

"Согласовано"  
Начальник лагеря (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ г.  
"\_\_\_\_\_" "\_\_\_\_\_" 20\_\_\_\_ г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-11 лет.  
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |      |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|------|
|                                         |              | Болтки, г        | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг | Se, мг |            |                  |      |
|                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |            |                  |      |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |            |                  |      |
| Блинок с клубничной начинкой            | 140          | 4.2              | 4.6     | 39.2        | 219.9                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       | ТТК              |      |
| Чай с сахаром 200/15                    | 200          | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 60.9                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 12.30                | 5.70   | 7.40   | 0.70   | 25.90  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       | 685              | 2004 |
| Фрукт                                   | 130          | 0.5              | 0.5     | 12.7        | 61.1                          | 0.00     | 13.00 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 20.80                | 10.40  | 14.30  | 2.90   | 361.40 | 2.60   | 0.00  | 0.00   | 0.00       |                  |      |
| Бутерброд с сыром 20/30                 | 50           | 6.9              | 6.8     | 15.4        | 151.4                         | 0.00     | 0.10  | 52.00  | 0.00   | 0.10   | 181.70               | 10.90  | 119.50 | 0.50   | 45.20  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       | 3                | 2004 |
| Итого за прием пищи:                    | 520          | 11.8             | 11.9    | 82.3        | 493.3                         | 0.00     | 13.10 | 52.00  | 0.00   | 0.10   | 214.80               | 27.00  | 141.20 | 4.10   | 432.50 | 2.60   | 0.00  | 0.00   | 0.00       |                  |      |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |            |                  |      |
| Суп картофельный с яйцом и курой 200/10 | 210          | 6.5              | 4.7     | 13.6        | 133.0                         | 0.10     | 9.60  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 40.40                | 29.70  | 116.60 | 1.50   | 0.00   | 43.60  | 0.00  | 0.00   | 0.00       | 97               | 2015 |
| Шницель из свиного рубленый             | 90           | 12.5             | 21.4    | 11.8        | 288.2                         | 0.00     | 0.30  | 0.00   | 0.00   | 0.10   | 15.90                | 25.00  | 157.50 | 2.50   | 45.20  | 24.80  | 0.00  | 0.00   | 0.00       | ТТК              |      |
| Макаронные изделия отварные             | 150          | 6.2              | 4.0     | 40.1        | 226.3                         | 0.10     | 0.00  | 12.60  | 0.10   | 0.00   | 28.20                | 11.30  | 46.70  | 1.00   | 71.50  | 60.90  | 0.00  | 0.00   | 0.00       | 309              | 2015 |
| Огурец свежий                           | 40           | 0.2              | 0.0     | 0.8         | 4.2                           | 0.00     | 2.76  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.75                 | 5.71   | 12.04  | 0.23   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       | 71               | 2015 |
| Сок фруктовый                           | 200          | 0.0              | 0.0     | 20.2        | 88.0                          | 0.03     | 3.98  | 0.00   | 0.00   | 0.20   | 13.95                | 7.97   | 13.95  | 2.79   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00       | 389              | 2015 |
| Хлеб ржаной                             | 40           | 2.6              | 0.5     | 13.4        | 69.6                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 7.20                 | 7.60   | 34.80  | 1.60   | 54.40  | 2.20   | 0.00  | 0.00   | 0.00       |                  |      |
| Пирожное песочное                       | 70           | 7.8              | 17.7    | 51.5        | 402.4                         | 0.10     | 0.00  | 0.10   | 0.80   | 0.10   | 24.20                | 8.70   | 81.60  | 1.10   | 106.70 | 7.90   | 0.00  | 0.00   | 0.00       |                  |      |
| Итого за прием пищи:                    | 800          | 35.8             | 48.3    | 151.4       | 1 211.7                       | 0.43     | 16.64 | 12.70  | 0.90   | 0.46   | 136.60               | 95.98  | 463.19 | 10.72  | 277.80 | 139.40 | 0.00  | 0.00   | 0.00       |                  |      |
| Всего за день:                          | 1320         | 47.6             | 60.2    | 233.7       | 1 705.0                       | 0.43     | 29.74 | 64.70  | 0.90   | 0.56   | 351.40               | 122.98 | 604.39 | 14.82  | 710.30 | 142.00 | 0.00  | 0.00   | 0.00       |                  |      |

