



Утверждено: Для
Директора ООО «КНЦ ДОРОВ и СЫТ»

К. Ю. Волошко /

« 20 » МАЯ 2022г.

Согласовано:

Начальник лагеря М. В. Буф / Муромова А. В.

« 01 » июня 2022 г.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания, для детей (7-11 лет)
находящихся
в лагерях дневного пребывания
Самарской области
Похвистневского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
Неделя: 1
Категория: Школьники 7-11 лет
Сезон: Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25	
	Кондитерское изделие	1	3,2	2,8	81,1	362,4	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
174	Каша молочная кукурузная с м/сливочным	250/5	8,97	7,47	58,93	338,83	0,1	0,2	0,65	44,11	0,07	239,73	148,98	167,4	34,01	1,84	45,1	12,9	22,12	
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		506	15,29	16,97	192,36	983,33	0,14	0,33	13,54	77,11	8,72	279,42	203,29	196,01	39,83	2,4	46,38	15,39	36,97	
Обед																				
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28	
108/108	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью	10/200/1	4,94	5,41	17,4	138,05	0,07	0,06	4,4	177,15	0,23	260,72	24	64,87	17,38	0,87	77,68	3,38	44,1	
268	Шницель из мяса с соусом	60/50	8,45	15,89	14,46	234,65	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15	
1/171	Каша перловая рассыпчатая с маслом раст	150	4,25	3,49	29,78	167,53	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	69,92	21,21	138,44	17,3	0,81	52,8	16,23	0,00	
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		811	25,01	29,39	133,5	898,62	0,52	0,59	17,06	178,14	0,66	701,59	130,31	397,75	75,89	5,97	170,88	37	78,8	
Итого за день		1317	40,3	46,36	325,86	1881,95	0,66	0,92	30,6	255,25	9,38	981,01	333,6	593,76	115,72	8,37	217,26	52,39	115,77	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Летний
 Категория: Школьники 7-11 лет

День: 4
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйца вареные	54	6,43	5,45	0,32	76,05	0,03	0,22	0,00	84,24	2,38	62,75	26,14	90,2	5,64	1,18	9,5	14,59	26,14
Акт	Зефир	60	0,48	0,00	46,98	182,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	4,8	0,00	0,18			
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	243,42	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		603	16,58	12,78	114,92	633,98	0,14	0,49	1,21	115,63	2,89	310,58	192,69	250,84	35,51	2,98	55,56	18,64	63,79
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
268	Биточки из мяса с соусом	60/50	8,45	15,89	14,46	234,65	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		806	23,37	29,21	134,65	895,18	0,53	0,55	17,09	303,13	0,42	673,64	156,7	299,39	69,18	5,29	133,43	18,65	71,74
Итого за день		1409	39,95	41,99	249,57	1529,16	0,67	1,04	18,3	418,76	3,31	984,22	349,39	550,23	104,69	8,27	188,99	37,29	135,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
Неделя: 1
Категория: Школьники 7-11 лет
Сезон: Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
		Масса порции			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
		Б	Ж															У	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
175	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		503	11,21	11,94	56,35	377,66	0,12	0,3	0,96	58,81	0,12	303,64	285,09	311	54,76	1,8	32,01	4,96	51,41
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
103	Суп картофельный с вермишелью мясом зеленью	10/200/1	3,62	4,79	16,03	121,71	0,12	0,06	5,92	161,13	0,00	316,33	16,5	64,85	18,37	0,94	38,71	0,21	24,92
295	Котлеты из птицы с соусом	60/50	9,95	10,76	13,57	190,92	0,11	0,09	1,8	19,22	0,03	105,8	25,62	79,31	15,54	1,11	37,27	5,65	99,48
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		811	34,19	24,91	131,05	885,38	0,78	0,63	13,17	181,76	1,92	1164,5	187,67	466,66	133,58	8,76	169,08	26,27	192,97
Итого за день		1314	45,4	36,85	187,4	1263,04	0,9	0,93	14,13	240,57	2,04	1468,14	472,76	777,66	188,34	10,56	201,09	31,23	244,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 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	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
			Б	Ж	У															8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
ПР	Печенье	36	2,63	4,13	26,04	152,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	31,5	7	0,74	0,00	0,00	0,00							
173	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	10,7	8,46	44,6	297,34	0,23	0,25	0,64	30,61	0,07	347,13	146,29	259,79	123,17	3,78	46,82	5,34	34,5							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за Завтрак		521	19,45	16,29	110,07	665,83	0,36	0,47	1,16	43,9	0,16	558,84	280,07	417,58	165,04	5,96	55,7	8,9	59,45							
Обед																										
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00							
88	Щи из св.капусты с картоффелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93							
265	Плов с мясом	250	12,23	22,84	49,93	454,2	0,29	0,1	4,08	320,13	0,00	118,14	23,63	197,47	41,99	1,95	108,69	0,06	53,15							
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82							
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25							
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед		796	21,47	34,61	128,54	911,6	0,46	0,54	20,84	484,57	0,4	578,52	128,39	339,82	91,33	5,52	170,45	16,09	86,5							
Итого за день		1317	40,92	50,9	238,61	1577,43	0,82	1,01	22	528,47	0,56	1137,36	408,46	757,4	256,37	11,48	226,15	24,99	145,95							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Летний

