

Согласовано:

Директор МБОУ Лицей № 15



А.И.Ажахметова

Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Т.П. Марьева

Примерное меню для дошкольного летнего оздоровительного лагеря 2024 года

в работе использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П.Могильного; 2007г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 2011г

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А.Тутельян 2012г

Меню
пришкольный лагерь

Первый день
Первая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, г			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Первый день (первая неделя)														
Завтрак														
гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 200/10/10	220	9,08	12,00	45,10	325,00	0,02	0,06	0,10	24,00	41,10	12,30	0,26
гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,44	0,00	13,98	57,50	0,07	10,00	0,00	13,20	18,04	27,50	0,90
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,30	0,00	0,02	0,00	14,10	69,80	27,50	0,93
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,20	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	54,30	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	627,00	16,80	38,07	83,72	646,50	0,17	10,09	52,14	236,14	254,07	78,61	2,63
Обед														
закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо		Суп картофельный с крупой	250	2,22	5,10	20,00	134,00	0,15	33,40	0,20	51,50	36,20	19,30	0,90
2-е блюдо	290	Птица запеченая	80	35,00	12,00	6,36	271,00	0,06	1,07	0,04	19,24	102,40	12,39	0,87
гарнир	302	Рис отварной	150	7,74	5,75	45,20	263,00	0,10	0,00	20,00	27,00	103,00	25,00	1,83
напиток	1010*	Напиток яблочный	200	0,48	0,10	33,00	135,80	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	790	50,19	37,23	128,68	939,00	0,43	39,77	20,24	147,80	299,76	84,74	5,88
		Итого за день	1417,00	66,99	75,30	212,40	1585,50	0,60	49,86	72,38	383,94	553,83	163,35	8,50

Меню
пришкольный лагерь

Второй день
Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценности	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Второй день (первая неделя)

Завтрак

гор. блюдо		Макароны с сыром	150	8,24	12,20	47,00	331,00	0,10	0,50	0,50	101,00	170,00	47,80	1,20
гор.напиток	382	Какао с молоком	200	3,80	3,04	24,00	139,00	0,10	0,00	0,00	115,70	110,00	27,90	0,90
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	530	18,17	39,91	95,68	715,7	0,329	12,51	52,54	425,54	421,63	100,51	3,835

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой и сметаной 250/10	260	1,69	4,91	14,80	110,00	0,10	11,00	0,20	30,00	53,00	22,00	0,80
2-е блюдо	268	Котлета из говядины 100/5	105	15,26	18,50	0,00	292,00	0,09	0,24	0,01	14,60	96,70	16,60	1,35
гарнир	309	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,60	4,33	37,50	215,00	0,10	0,00	0,03	7,29	52,00	7,60	0,92
сладкое	348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,00	28,90	117,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	825	28,75	42,02	105,32	869,20	0,41	16,54	0,24	101,95	259,86	74,25	5,35
		Итого за день	1355	46,92	81,93	201	1584,9	0,735	29,05	52,778	527,49	681,49	174,76	9,18

Меню
пришкольный лагерь

Третий день
Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценност	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

Третий день (первая неделя)

Завтрак

гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	11,10	15,00	2,81	190,00	0,03	0,00	0,13	24,36	78,90	4,99	1,01
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,00	0,04	0,00	0,02	115,61	85,42	14,70	0,17
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,32	7,96	40,20	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	526,00	18,91	39,99	49,15	531,90	0,26	12,01	52,19	354,75	309,43	54,76	3,72

Обед

закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	103	Суп картофельный с пшеном	250	2,60	3,09	22,90	130,00	0,10	8,25	120,00	13,30	54,80	22,45	0,80
2-е блюдо	234	Котлета рыбная с соусом маслом	105	14,50	10,40	13,20	205,00	0,10	0,00	0,02	24,70	137,00	31,70	0,55
гарнир	312	Пюре картофельное	150	3,13	4,50	21,20	138,00	0,02	15,60	0,02	45,20	98,60	33,40	1,41
сладкое	348	Компот из сушеных ягод и плодов (изюм)	200	0,48	0,00	33,00	135,00	0,00	0,00	0,00	14,90	5,06	24,80	0,58
хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,70	70,80	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,32	7,96	40,20	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	825	25,01	18,65	115,24	733,40	0,33	28,85	120,04	121,98	342,07	133,87	4,66
		Итого за день	1351	43,92	58,64	164,39	1265,30	0,59	40,86	172,23	476,73	651,50	188,63	8,37