2 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |          |        |       |       |        |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|----------|--------|-------|-------|--------|------|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г |       |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг   | K, мг  | I, мг | F, мг | Se, мг |      |            |                  |
|                                            |              |                  |         |       |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |       |          |        |       |       |        |      |            |                  |
|                                            |              |                  |         |       |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |       |          |        |       |       |        |      |            |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |       |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |       |          |        |       |       |        |      |            |                  |
| Гуляш из свинины 45/45                     | 90           | 9,6              | 25,4    | 2,6   | 277,9                         | 0,23        | 0,79   | 0,00  | 0,00   | 0,09   | 18,00                | 20,14  | 115,77 | 2,03  | 0,00     | 6,30   | 0,00  | 0,00  | 260    | 2015 |            |                  |
| Огурец свежий                              | 40           | 0,2              | 0,0     | 0,8   | 4,2                           | 0,00        | 2,76   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,75                 | 5,71   | 12,04  | 0,23  | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 71     | 2015 |            |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                 | 150          | 8,7              | 5,6     | 39,6  | 247,8                         | 0,20        | 0,00   | 12,60 | 0,10   | 0,10   | 22,10                | 125,80 | 187,80 | 4,30  | 264,20   | 56,30  | 0,00  | 0,00  | 508    | 2004 |            |                  |
| Какао с молоком витаминизированный         | 200          | 3,7              | 3,4     | 19,7  | 131,5                         | 0,00        | 0,50   | 12,00 | 0,00   | 0,10   | 111,50               | 27,50  | 95,60  | 0,90  | 207,20   | 9,00   | 0,00  | 0,00  | 382    | 2015 |            |                  |
| Батон йодированный                         | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4  | 78,6                          | 0,00        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 25,50  | 0,60  | 39,30    | 1,10   | 0,00  | 0,00  | 0,00   |      |            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 510          | 24,5             | 35,3    | 78,1  | 740,0                         | 0,43        | 4,05   | 24,60 | 0,10   | 0,29   | 164,95               | 189,05 | 436,71 | 8,06  | 510,70   | 72,70  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |      |            |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |       |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |       |          |        |       |       |        |      |            |                  |
| Суп с макаронными изделиями и куроя 200/10 | 210          | 5,0              | 1,8     | 12,9  | 89,7                          | 0,00        | 0,80   | 5,00  | 0,00   | 0,30   | 23,10                | 10,50  | 39,90  | 1,00  | 81,80    | 49,70  | 0,00  | 0,10  | 111    | 2015 |            |                  |
| Жаркое по-домашнему с мясом (юмс.)         | 250          | 10,1             | 9,6     | 41,3  | 293,2                         | 0,20        | 20,10  | 0,20  | 0,00   | 0,20   | 49,30                | 62,20  | 190,00 | 3,20  | 1 501,00 | 133,00 | 0,00  | 0,00  | тгк    |      |            |                  |
| Помидор свежий                             | 50           | 0,6              | 0,1     | 1,9   | 12,0                          | 0,00        | 12,50  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 7,00                 | 10,00  | 13,00  | 0,50  | 145,00   | 1,00   | 0,00  | 0,00  |        |      |            |                  |
| Компот из свежих яблок                     | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,9  | 114,6                         | 0,00        | 1,60   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 13,20                | 4,40   | 4,00   | 0,80  | 112,40   | 0,80   | 0,00  | 0,00  | 394    | 2008 |            |                  |
| Выпечное изделие                           | 50           | 4,6              | 4,7     | 30,5  | 183,1                         | 0,10        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,40                | 6,20   | 38,20  | 0,50  | 56,50    | 25,10  | 0,00  | 0,00  | 424    | 2015 |            |                  |