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
ПР	Повидло	30	0,09	0,00	19,2	77,16	0,00	0,00	0,48	0,18	0,00	0,00	3,57	2,85	0,9	0,12	0,00	0,00	0,00	
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	91,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	150	6,35	4,06	37,22	210,82	0,18	0,02	0,00	1,06	0,01	103,09	18,83	120,22	42,75	1,42	55,13	1,4	14,49	
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		510	16,19	16,79	89,48	574,03	0,35	0,12	1,68	1,58	0,1	151,57	64,48	240,99	65,37	3,61	56,09	3,2	21,84	
Обед																				
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28	
99	Суп из овощей с мясом и зеленью	10/200/1	2,87	6,67	8,48	105,43	0,1	0,05	7,67	165,61	0,00	261,88	21,18	55,87	16,45	0,81	38,25	1,57	19,68	
235	Шницель рыбный с соусом	60/50	9,5	5,07	9,41	121,27	0,12	0,05	1,78	6,51	8,51	199,89	32,46	124,86	32,86	1	104,01	7,86	322,18	
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	131,33	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		811	22,47	17,57	103,28	661,16	0,47	0,69	28,51	215,05	9,33	308,81	150,81	367,7	110,19	5,17	204,63	22,62	403,09	
Итого за день		1321	38,66	34,36	192,76	1235,19	0,82	0,81	30,19	216,63	9,43	460,44	215,29	608,69	175,56	8,78	260,72	25,82	424,93	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5																6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84	
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		505	10,3	13,67	60,53	406,29	0,13	0,34	0,85	55,48	0,28	315,43	200,2	215,11	52,66	1,81	32,33	5,65	54,11	
Обед																				
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28	
270	Суп картофельный с горбушей, зеленью	15/200/1	4,66	2,48	13,07	93,24	0,1	0,08	7,57	169,59	0,03	449,91	22,88	77,54	24,93	0,88	81,15	6,16	84,67	
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24	
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33	
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		816	25,36	27,28	119,76	825,23	0,5	0,55	22,85	256,06	0,42	814,67	133,59	326,71	77,89	5,61	232,3	23,69	135,12	
Итого за день		1321	35,66	40,95	180,29	1231,52	0,63	0,89	23,7	311,54	0,7	1130,1	333,79	541,82	130,55	7,42	264,63	29,34	189,23	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,03	6	4,5	0,00	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56	
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стухенным	150/30	10,29	8,22	58,57	349,42	0,09	0,19	0,42	19,59	0,26	161,22	146,79	192,42	32,11	0,88	39,14	2,52	33,62	
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		560	13,17	9,06	120,56	616,46	0,15	0,31	19,31	30,09	8,75	535,23	216,11	226,28	48,28	4,18	42,74	4,71	56,33	
Обед																				
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73	
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	3,96	3,77	15,85	116,94	0,08	0,06	6	165,45	0,00	333	21,81	61,74	19,95	0,89	74,02	1,33	44,02	
268	Биточки из мяса с соусом	60/50	8,45	15,89	14,46	234,65	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15	
303/АК	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	4,27	22,88	150,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,11	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91	
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		811	24,52	29	121,14	847,86	0,63	0,62	32,71	170,05	2,5	667,27	106,44	380,22	136,63	7,24	166,75	16,53	87,26	
Итого за день		1371	37,69	38,06	241,7	1464,32	0,78	0,93	52,02	200,14	11,25	1202,5	322,55	606,5	184,91	11,42	209,49	21,24	143,59	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25	
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	161,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		509	13,14	16,47	78,69	515,71	0,25	0,34	1,21	58,39	0,67	368,45	185,61	293,24	86,93	3,13	49,28	18,73	55,31	
Обед																				
30/Акт	Салат из редиса с маслом растительным	60	0,69	3,65	2,15	44,21	0,01	0,02	14,66	0,14	0,00	127,54	28,32	24,26	7,89	0,58	17,6	0,00	0,00	
102/Акт	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	3,28	6,62	9,43	110,42	0,09	0,06	4,32	160,77	0,00	222,04	34,54	47,83	13,09	0,65	37,83	0,16	24,67	
290/288	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2	
1/171	Каша пшеничная рассыпчатая с растительным маслом	150	6,06	3,64	36,63	203,52	0,13	0,05	0,00	0,00	0,00	112,32	23,94	141,9	30,89	2,43	35,21	36,59	0,00	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		801	25,99	25,44	121,63	819,65	0,38	0,58	20,95	194,55	0,39	679,91	186,08	374,38	86,32	6,21	129,2	54,62	148,47	
Итого за день		1310	39,13	41,91	200,32	1335,36	0,63	0,92	22,16	252,94	1,06	1048,36	371,69	667,62	173,25	9,34	178,48	73,35	203,78	