Меню
пришкольный лагерь

Четвертый день
Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Четвертый день(первая неделя)

Завтрак

горячее блюдо	384	Каша вязкая молочная манная 200/10/10	220	7,81	2,40	57,90	281,00	0,20	1,07	0,56	188,00	150,00	22,60	0,28
гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,60	26,40	142,00	0,10	0,01	10,00	111,00	85,80	12,60	0,09
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	600,00	17,29	29,67	108,98	668,70	0,43	13,09	62,60	507,84	377,43	60,01	2,11

Обед

закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
1-е блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	5,20	19,40	137,00	0,10	8,27	138,00	13,80	49,80	19,06	0,77
2-е блюдо	294	Биточки из птицы 100/5	105	11,70	9,20	11,70	176,00	0,1	0,69	0,032	17	22	83,7	1,39
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,3	7,29	46,3	292	0,2	0	0,02	14,7	163	135	4,54
сладкое		Компот из свежих фруктов	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	815	29,94	36,01	121,66	828	0,514	17,96	138,1	70,88	282,41	261,28	8,315
		Итого за день	1415	47,23	65,68	230,64	1496,70	0,94	31,05	200,65	578,72	659,84	321,29	10,42

Меню
пришкольный лагерь

Пятый день
Первая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Пятый день (первая неделя)

Завтрак

гор.блюдо		Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/20	170	22,3	11,0	28,9	300,0	0,2	0,0	54,0	160,0	180,0	35,6	0,5
гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,44	0,00	13,98	57,50	0,07	10,00	0,00	13,20	18,04	27,50	0,90
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20	0,93
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,1	66,2	0,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,1	0,0
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	592	29,99	46,76	127,06	588,55	12,41	10,01	130,04	380,48	340,15	85,87	3,705

Обед

закуска	70	Овощи солёные (огурец)	60	0,55	0,06	1,34	8,10	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,25	5,27	23,3	162	0,1	11	0,2	30	53	22	0,8
2-е блюдо	291	Плов из птицы 80/160	240	15,40	17,80	26,00	326,00	0,10	0,15	0,04	20,90	105,00	15,60	1,18
сладкое	348	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,5	0,1	33,0	135,0	0,0	4,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	800	26,0	37,5	106,6	759,7	0,4	20,2	0,2	114,8	228,6	77,1	4,1
		Итого за день	1392,00	56,00	84,21	233,68	1348,25	12,77	30,16	130,28	495,26	568,76	162,99	7,80

Меню
пришкольный лагерь

Первый день
Вторая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Первый день (вторая неделя)

Завтрак

гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"200/10/10	220	8,24	12,20	47,00	331,00	0,10	0,50	0,50	101,00	170,00	47,80	1,20
гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,60	26,40	142,00	0,10	0,01	10,00	111,00	85,80	12,60	0,09
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	600,00	17,72	39,47	98,08	718,70	0,33	12,52	62,54	420,84	397,43	85,21	3,03

Обед

закуска	71	Овощи солёные (огурец)	60	0,55	0,06	1,34	8,10	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/10	260	1,69	4,91	14,80	110,00	0,10	11,00	0,20	30,00	53,00	22,00	0,80
2-е блюдо	268	Биточки из говядины с маслом 100/5	105	15,26	18,50	15,90	292,00	0,09	0,24	0,01	14,60	96,70	16,60	1,35
гарнир	309	Макароны отварные	180	6,60	4,33	37,50	215,00	0,10	0,00	0,03	7,29	52,00	7,60	0,92
сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,00	28,90	117,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	855	28,88	42,02	121,42	870,70	0,41	16,54	0,24	101,95	259,86	74,25	5,35
		Итого за день	1455	46,60	81,49	219,50	1589,40	0,74	29,06	62,78	522,79	657,29	159,46	8,37

Меню
пришкольный лагерь

Меню
пришкольный лагерь

Второй день
Вторая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			Fe
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	

Второй день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо		Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/20	170	22,3	11,0	28,9	300,0	0,2	0,0	54,0	160,0	180,0	35,6	0,5
гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,44	0,00	13,90	57,60	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масл	14	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	572,00	28,87	35,67	67,44	603,30	0,33	12,34	106,04	372,55	322,21	62,76	2,33