| Хлеб ржаной                                | 40           | 2,6              | 0,5     | 13,4  | 69,6                          | 0,10        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 7,20                 | 7,60   | 34,80  | 1,60  | 54,40    | 2,20   | 0,00  | 0,00  | ТУ     |      |            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 800          | 23,1             | 16,9    | 127,9 | 762,2                         | 0,40        | 35,00  | 5,30  | 0,00   | 0,50   | 110,20               | 100,90 | 319,90 | 7,60  | 1 951,10 | 211,80 | 0,00  | 0,10  |        |      |            |                  |
| Всего за день:                             | 1310         | 47,6             | 52,2    | 206,0 | 1 502,2                       | 0,83        | 39,05  | 29,90 | 0,10   | 0,79   | 275,15               | 289,95 | 756,61 | 15,66 | 2 461,80 | 284,50 | 0,00  | 0,10  |        |      |            |                  |

3 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |       |        |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|-------|--------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  |            |                  | F, мг | Se, мг |
|                                                    |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |        |
| Завтрак                                            |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |        |
| Омлет натуральный                                  | 150          | 12,2             | 15,6    | 2,2                           | 222,1       | 0,10   | 0,20  | 23,80  | 2,30                 | 0,40   | 84,70  | 13,10  | 172,30 | 1,90   | 183,80 | 65,90  | 0,10       | 0,00             | 43    | 2010   |
| Бутерброд с варено - колбасным и мясом 20/30       | 50           | 5,8              | 8,3     | 15,4                          | 158,8       | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 12,60  | 14,30  | 68,30  | 1,20   | 104,10 | 1,10   | 0,00       | 0,00             | 5     | 2008   |
| Чай с лимоном 200/15/5                             | 205          | 0,2              | 0,0     | 15,2                          | 62,6        | 0,00   | 0,80  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 14,90  | 6,30   | 8,40   | 0,80   | 34,10  | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 377   | 2015   |
| Фрукт                                              | 130          | 0,5              | 0,4     | 13,4                          | 61,1        | 0,00   | 6,50  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 24,70  | 15,60  | 20,80  | 2,60   | 201,50 | 1,30   | 0,00       | 0,00             |       |        |
| Итого за прием пищи:                               | 535          | 18,7             | 24,3    | 46,2                          | 504,6       | 0,10   | 7,50  | 23,80  | 2,30                 | 0,40   | 136,90 | 49,30  | 269,80 | 6,50   | 523,50 | 68,30  | 0,10       | 0,00             |       |        |
| Обед                                               |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и курой 200/10 | 210          | 3,5              | 5,2     | 9,0                           | 105,8       | 0,00   | 6,60  | 3,40   | 0,00                 | 0,30   | 39,10  | 21,00  | 53,30  | 1,60   | 266,00 | 52,30  | 0,00       | 0,10             | 82    | 2015   |
| Плов со свиной                                     | 240          | 13,6             | 26,1    | 51,9                          | 523,3       | 0,10   | 6,24  | 26,88  | 0,00                 | 0,10   | 34,56  | 51,74  | 181,73 | 1,82   | 0,00   | 55,30  | 0,00       | 0,00             | 265   | 2015   |
| Помидор свежий                                     | 40           | 0,4              | 0,1     | 1,5                           | 9,6         | 0,00   | 10,00 | 0,10   | 0,00                 | 0,00   | 5,60   | 8,00   | 10,40  | 0,40   | 116,00 | 0,80   | 0,00       | 0,00             | 71    | 2015   |
| Компот из клубники                                 | 200          | 10,0             | 10,0    | 20,0                          | 200,0       | 1,00   | 2,00  | 3,00   | 5,00                 | 0,00   | 1,00   | 2,00   | 3,00   | 4,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 640   | 2004   |
| Хлеб ржаной                                        | 40           | 2,6              | 0,5     | 13,4                          | 69,6        | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60   | 54,40  | 2,20   | 0,00       | 0,00             |       |        |
| Итого за прием пищи:                               | 730          | 30,1             | 41,9    | 95,8                          | 908,3       | 1,20   | 24,84 | 33,38  | 5,00                 | 0,40   | 87,46  | 90,34  | 283,23 | 9,42   | 436,40 | 110,60 | 0,00       | 0,10             |       |        |
| Всего за день:                                     | 1265         | 48,8             | 66,2    | 142,0                         | 1 412,9     | 1,30   | 32,34 | 57,18  | 7,30                 | 0,80   | 224,36 | 139,64 | 553,03 | 15,92  | 959,90 | 178,90 | 0,10       | 0,10             |       |        |

