

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню лагерь 5-дневный

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
792	Каша манная молочная жидкая	230	6,67	9,66	33,35	241,04	0,05				18,4		7,67	0,31
266	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	0,08	0,72	0,05				33,07	1,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04	0,02
Итого за Завтрак лагерь			15,51	21,02	80,28	566,35	0,19	0,72	0,15		31,6	40,9	49,18	2,32
Обед лагерь														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
65	Суп картофельный с клёцками	200	2,68	2,68	29,7	99,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,25	24,56	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,98
75	Котлета Детская с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед лагерь			23,76	25,64	114,89	728,41	0,38	5,32	0,5		112,17	330,28	95,38	6,08
Итого за день			39,27	46,66	195,17	1294,76	0,57	6,04	0,65		143,77	371,18	144,56	8,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню лагерь 5-дневный

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
4,001	Каша вязкая молочная "Дружба"	230	7,18	12,01	87,63	465,36	0,29	20,7	0,02		6,88	59,6	20,58	0,6
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,01	0,16	0,04		100	54	5	0,11
Итого за Завтрак лагерь			14,26	15,44	131,15	698	0,36	20,96	0,06		124,13	160,84	38,38	2,24
Обед лагерь														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,06	26,91	11,03	0,46
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	7,6	6,6	123,4	0,04	14,02	0,63		37,79	38,31	16,6	0,64
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
437	Гуляш из курицы	50/50	12,7	18,05	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед лагерь			30,53	38,43	118,32	853,77	0,31	83,47	1,07		102,92	452,67	89,48	7,44
Итого за день			44,79	53,87	249,47	1551,77	0,67	104,43	1,13		227,05	613,51	127,86	9,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**Рацион: Меню лагерь 5-дневный****День: среда****Сезон: осень-зима****Неделя: 1****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
208	Каша пшеничная молочная	230	6,89	1,22	35,74	287,56	0,01	0,26	0,07		110,83		30,48	1,42
266	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	0,08	0,72	0,05				33,07	1,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04	0,02
Итого за Завтрак лагерь			15,73	12,58	82,67	612,87	0,15	0,98	0,22		124,03	40,9	71,99	3,43
Обед лагерь														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	0,07	9,44	0,03		19,72	38,87	16,99	0,65
7,011	Запеканка картофельная с мясом	250	13,56	12,89	11,94	189,81	0,17	22,5	0,02		37,21	183,09	43,94	2,84
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед лагерь			23,77	22,29	91,42	605,13	0,33	36,73	0,06		101,23	285,9	100,02	5,72
Итого за день			39,5	34,87	174,09	1218	0,48	37,71	0,28		225,26	326,8	172,01	9,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**Рацион: Меню лагерь 5-дневный****День: четверг****Сезон: осень-зима****Неделя: 1****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
27	Каша рисовая молочная жидкая	230	6,13	9,2	38,49	262,2	0,08	0,89	0,09		0,17	125,75	31,05	0,75
264	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,15	0,87	0,01		83,87		9,33	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04	0,02
Итого за Завтрак лагерь			13,89	19,6	82,31	562,17	0,29	1,76	0,2		97,24	166,65	48,82	1,51
Обед лагерь														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	20,76	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
251	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	0,08	2,85	0,06		25,81	44,95	15,58	0,58
79	Котлета «Геркулес» с соусом	90	14,4	15,8	10,5	208,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед лагерь			25,4	26	104,16	712,47	0,41	93,83	0,08		128,3	373,4	103,47	5,9
Итого за день			39,3	45,6	186,47	1274,64	0,7	95,59	0,28		225,54	540,05	152,29	7,41

Рацион: Меню лагерь 5-дневный

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

[illegible]