Обед

закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,25	5,27	23,3	162	0,1	11	0,2	30	53	22	0,8
2-е блюдо		Жаркое по -домашнему 50/250	300	35,00	12,00	6,36	271,00	0,06	1,07	0,04	19,24	102,40	12,39	0,87
напиток	1010*	Напиток яблочный	200	0,48	0,10	33,00	135,80	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	860	45,72	31,69	87,92	711,80	0,28	21,37	0,24	100,80	214,56	64,44	4,25
		Итого за день	1432	74,59	67,36	155,36	1315,10	0,61	33,71	106,28	473,35	536,77	127,20	6,57

Меню
пришкольный лагерь

Третий день
Вторая неделя

	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Третий день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	210	Омлет натуральный	111	11,10	15,00	2,81	190,00	0,03	0,00	0,13	24,36	78,90	4,99	1,01
гор.напиток	382	Какао с молоком	200	3,80	3,04	24,00	139,00	0,10	0,00	10,00	115,70	110,00	27,90	0,90
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	491,00	21,03	53,63	101,11	513,65	12,22	0,01	86,17	341,40	327,53	45,40	3,65

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	96	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	2,22	5,10	20,00	134,00	0,15	33,40	0,20	51,50	36,20	19,30	0,90
2-е блюдо	279	Тефтели 60/50	110	13,60	6,90	16,80	183,70	0,10	0,00	0,02	24,70	137,00	31,70	0,55
гарнир	312	Пюре картофельное	150	3,77	5,62	25,50	168,00	0,02	15,60	0,02	45,20	98,60	33,40	1,41
сладкое	348	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,50	0,10	33,00	135,00	0,00	4,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	820	24,84	32,00	119,42	755,90	0,38	58,00	0,24	185,28	342,41	123,92	4,98
		Итого за день	1311	45,87	85,63	220,53	1269,6	12,6	58,01	86,411	526,68	669,94	169,32	8,62

Меню
пришкольный лагерь

Четвертый день
Вторая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценности	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Четвертый день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшена 200/10/10	220	11,80	11,00	48,60	328,00	0,10	1,30	0,10	1,00	210,30	42,60	2,60
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,37	0,00	13,70	56,00	0,00	0,00	0,00	22,00	23,00	18,70	0,30
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,03	0,02	0,80	7,00	11,00	6,00	0,40
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	615,00	18,30	35,67	86,94	629,70	0,22	1,33	52,94	214,84	369,43	78,61	3,84

Обед

закуска		Салат из отварной свеклы с сыром и чесноком	100	4,66	9,44	2,92	144,12	0,01	5	0	19,4	64,8	20,2	1,61
1-е блюдо	103	Суп с картофелем с макаронными	250	2,95	5,20	19,40	137,00	0,10	8,27	138,00	13,80	49,80	19,06	0,77
2-е блюдо		Птица запеченая	80	14,60	8,00	16,50	0,20	15,00	0,00	364,00	23,00	165,00	40,10	1,41
гарнир		Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,00	3,86	36,00	203,00	0,10	0,15	0,04	20,90	105,00	15,60	1,18
напиток	1010*	Напиток яблочный	200	0,48	0,10	33,00	135,80	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80

		Итого обед	830	33,02	40,82	130,80	748,72	15,32	13,7	502,04	115,66	421,76	116,01	7,05
			1445	51,32	76,49	217,74	1378,4	15,53	15,05	554,98	330,5	791,19	194,62	10,88

Меню
пришкольный лагерь

Пятый день
Вторая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценности	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Пятый день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо		Плов из птицы 80/160	240	7,81	2,40	57,90	281,00	0,20	1,07	0,56	188,00	150,00	22,60	0,28
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,37	0,00	13,70	56,00	0,00	0,00	0,00	22,00	23,00	18,70	0,30
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,00	0,02	0,00	14,10	69,80	27,50	0,93
масло	14	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	635	14,31	27,07	96,28	582,7	0,285	1,1	52,6	408,94	367,93	80,11	2,045

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	2,00	6,19	10,30	105,00	0,20	8,82	0,01	30,50	57,20	24,30	0,72
2-е блюдо	294	Котлета рубленая из птицы 100/5	105	11,70	9,20	11,70	176,00	0,1	0,69	0,032	17	22	83,7	1,39
гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	7,25	52,30	295,00	0,05	0,00	0,03	11,46	83,03	27,40	0,60
сладкое	352	Кисель фруктовый	200	0,15	0,12	30,60	124,00	0,04	4,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	825	23,61	37,04	129,02	835,20	0,50	18,51	0,08	122,84	232,84	174,92	4,83
		Итого за день	1460	37,92	64,11	225,3	1417,9	0,788	19,61	52,675	531,78	600,77	255,03	6,87