4 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          |        | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  |             |                  | F, мг | Se, мг |
|                                                  |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |             |                  |       |        |
|                                                  |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |             |                  |       |        |
| Завтрак                                          |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |             |                  |       |        |
| Котлета рыбная                                   | 90           | 10,9             | 6,7     | 15,9                          | 163,8       | 0,10   | 0,70  | 0,00   | 0,00                 | 0,10   | 31,00  | 40,00  | 157,60 | 1,40   | 308,70   | 108,60 | 0,00        | 0,00             |       |        |
| Картофельное пюре                                | 150          | 3,3              | 4,4     | 22,1                          | 146,5       | 0,20   | 10,40 | 14,90  | 0,10                 | 0,10   | 40,90  | 29,50  | 86,30  | 1,20   | 766,90   | 58,50  | 0,00        | 0,00             | 2004  |        |
| Огурец свежий                                    | 40           | 0,2              | 0,0     | 0,8                           | 4,3         | 0,00   | 2,77  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,78   | 5,73   | 12,08  | 0,23   | 0,00     | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 2015  |        |
| Чай с сахаром 200/15                             | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0                          | 60,9        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 12,30  | 5,70   | 7,40   | 0,70   | 25,90    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 2004  |        |
| Батон йодированный                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4                          | 76,6        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,60   | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 39,30    | 1,10   | 0,00        | 0,00             |       |        |
| Итого за прием пищи:                             | 510          | 16,9             | 12,0    | 69,2                          | 459,1       | 0,30   | 13,87 | 14,90  | 0,10                 | 0,20   | 97,58  | 90,83  | 288,88 | 4,13   | 1 140,80 | 168,20 | 0,00        | 0,00             |       |        |
| Обед                                             |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |             |                  |       |        |
| Суп картофельный с горохом лученым, курой 200/10 | 210          | 8,6              | 4,4     | 13,2                          | 138,0       | 0,10   | 8,20  | 0,00   | 0,00                 | 0,06   | 39,00  | 34,10  | 102,50 | 3,70   | 0,00     | 51,90  | 0,00        | 0,00             | 2015  |        |
| Бриоль куриная                                   | 90           | 20,0             | 15,0    | 5,5                           | 245,3       | 0,10   | 0,60  | 0,20   | 0,40                 | 0,20   | 22,30  | 14,10  | 134,10 | 1,40   | 182,80   | 44,00  | 0,10        | 0,00             | ТТК   |        |
| Макаронные изделия отварные                      | 150          | 6,2              | 4,0     | 40,1                          | 226,3       | 0,10   | 0,00  | 12,60  | 0,10                 | 0,00   | 28,20  | 11,30  | 46,70  | 1,00   | 71,50    | 60,90  | 0,00        | 0,00             | 2015  |        |
| Напиток из курати                                | 200          | 1,0              | 0,1     | 30,2                          | 126,2       | 0,00   | 0,10  | 28,80  | 0,00                 | 0,00   | 18,40  | 7,60   | 0,00   | 0,50   | 233,60   | 0,00   | 0,00        | 0,40             | 348   |        |
| Хлеб ржаной                                      | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0                          | 52,2        | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 5,40   | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80    | 1,70   | 0,00        | 0,00             |       |        |
| Батон йодированный                               | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3                          | 52,4        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 4,40   | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00        | 0,00             |       |        |
| Итого за прием пищи:                             | 700          | 39,3             | 24,5    | 109,3                         | 840,4       | 0,40   | 8,90  | 41,60  | 0,50                 | 0,26   | 117,70 | 79,40  | 326,40 | 8,20   | 564,90   | 159,20 | 0,10        | 0,40             |       |        |
| Всего за день:                                   | 1210         | 56,2             | 36,5    | 178,5                         | 1 299,5     | 0,70   | 22,77 | 56,50  | 0,60                 | 0,46   | 215,28 | 170,23 | 615,28 | 12,33  | 1 695,70 | 327,40 | 0,10        | 0,40             |       |        |



