

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний лагерь

День: 1
Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	9	12	20	220			41	221	38	23	1
340	Омлет натуральный	100	9	9	14	170							
692	Кофейный напиток на молоке	200	1	2	22	106		8	59	42	7		
Итого за Завтрак			19	23	56	496		0	49	280	80	30	1
Обед													
139	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	150		13	37	37	89	36	2
443	Плов из мяса птицы	150	16	19	25	330		1	22	21	198	37	3
	Огурцы свежие	30	0	0	1	5		2	0	8	15	5	0
707	Сок фруктовый	200	0	0	15	57		1	1	11	9	7	
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
пром	Сырок глазированный	40	8	2	1	54				66		9	
Итого за Обед			35	28	90	735		17	60	157	363	114	6
Итого за день			54	51	146	1231		17	109	437	443	144	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь

День: 2
Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
311	Каша молочная манная	200	7	8	56	313		1	49	132	127	22	1
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	3	17	16	226			118	10	33	11	1
648	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	15	57				9		2	
Итого за Завтрак			10	25	87	596		1	167	151	160	35	2
Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	102		20		43	53	25	1
436	Жаркое по-домашнему	150	10	12	18	216		24	36	23	143	36	2
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
19	Салат из свежих помидоров	50	1	2	3	28		8	10	16	20	8	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			18	20	88	587		77	48	141	296	111	8
Итого за день			28	45	175	1183		78	215	292	456	146	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь

День: 3
Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
358	Сырники со сметаной	100/30	13	13	14	222			60	127	164	20	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
Итого за Завтрак			13	13	29	279		3	60	137	166	22	1
Обед													
138	Суп картофельный с крупой	250	3	3	21	119		17	18	28	72	30	1
462	Тефтели куриные	70/30	14	16	13	249		1		23	14	20	1
520	Пюре картофельное	100	3	6	22	150			26	36	45	98	33
639	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	126			20	12	4	4	
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
43	Салат из белокачанной капусты	50	1	3	5	45		23	0	28	19	11	0
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			27	29	132	872		77	74	166	270	127	6
Итого за день			40	42	161	1151		80	134	303	436	149	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь

День: 4
Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	9	12	20	220			41	221	38	23	1
311	Каша молочная рисовая	200	7	14	53	355		2	91	199	187	37	1
692	Кофейный напиток на молоке	200	1	2	22	106			8	59	42	7	
Итого за Завтрак			17	28	95	681		2	140	479	267	67	2
Обед													
148	Суп-лапша	250	13	10	14	195		1		26		17	1
451	Котлета мясная	80	13	15	12	233		1		24	133	23	2
297	Каша гречневая рассыпчатая	130	9	10	41	282			53	42	219	145	5
587	Соус томатный	30	1	2	3	33			4		6	9	6
40	Салат витаминный	60	1	2	7	49		10	10	24	27	10	
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	126			20	12	4	4	
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			44	41	148	1101		26	83	164	455	234	11
Итого за день			61	69	243	1782		28	223	643	722	301	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Лагерь ЛЕТО 2024год

День: 5

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
733	Оладьи с повидлом	100/30	12	10	22	222				6	5	3	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Завтрак			13	11	47	323		13	0	32	18	14	3
Обед													
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	14	16	24	291		23	25	39	134	39	2
485	Голубцы с мясом и рисом	150	21	18	31	364		59		96	247	46	3
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
707	Сок фруктовый	200	0	0	15	57		1	1	11	9	7	
19	Салат из свежих помидоров	50	1	2	3	28		8	10	16	20	8	
Итого за Обед			41	37	102	879		91	36	176	462	120	6
Итого за день			53	47	149	1202		104	36	208	480	134	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь

День: 6

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
304	Каша боярская	200	10	20	41	376		2	149	171	231	52	2
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	9	12	20	220			41	221	38	23	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
Итого за Завтрак			19	32	76	653		5	190	402	271	77	3
Обед													
132	Рассольник ленинградский	250	3	5	22	141		22	30	38	92	36	1
424	Поджарка мясная	50	9	26	3	281		5		10	15	6	
516	Макаронные изделия отварные	150	6	8	38	240			53	41	53	12	1
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
707	Сок фруктовый	200	0	0	15	57		1	1	11	9	7	
	Огурцы свежие	30			1	4		2		7	13	4	
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			24	41	118	907		40	84	137	245	94	5
Итого за день			43	73	194	1560		45	274	539	516	171	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь

День: 7

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
324	Оладьи манные со сметаной	100/30	4	11	22	199		1	57	77	75	12	
648	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	15	57				9		2	
Итого за Завтрак			4	11	37	256		1	57	86	75	14	0
Обед													
113	Борщ Украинский	250	3	5	18	125		30	50	107	77	41	5
388	Котлета рыбная	100	18	9	15	217				8	16	11	1
520	Пюре картофельное	100	3	6	22	150		26	36	45	98	33	1
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
78	Икра свекольная	60	2	5	9	87		13		23	37	20	1
707	Сок фруктовый	200	0	0	15	57		1	1	11	9	7	
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			32	27	118	820		80	87	224	300	141	11
Итого за день			36	38	155	1076		81	144	310	375	155	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь

День: 8

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
368	Творожные батончики	70/30	13	15	37	328			60	102	165	30	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
Итого за Завтрак			13	15	52	385		3	60	112	167	32	1
Обед													
133	Суп картофельный	250	19	12	24	275		24	18	26	77	33	1
498	Котлета куриная рубленая	100	12	16	14	245		1		23	14	20	1
516	Макаронные изделия отварные	150	6	8	38	240			53	41	53	12	1
587	Соус томатный	30	1	2	3	33		4		6	9	6	
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
43	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	54		27	0	34	23	13	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	126			20	12	4	4	
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			46	43	156	1157		66	91	172	243	117	6
Итого за день			59	58	208	1542		69	151	284	410	149	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь

День: 9

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
733	Оладьи со сметаной	100/30	12	10	22	222				6	5	3	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	126			20	12	4	4	
Итого за Завтрак			13	10	54	347			0	20	18	9	7
Обед													
132	Рассольник ленинградский	250	3	5	22	141		22	30	38	92	36	1
450	Шницель натуральный рубленый	100	23	26	13	372		1	13	31	243	34	4
297	Каша гречневая рассыпчатая	130	9	10	41	282			46	37	190	126	4
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
587	Соус томатный	30	1	2	3	33		4		6	9	6	
43	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	45		23	0	28	19	11	0
707	Сок фруктовый	200	0	0	15	57		1	1	11	9	7	
пром	Сырок глазированный	40	11	3	1	71				88		12	
Итого за Обед			52	49	129	1139			51	90	254	614	252
Итого за день			65	59	183	1486			51	110	272	623	259

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь

День: 10

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
230	Котлета картофельная со сметаной	100/30	4	6	22	154		22	20	24	88	29	1
	Огурцы свежие	30			1	4		2		7	13	4	
692	Кофейный напиток на молоке	200	1	2	22	106			8	59	42	7	
пром	Хлеб пшеничный	30	2		14	61				7	26	10	1
Итого за Завтрак			7	8	59	324			24	28	97	169	50
Обед													
139	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	150		13	37	37	89	36	2
443	Плов из мяса птицы	180	16	19	25	330		1	25	24	223	41	3
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	126			20	12	4	4	
19	Салат из свежих помидоров	60	1	2	3	33		10	12	19	24	10	
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			30	29	118	823			34	94	122	403	120
Итого за день			37	37	177	1147			58	122	219	572	170

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Летний лагерь

День: 11

Неделя: 3

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
311	Каша молочная манная	200	7	8	56	313		1	49	132	127	22	1
пром	Хлеб пшеничный	30	2		14	61				7	26	10	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
Итого за Завтрак			9	8	85	431			4	49	149	155	34
Обед													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	119		17	18	32	66	27	1
423	Бефстроганов из свинины	80	13	18	4	229		2	16	27	144	19	2
297	Каша гречневая рассыпчатая	130	9	10	41	282			53	42	219	145	5
	Огурцы свежие	50	0	0	2	8		3		14	25	8	
707	Сок фруктовый	200	0	0	15	57		1	1	11	9	7	
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			31	33	122	878			33	88	156	526	235
Итого за день			40	41	207	1309			37	137	305	681	269

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Летний лагерь

День: 12

Неделя: 3

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	4	14	103		1	24	102	83	14	
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	3	17	16	226			118	10	33	11	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
Итого за Завтрак			7	21	45	386			4	142	122	118	27
Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	102		20		43	53	25	1
462	Тефтели	60/20	8	28	10	322		2		17	31	9	
520	Пюре картофельное	100	3	6	22	150		26	36	45	98	33	1
43	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	45		23	0	28	19	11	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	126			20	12	4	4	
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			20	43	121	928			81	56	175	268	111
Итого за день			27	64	166	1314			85	198	297	386	138

