



Примерное десятидневное меню в лагере с дневным пребыванием детей при

МОУ ООШ п. Красное Знамя

Возрастная категория 7-11 лет

День первый.

№ рец.	Приём 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
Завтрак														
210 (2011)	Омлет	200	4,4	3,99	10,4	278,32	0	0,96	54,80	0,73	126,65	264,86	72,05	2,09
376 (2015)	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	15,0	58,0	0,00	0,0	-	-	5,8	0	2,25	0,27
2 (2015)	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,778	7,532	0,385	112,97	0,0479			0,52	10,24	34,80	13,20	1,05
ИТОГО:			6,198	11,452	25,785	449,29								

Обед

13 (2010)	Салат из свежих огурцов	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	4,7		8,25	37,92	56,22	39,10	0,47
131 (2022)	Суп картофельный с рыбой	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25		2,35	24,0	66,7	26,65	0,96
309 (2015)	Макаронные отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08		28,0	0,97	6,48	49,56	28,16	4,48
413 (2004)	Сосиска отварная	100	8,88	19,12	1,28	212,8	0,09	1,76	30,00	5,22	10,83	184,62	55,12	0,6
358 (2011)	Кисель	200	1	0	15,3	49,60	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
228 (2011)	Соус красный основной	35	0,69	1,95	3,09	31,0	0,04	0,39		0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			23,57	37,9	100,37	832,49								
Итого за день			29,768	49,352	126,155	1281,78								

День второй.

№ рец.	Приём 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
Завтрак														
182(2015)	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
6 (2011)	Бутерброд с колбасой	40	1.778	7.532	0.385	112.97	0,0473		0,13	0,44	10.2375	22,5	4,2	1.0413
376 (2015)	Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15,0	58,0	0,00	0,0	-	-	5,8	0	2,25	0,027
ИТОГО:			9,308	19,27	52,44	455,97								
Обед														
52 (2011)	Салат из свеклы отварной	100	1,42	10,08	8,31	129,55	0,01	9,44			21,09	24,58	12,54	0,8
82 (2015)	Борщ с капустой и картофелем	250	7,54	5,7	8,04	83,33	0,05	16,3		2,40	159,7	54,60	26,13	0,3
294(2005г.)	Комплетта, рубленная из птицы	100	14,7	16,59	9,88	259,41	0,12	0,59	91,40	0,59	39,18	153,65	24,95	1,42
312(2015)	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,22	34,0	0,18	49,30	115,46	37,0	1,34
349 (2015)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73		0,82	32,32	21,90	17,56	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
228 (2011)	Соус красный основной	35	0,69	1,95	3,09	31,0	0,04	0,39		0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			31,33	41,69	108,35	911,05								
Итого за день			40,638	60,96	213,23	2067,02								

День третий.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182(2015)	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
2(2004 376 (2015)	Бутиерброд с сыром Чай с сахаром	50 200	3,7 0,07	8,5 0,02	26,25 15,0	155 60,0	0,034 0,00		0,13 -	0,44 -	8,4 11,1	22,5 0	4,2 1,4	0,35 0,03
ИТОГО:			12,88	22,76	77,25	524,6								

Обед

67(2015)	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,04	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
102(2015)	Суп гороховый	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
436(204)	Жаркое по-домашнему	300	9,1	14,44	19,88	326,2	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок яблочный	200	1	0	15,3	49,60	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			26,18	49,4	122,57	861,84								

День четвертый.

[illegible]

День пятый.

№ рец.	Приём 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
Завтрак														
168 (2011)	Каша вязкая с маслом и сахаром манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0	20,00	0,47	10,7	38,6	7,12	0,47
2(2015)	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
376 (2015)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,00	0,0	-	-	11,1	0	1,4	0,03
ИТОГО:			8,33	12,69	99,49	471,20								
Обед														
15 (2010)	Салат из помидоров и огурцов	100	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	,		21,09	24,58	12,54	0,8
88(2015)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
304 (2010)	Плов из птицы	260	25,38	21,26	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
349 (2015)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73			0,82	21,90	17,56	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04				0,36	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			31,87	45,63	110,28	946,65								
Итого за день														

День шестой.

№ рец.	Приём 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
Завтрак														
160(2004г.)	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	3,99	10,4	278,32	0	0,96	54,80	0,73	126,65	264,86	72,05	2,09
376 (2015)	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	15,0	58,0	0,00	0,0	-	-	5,8	0	2,25	0,27
153(2004	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,778	7,532	0,385	112,97	0,0479			0,52	10,24	34,80	13,20	1,05
ИТОГО:			6,198	11,452	25,785	449,29								
Обед														
13 (2010)	Салат из огурцов	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	4,7		8,25	37,92	56,22	39,10	0,47
101(2011г.)	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25		2,35	24,0	66,7	26,65	0,96
309 (2015)	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08		28,0	0,97	6,48	49,56	28,16	4,48
413 (2004)	Сосиска отварная	100	8,88	19,12	1,28	212,8	0,09	1,76	30,00	5,22	10,83	184,62	55,12	0,6
358 (2011)	Кисель	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
228 (2011)	Соус красный основной	35	0,69	1,95	3,09	31,0	0,04	0,39		0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			23,57	37,9	100,37	832,49								
Итого за день			29,768	49,352	126,155	1281,78								

День седьмой.

№ реп.	Приём 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
Завтрак														
182(2015)	Каши пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
6 (2011)	Бутерброд с колбасой	40	1.778	7.532	0.385	112.97	0,0473		0,13	0,44	10.2375	22,5	4,2	1.0413
376 (2015)	Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15,0	58,0	0,00	0,0	-	-	5,8	0	2,25	0,027
ИТОГО:			9.308	19.27	52.44	455.97								
Обед														
52 (2011)	Салат из свежкы отварной	100	1.42	10.08	8.31	129.55	0,01	9.44			21.09	24,58	12,54	0,8
110(2004)	Борщ с капустой и картофелем	250	7.54	5,7	8.04	83.33	0,05	16.3		2,40	159.7	54,60	26,13	0.3
294(2005г.)	Котлета, рубленая из птицы	100	14.7	16.59	9.88	259.41	0,12	0.59	91,40	0.59	39.18	153.65	24.95	1,42
312 (2015)	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.26	183.0	0,18	24.22	34,0	0,18	49.30	115.46	37.0	1,34
349 (2015)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32.01	132.80	0,02	0.73		0,82	32,32	21,90	17,56	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
228 (2011)	Соус красный основной	35	0.69	1.95	3.09	31.0	0,04	0.39		0.52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			31.33	41.69	108.35	911.05								
Итого за день														
			40.638	60.96	213.23	2067.02								

День восьмой.

№ рец.	Приём 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
Завтрак														
182(2015)	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
2(2004) 376 (2015)	Бутерброд с сыром Чай с сахаром	50	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
		200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,00	0,0	-	-	11,1	0	1,4	0,03
ИТОГО:			12,88	22,76	77,25	524,6								
Обед														
67(2015)	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,04	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
96(2015)	Рассольник Ленинградский	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
436(204)	Жаркое по-домашнему	300	9,1	14,44	19,88	326,2	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок яблочный	200	1	0	15,3	49,60	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			26,18	49,4	122,57	861,84								

День девятый.

[illegible]

День десятый.

[illegible]