5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |       |        |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|-------|-------|--------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  |            |                  | I, мг | F, мг | Se, мг |
|                                                    |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |       |        |
|                                                    |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |       |        |
| Завтрак                                            |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |       |        |
| Рис отварной                                       | 150          | 3,6              | 4,2     | 37,1                          | 201,3       | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,25   | 5,29   | 25,26  | 77,14  | 0,59   | 0,00   | 60,21      | 0,00             | 0,00  | 2015  |        |
| Нагетсы куриные                                    | 100          | 23,8             | 13,4    | 16,4                          | 287,6       | 0,10   | 0,60  | 0,10   | 0,30                 | 0,20   | 28,40  | 29,20  | 195,60 | 2,60   | 262,70 | 28,50      | 0,10             | 0,00  |       |        |
| Чай с сахаром 200/15                               | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0                          | 60,9        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 12,30  | 5,70   | 7,40   | 0,70   | 25,90  | 0,00       | 0,00             | 685   | 2004  |        |
| Печенье                                            | 20           | 1,3              | 4,9     | 12,1                          | 98,0        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 1,80   | 1,40   | 8,00   | 0,10   | 12,10  | 0,30       | 0,00             | 0,00  |       |        |
| Батон йодированный                                 | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4                          | 78,6        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,60   | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 39,30  | 1,10       | 0,00             | 0,00  |       |        |
| Итого за прием пищи:                               | 500          | 31,2             | 23,4    | 96,0                          | 726,4       | 0,13   | 0,60  | 0,10   | 0,30                 | 0,45   | 54,39  | 71,46  | 315,54 | 4,59   | 330,00 | 90,11      | 0,10             | 0,00  |       |        |
| Обед                                               |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |       |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10 | 210          | 1,5              | 3,5     | 7,2                           | 67,6        | 0,00   | 9,70  | 0,20   | 0,00                 | 0,30   | 37,50  | 16,50  | 33,40  | 1,00   | 242,00 | 59,00      | 0,00             | 0,10  | 88    | 2015   |
| Рыба "Солнышко"                                    | 90           | 13,8             | 10,1    | 13,6                          | 204,7       | 0,10   | 0,50  | 0,00   | 0,30                 | 0,20   | 39,80  | 44,00  | 197,50 | 1,60   | 358,80 | 155,90     | 0,00             | 0,00  | ТТК   |        |
| Картофель отварной                                 | 150          | 2,9              | 4,7     | 23,5                          | 148,0       | 0,15   | 21,00 | 0,04   | 0,00                 | 0,00   | 21,00  | 30,00  | 79,00  | 1,20   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 333   | 2008  |        |
| Сок фруктовый                                      | 200          | 0,0              | 0,0     | 20,2                          | 88,0        | 0,03   | 3,98  | 0,00   | 0,00                 | 0,20   | 13,95  | 7,97   | 13,95  | 2,79   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 389   | 2015  |        |
| Хлеб ржаной                                        | 40           | 2,6              | 0,5     | 13,4                          | 69,6        | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60   | 54,40  | 2,20       | 0,00             | 0,00  |       |        |
| Кондитерское изделие в промышленной упаковке       | 30           | 1,2              | 4,8     | 21,2                          | 132,0       | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 0,00  |       |        |
| Итого за прием пищи:                               | 720          | 22,0             | 23,6    | 99,1                          | 709,9       | 0,38   | 35,18 | 0,24   | 0,30                 | 0,70   | 119,45 | 106,07 | 358,65 | 8,19   | 655,20 | 217,10     | 0,00             | 0,10  |       |        |
