

Согласовано:



Директор МБОУ КСОШ № 19

М.Ф.Филь

Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Т.П. Марьева

Примерное меню для пришкольного летнего оздоровительного лагеря 2024 года

в работе использованы:

- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П.Могильного; 2007г
- «Сборник рецептов 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		Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, г		
				белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р

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	0,06	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	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	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,30	0,00	0,00	14,10	69,80	27,50	0,93
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,20	0,10	66,20	0,00	0,04	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	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	78,61	2,63

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	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	0,20	51,50	36,20	19,30	0,90
2-е блюдо	290	Птица запеченная	80	35,00	12,00	6,36	271,00	0,06	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	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	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	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	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	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	163,35	8,50

Меню

пришкольный лагерь

Второй день

Первая неделя

прием пищи	№ рещ	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества					
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
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

Второй день (первая неделя)

Завтрак

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

Третий день
Первая неделя

Менно
пришкольный лагерь

прием пищи	№ реч	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энерге- ценност	Витамины			Минеральные вещества		
			белки	жиры		углеводи	B1	C	A	Ca	P

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 200/1,5	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

Четвергый день
Первая неделя

прием пищи	№ рел	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет. ценность	Витамины		Минеральные вещества		
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са

Четвертый день (первая неделя)

Завтрак

горячее блюдо	384	Каша вязкая молочная манная	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

Пятый день
Первая неделя

Меню
пришкольный лагерь

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества		Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Пятый день (первая неделя)														
Завтрак														
гор.блюдо		Запеканка творожная с молоком стученным 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	№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Масса порций	белки жиры углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	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	№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
гор.блюдо		Запеканка творожная с молоком гущеным 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

Второй день (вторая неделя)

Завтрак

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

Третий день
Вторая неделя

Меню
пришкольный лагерь

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
		белки	жиры	углеводы	клетчатка		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
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
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 пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
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
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
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

Третий день (вторая неделя)

Завтрак

Обед														
закуска	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	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
	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
	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
	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
	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 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 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	86,41	526,68	669,94	169,32	8,62

Меню

пришкольный лагерь

Четвертый день
Вторая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	г	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg
Четвертый день (вторая неделя)														
Завтрак														
гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшена	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	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		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	15,1	554,98	330,5	791,19	194,6	10,88

Меню

пришкольный лагерь

Пятый день
Вторая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Са	Р	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	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	52,68	531,78	600,77	255,03	6,87