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Летний лагерь

День: 13

Неделя: 3

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
733	Оладьи с повидлом	100/30	12	10	22	222				6	5	3	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	126			20	12	4	4	
Итого за Завтрак			13	10	54	347		0	20	18	9	7	1
Обед													
138	Суп картофельный с крупой	250	3	3	21	119		17	18	28	72	30	1
450	Шницель натуральный рубленый	70	16	18	9	260		1	11	25	195	27	3
297	Каша ячневая рассыпчатая	150	5	8	37	233			52	52	174	26	
587	Соус томатный	30	1	2	3	33		4		6	9	6	
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	2	4	37		16		20	14	8	
707	Сок фруктовый	200	0	0	15	57		1	1	11	9	7	
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
пром	Шоколад "Аленка"	15	1	5	8	83							
Итого за Обед			32	39	126	961		39	82	156	525	124	5
Итого за день			45	49	180	1308		39	102	174	534	131	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Летний лагерь

День: 14

Неделя: 3

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	9	12	20	220					1		
311	Каша молочная рисовая	200	7	14	53	355		2	91	199	187	37	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
Итого за Завтрак			16	26	88	632		5	91	209	190	39	1
Обед													
115	Борщ с фасолью	250	4	4	12	98		18	30	55	86	32	2
423	Бефстроганов из свинины	80	13	18	4	229		2	16	27	144	19	2
520	Пюре картофельное	100	3	6	22	150		26	36	45	98	33	1
	Огурцы свежие	50	0	0	2	8		3		14	25	8	
707	Сок фруктовый	200	0	0	15	57		1	1	11	9	7	
пром	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	116				12	43	17	1
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			25	29	89	702		60	83	180	416	125	8
Итого за день			41	55	177	1334		65	174	389	606	164	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Летний лагерь

День: 15

Неделя: 3

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
368	Творожные батончики	70/30	13	15	37	328			60	102	165	30	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57							
Итого за Завтрак			13	15	52	385		0	60	102	165	30	1
Обед													
139	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	150		13	37	37	89	36	2
498	Котлета куриная рубленая	100	12	16	14	245		1		23	14	20	1
520	Пюре картофельное	100	3	6	22	150		21	29	36	78	26	1
43	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	45		23	0	28	19	11	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	126			20	12	4	4	
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			28	32	131	899		68	86	166	267	126	7
Итого за день			41	47	183	1284		68	146	268	432	156	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: Летний лагерь

День: 16

Неделя: 4

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
340	Омлет натуральный	100	9	9	14	170							
707	Сок фруктовый	200	0	0	15	57			20	12	4	4	
Итого за Завтрак			9	9	29	227		0	20	12	4	4	0
Обед													
133	Суп картофельный	250	19	12	24	275		24	18	26	77	33	1
485	Голубцы с мясом и рисом	150	21	18	31	364		59		96	247	46	3
40	Салат витаминный	60	1	2	7	49		10	10	24	27	10	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			47	34	116	928		106	28	186	416	120	7
Итого за день			56	43	145	1156		106	48	198	420	124	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: Летний лагерь

День: 17

Неделя: 4

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
358	Сырники со сметаной	100/20	13	13	14	222		1	76	162	208	26	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
Итого за Завтрак			13	13	29	279		4	76	172	210	28	1
Обед													
148	Суп-лапша	250	13	10	14	195		1		26		18	1
451	Котлета мясная	80	13	15	12	233		1		24	133	23	2
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	7	8	32	217			41	32	168	112	4
	Огурцы свежие	30	0	0	1	5		2	0	8	15	5	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	126			20	12	4	4	
587	Соус томатный	30	1	2	3	33		4		6	9	6	
пром	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	116				12	43	17	1
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			40	36	128	969		18	61	136	384	193	10
Итого за день			53	49	157	1248		22	137	308	594	221	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: Летний лагерь

День: 18

Неделя: 4

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1													
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	10	52	316			55	21	133	48	2
97	Сыр	20	5	5		65				200		9	
пром	Хлеб пшеничный	30	2		14	61				7	26	10	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	57		3		10	2	2	
Итого за Завтрак			14	15	81	499		3	55	238	161	69	3
Обед													
113	Борщ Украинский	250	3	5	18	125		30	50	107	77	41	5
494	Мясо птицы жареное	80	20	21		269		2	28	15	1	20	1
520	Пюре картофельное	100	3	6	22	150		21	29	36	78	26	1
43	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	45		23	0	28	19	11	0
707	Сок фруктовый	200	0	0	15	57		1	1	11	9	7	
пром	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	139				14	52	20	1
пром	Фрукты свежие	100	1	1	10	45		10	0	16	11	9	2
Итого за Обед			32	36	99	830		87	108	227	247	134	10
Итого за день			46	51	180	1328		90	163	465	408	203	13