| Всего за день:                                     | 1220         | 53,2             | 47,1    | 195,1                         | 1 436,3     | 0,51   | 35,78 | 0,34   | 0,60                 | 1,15   | 173,84 | 177,53 | 672,19 | 12,78  | 985,20 | 307,21     | 0,10             | 0,10  |       |        |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |          |        |          | Минеральные вещества |          |          |       |       |        |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|----------|--------|----------|----------------------|----------|----------|-------|-------|--------|--|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углево<br>ды, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мкг | Д, мкг | В2, мг   | Са, мг | Mg, мг   | P, мг                | Fe, мг   | K, мг    | I, мг | F, мг | Se, мг |  |
| Итого за весь период                                                        | 253,4            | 262,2   | 955,3           | 3,77                          | 159,68   | 208,62 | 9,50   | 3,76   | 1 240,03 | 900,33 | 3 201,50 | 71,51                | 6 812,90 | 1 240,01 | 0,30  | 0,70  |        |  |
| Среднее значение за период                                                  | 50,7             | 52,4    | 191,1           | 0,75                          | 31,94    | 41,72  | 1,90   | 0,75   | 248,01   | 180,07 | 640,30   | 14,30                | 1 362,60 | 248,00   | 0,10  | 0,10  |        |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>мено за период в % от калорийности | 13,8             | 32,1    | 54,1            |                               |          |        |        |        |          |        |          |                      |          |          |       |       |        |  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 524     | 750  |

"Согласовано"  
Начальник лагеря\_( )  
" " 20\_\_ г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |         |        | № рецептуры | Сборник рецептов |       |       |        |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|-------------|------------------|-------|-------|--------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг  | K, мг  |             |                  | I, мг | F, мг | Se, мг |
|                                              |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |       |         |        |             |                  |       |       |        |
| Завтрак                                      |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |       |         |        |             |                  |       |       |        |
| Блинок с вишневой начинкой                   | 140          | 4,2              | 6,7     | 36,4                          | 0,00        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | ТТК   |        |
| Чай с лимоном 200/15/5                       | 205          | 0,2              | 0,0     | 15,2                          | 0,00        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 14,90  | 6,30   | 8,40  | 0,80    | 34,10  | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 377   |        |
| Фрукт                                        | 130          | 0,5              | 0,5     | 12,7                          | 0,00        | 13,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 20,80  | 10,40  | 14,30 | 2,90    | 361,40 | 2,60        | 0,00             | 0,00  | 2015  |        |
| Бутерброд с сыром 20/30                      | 50           | 6,9              | 6,8     | 15,4                          | 0,00        | 0,10   | 52,00 | 0,00   | 0,10                 | 181,70 | 10,90  | 119,50 | 0,50  | 45,20   | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 2004  |        |
| Итого за прием пищи:                         | 525          | 11,8             | 14,0    | 75,7                          | 0,00        | 13,90  | 52,00 | 0,00   | 0,10                 | 217,40 | 27,60  | 142,20 | 4,20  | 440,70  | 2,60   | 0,00        | 0,00             | 0,00  |       |        |
| Обед                                         |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |       |         |        |             |                  |       |       |        |
| Суп картофельный с рыбными консервами 200/15 | 215          | 4,8              | 2,1     | 16,1                          | 0,10        | 7,80   | 0,20  | 0,00   | 0,40                 | 24,10  | 24,20  | 56,00  | 1,30  | 541,70  | 53,10  | 0,00        | 0,10             | 0,10  | 97    |        |
| Биточек "Смачный"                            | 90           | 13,5             | 17,0    | 12,8                          | 0,00        | 0,90   | 28,40 | 0,00   | 0,10                 | 120,20 | 26,80  | 178,00 | 1,80  | 67,70   | 29,60  | 0,00        | 0,00             | 0,00  | ТТК   |        |
| Рис отварной                                 | 150          | 3,6              | 4,2     | 37,1                          | 0,03        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,25                 | 5,29   | 25,26  | 77,14  | 0,59  | 0,00    | 60,21  | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 302   |        |
| Помидор свежий                               | 40           | 0,4              | 0,1     | 1,5                           | 0,00        | 10,00  | 0,10  | 0,00   | 0,00                 | 5,60   | 8,00   | 10,40  | 0,40  | 116,00  | 0,80   | 0,00        | 0,00             | 0,00  |       |        |
