

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ №16 им. С.Иванова»

О.А. Донцова

2024г.



«до»



Директор ООО «АТЛАНТА»

В.В. Доценко

2024г.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)
детей 7-11 лет в лагере дневного пребывания
МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»

№	Наименование	Единица измерения	Математический пример (сумма)											
			А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л
100	Хлеб	кг	1.2	1.5	1.8	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	
101	Сыр	кг	1.5	1.8	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	
102	Молоко	л	1.8	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	
103	Сахар	кг	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	
104	Масло	кг	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	
105	Яйца	шт	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	
106	Пшено	кг	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.0	
107	Рис	кг	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.0	6.3	
108	Макарон	кг	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.0	6.3	6.6	
109	Пюре	кг	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.0	6.3	6.6	6.9	
110	Суп	кг	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.0	6.3	6.6	6.9	7.2	

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0	146,77	221,3	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	ИТОГО:		19,47	22,94	88,49	638,88	0,276	12,66	130,7	0,2	472,17	467,9	87,08	5,47

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0	24,5	28,3	15,1	0,5
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
234	Биточки рыбные с маслом	110	13,00	15,46	15,98	256,0	0,08	0,66	32,66	0	74,28	188,46	41,5	1,48
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	0	0	14,54	79,73	29,33	1,16
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		25,2	26,44	110,7	782,79	0,377	43,71	32,66	0,99	175,62	571,69	129,08	7,75

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущённым	175	20,6	17,4	35,6	382,5	0,12	0,52	104,75	0	213,4	280,1	37,27	1,47
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		22,6	19,23	63,26	516,78	0,2	11,85	114,75	0,2	356	383,9	61,67	4,08

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1	6	3,6	70,7	0,04	8,3	0	0	19	33,9	16	0,7
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
288	Птица отварная с маслом	110	23,5	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56	167	20,28	1,9
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		40,63	44,29	72,72	850,14	0,381	21,8	134,2	3,09	363,7	721,54	178,41	7,29

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
268	Котлета с маслом	110	15,84	22,54	13,22	322,0	0,06	0	40	0	12,82	169,76	30,6	2,7
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,6	0,06	1,14	7,2	0,02	2,9	0	0	10,2	18,0	8,4	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		22,03	27,86	77,17	651,19	0,27	21,96	40	0,45	81,12	304,86	81,79	5,29

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0	24,5	28,3	15,1	0,5
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28	1,03
259	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	0	0	30,5	205,75	42,48	3,86
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Зефир	50	0,33	0	40	161,28	0	0	0	0	13,4	6,6	3,4	0,6
	ИТОГО:		25,09	27,12	128,19	858,49	0,377	42,16	0	3,09	112,75	347,5	116,38	10,05

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Биточки рыбные с маслом	110	13,00	15,46	15,98	256,0	0,08	0,66	32,66	0	74,28	188,46	41,5	1,48
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,42	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0	8,4	15,6	12,0	0,54
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО:		18,59	20,17	95,08	638,47	0,166	91,16	32,66	0,57	101,91	292,16	82,36	3

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,3	66,60	0,03	4,7	0	0	22,3	39,6	13,2	0,6
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,0	23,94	157,50	0,11	0	0	0	10,97	85,47	29,9	0,98
255	Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	8,42	5782	0	33,24	239,32	17,47	5,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
	ИТОГО:		27,8	28,3	110,31	825,44	0,565	19,67	5782	3,11	154,27	583,53	133,68	10,36

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,42	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0	8,4	15,6	12,0	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		22,15	27,92	74,33	640,34	0,206	12,14	32,8	0,47	88,45	318,2	71,09	5,92

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1	6	3,6	70,7	0,05	18,1	0	0	17,7	31,8	17,5	0,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,75	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		25,39	26,26	88,22	700,89	0,441	60,83	41,82	3,32	381,2	568,12	171,58	7,48

День: 6 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,0	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ИТОГО:			18,66	24,1	93,42	666,5	0,29	12,54	106,3	1,06	481,49	488,98	121,6	6,78

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0	24,5	28,3	15,1	0,5
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
234	Биточки рыбные с маслом	110	13,00	15,46	15,98	256,0	0,08	0,66	32,66	0	74,28	188,46	41,5	1,48
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ИТОГО:			24,28	27,03	114,69	798,04	0,385	38,92	32,66	0,72	191	518,54	114,94	5,25

День: 7 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	23,7	21,12	1,11
255	Печень по строгановски говяжья с соусом № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	8,42	5782,0	0	33,24	239,32	17,47	5,0
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,42	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0	8,4	15,6	12,0	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
	ИТОГО:		26,79	20,65	54,3	528,59	0,362	19,46	5818	0,39	276,6	470,32	85,69	7,16

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,3	66,60	0,03	4,7	0	0	22,3	39,6	13,2	0,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
294	Котлеты из курицы с соусом сметанным № 330	100	10,43	12,32	12,51	195,0	0,075	0,57	46,38	0,375	46,68	58,53	15,1	1,15
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		22,78	29,45	120,16	828,69	0,39	26,29	46,38	3,635	174,16	352,34	170,39	9,5

День: 8 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
288	Птица отварная с маслом	110	23,5	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56	167	20,28	1,9
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5	23,94	157,5	0,11	0	0	0	10,96	85,47	59,79	0,98
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,6	0,06	1,14	7,2	0,02	2,9	0	0	10,2	18,0	8,4	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
ИТОГО:			31,65	31,18	60,25	647,64	0,222	9,26	98,2	0,39	98,1	310,57	108,37	6,31

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1	6	3,6	70,7	0,04	8,3	0	0	19	33,9	16	0,7
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	0	0	14,54	79,73	29,33	1,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ИТОГО:			25,55	36,54	100,17	831,79	0,395	41,54	32,8	3,17	148,09	535,38	117,82	7,3

День: 9 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущённым	175	20,6	17,4	35,6	382,5	0,12	0,52	104,75	0	213,4	280,1	37,27	1,47
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		22,6	19,23	63,26	516,78	0,2	11,85	114,75	0,2	356	383,9	61,67	4,08

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0	24,5	28,3	15,1	0,5
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном № 330	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,9	3,34
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	23,7	21,12	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО:		38,1	23,59	102,56	775,32	0,397	27,93	20	4,31	113,38	481	128,77	10,84

День: 10 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
227	Рыба припущенная с соусом сметанным № 330	100	11,18	2,48	2,62	77,5	0,07	0,54	18,33	0	18,4	128,95	18,4	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,42	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0	8,4	15,6	12,0	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		17,75	8,3	87,35	496,45	0,326	119,2	18,33	0,83	94,88	274,67	78,01	4,99

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,3	66,60	0,03	4,7	0	0	22,3	39,6	13,2	0,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
268	Котлета с маслом	110	15,84	22,54	13,22	322,0	0,06	0	40	0	12,82	169,76	30,6	2,7
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		30,22	42,84	87,09	858,04	0,291	23,72	76	3,04	310,23	535,87	126,6	5,94

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «АТЛАНТА»

В.В. Доценко - 28.04.11

В. В. Доценко

ПРИМЕРНОЕ

меню для двухразового питания (завтрак, обед)
детей 7-11 лет в лагере дневного пребывания
МБОУ «СШ № 16 им. С. Павлова»

28