29	169,31	53,21	262,84	3,23	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	525	18,83	26,23	83,29	643,99	0,28	1,71	0,23	2,39	377,91	74,01	407,84	5,83		
Обед															
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,4	7,3	6,8	104,0	0	13,1	0	2,9	27,1	17,2	54,5	1,2	34	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	8,2	19,8	8,8	248,7	0,1	12,0	0,2	0,2	50,0	29,2	104,0	1,6	84	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	12,0	30,8	3,0	338,6	0,3	0,8	0,1	1,7	8,1	19,3	116,7	1,2	257	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	15,9	7,8	42,2	1,0	331	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	1045	34,6	64,2	132,1	1251,8	0,7	47,5	0,4	6,9	136,9	172,3	420,8	10,3		
Всего за день:		53,43	90,43	215,39	1895,79	0,98	49,21	0,63	9,29	514,81	246,31	828,64	16,13		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	838,6	1139,1	2816,7	24986,9	12,6	1084,5	17,4	147,0	7951,0	2962,8	12489,2	204,6
Среднее значение за период	69,89	94,93	234,72	2082,24	1,05	90,37	1,45	12,25	662,59	246,90	1040,76	17,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,43	41,03	45,54									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

6-14 лет	526	1093
----------	-----	------