| Компот из клубники                           | 200          | 10,0             | 10,0    | 20,0                          | 1,00        | 2,00   | 3,00  | 5,00   | 0,00                 | 1,00   | 2,00   | 3,00   | 4,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 640   |        |
| Хлеб ржаной                                  | 40           | 2,6              | 0,5     | 13,4                          | 0,00        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  | 54,40   | 2,20   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 2004  |        |
| Язычок слоеный                               | 45           | 3,1              | 10,7    | 23,9                          | 0,00        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,20    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 0,00  | ТТК   |        |
| Итого за прием пищи:                         | 780          | 38,0             | 44,6    | 124,8                         | 1,23        | 20,70  | 31,70 | 5,00   | 0,75                 | 163,49 | 93,86  | 359,34 | 9,69  | 780,00  | 145,91 | 0,00        | 0,10             | 0,10  |       |        |
| Всего за день:                               | 1305         | 49,8             | 58,6    | 204,5                         | 1,23        | 34,60  | 83,70 | 5,00   | 0,85                 | 380,89 | 121,46 | 501,54 | 13,89 | 1220,70 | 148,51 | 0,00        | 0,10             | 0,10  |       |        |

2 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        |       |        |      | № рецептур | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------|------------|------------------|
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |      |            |                  |
|                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |        |      |            |                  |
|                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |        |      |            |                  |
| Завтрак                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |        |      |            |                  |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/10 | 210          | 5,4              | 10,1    | 39,3        | 272,1                         | 0,12     | 0,80  | 49,64  | 0,00   | 0,60                 | 121,01 | 33,69  | 142,14 | 0,60   | 0,00     | 50,44  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 175        | 2015             |
| Бутерброд с варено - копченым и мясом 20/30             | 50           | 5,8              | 8,3     | 15,4        | 158,8                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 12,60  | 14,30  | 68,30  | 1,20   | 104,10   | 1,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 5          | 2008             |
| Какао с молоком витаминизированный                      | 200          | 3,7              | 3,4     | 19,7        | 131,5                         | 0,00     | 0,50  | 12,00  | 0,00   | 0,10                 | 111,50 | 27,50  | 95,60  | 0,90   | 207,20   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 382        | 2015             |
| Печенье                                                 | 40           | 2,4              | 10,0    | 24,2        | 196,0                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 4,00   | 2,70   | 16,20  | 0,20   | 24,10    | 0,60   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 500          | 17,3             | 31,8    | 98,6        | 758,4                         | 0,12     | 1,30  | 61,64  | 0,00   | 0,70                 | 249,11 | 78,19  | 322,24 | 2,90   | 335,40   | 61,14  | 0,00  | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Обед                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |        |      |            |                  |
| Соленья по-домашнему из птицы со сметаной 200/10        | 210          | 3,6              | 4,7     | 7,4         | 92,1                          | 0,00     | 3,90  | 9,50   | 0,00   | 0,30                 | 30,70  | 15,80  | 52,70  | 1,10   | 247,80   | 47,20  | 0,00  | 0,10   | 0,00 | 158        | 2004             |
| Шницель из свинины рубленый                             | 90           | 12,5             | 21,4    | 11,8        | 286,1                         | 0,00     | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 15,90  | 25,00  | 157,40 | 2,50   | 44,80    | 24,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | ТТК        |                  |
| Картофельное пюре                                       | 150          | 3,3              | 4,4     | 22,1        | 146,5                         | 0,20     | 10,40 | 14,90  | 0,10   | 0,10                 | 40,90  | 29,50  | 86,30  | 1,20   | 766,90   | 58,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 520        | 2004             |
| Огурец свежий                                           | 40           | 0,2              | 0,0     | 0,6         | 4,2                           | 0,00     | 2,76  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 6,75   | 5,71   | 12,04  | 0,23   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 71         | 2015             |
| Компот из свежих яблок                                  | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,9        | 114,6                         | 0,00     | 1,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 13,20  | 4,40   | 4,00   | 0,80   | 112,40   | 0,80   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 394        | 2008             |
| Хлеб ржаной                                             | 40           | 2,6              | 0,5     | 13,4        | 69,6                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60   | 54,40    | 2,20   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 730          | 22,4             | 31,2    | 83,4        | 715,1                         | 0,30     | 18,86 | 24,40  | 0,10   | 0,50                 | 114,65 | 88,01  | 347,24 | 7,43   | 1 226,30 | 133,50 | 0,00  | 0,10   | 0,00 |            |                  |
| Всего за день:                                          | 1230         | 39,7             | 63,0    | 182,0       | 1 473,6                       | 0,42     | 20,16 | 86,04  | 0,10   | 1,20                 | 363,76 | 166,20 | 669,48 | 10,33  | 1 561,70 | 194,64 | 0,00  | 0,10   | 0,00 |            |                  |



3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |         |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |        |      |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|------------|------------------|-------|--------|------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг   | I, мг  |            |                  | F, мг | Se, мг |      |
|                                        |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |         |        |            |                  |       |        |      |
| Завтрак                                |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |         |        |            |                  |       |        |      |
| Пудинг из творога                      | 150          | 22,8             | 8,1     | 27,1                          | 292,1       | 0,00   | 0,40  | 29,40  | 0,20                 | 0,20   | 191,00 | 30,70  | 244,20 | 1,10   | 222,50  | 6,50   | 0,00       | 0,00             |       |        | ТТК  |
| Молоко сгущенное                       | 40           | 2,9              | 3,4     | 22,2                          | 131,2       | 0,00   | 0,20  | 0,00   | 0,00                 | 0,20   | 110,50 | 12,20  | 78,80  | 0,10   | 146,00  | 2,80   | 0,00       | 0,00             |       |        |      |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,0                          | 40,9        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 13,90  | 6,10   | 7,40   | 0,70   | 25,80   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 376   |        | 2015 |
| Фрукт                                  | 130          | 0,5              | 0,4     | 13,4                          | 61,1        | 0,00   | 6,50  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 24,70  | 15,60  | 20,80  | 2,60   | 201,50  | 1,30   | 0,00       | 0,00             |       |        |      |
| Батон йодированный                     | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4                          | 78,6        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,60   | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 39,30   | 1,10   | 0,00       | 0,00             |       |        |      |
| Итого за прием пищи:                   | 550          | 28,7             | 12,8    | 88,1                          | 603,9       | 0,00   | 7,10  | 29,40  | 0,20                 | 0,40   | 346,70 | 74,50  | 376,70 | 5,10   | 635,10  | 11,70  | 0,00       | 0,00             |       |        |      |
| Обед                                   |              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |         |        |            |                  |       |        |      |
| Свекольник с курой 200/10              | 210          | 4,0              | 3,8     | 13,5                          | 104,3       | 0,00   | 5,70  | 0,20   | 0,00                 | 0,30   | 34,80  | 23,30  | 58,40  | 1,60   | 397,10  | 69,80  | 0,00       | 0,10             | 83    |        | 2015 |
| Бризоль куриная                        | 90           | 20,0             | 15,0    | 5,5                           | 245,3       | 0,10   | 0,60  | 0,20   | 0,40                 | 0,20   | 22,30  | 14,10  | 134,10 | 1,40   | 182,80  | 44,00  | 0,10       | 0,00             | ТТК   |        |      |
| Макаронные изделия отварные            | 150          | 6,2              | 4,0     | 40,1                          | 226,3       | 0,10   | 0,00  | 12,60  | 0,10                 | 0,00   | 28,20  | 11,30  | 46,70  | 1,00   | 71,50   | 60,90  | 0,00       | 0,00             | 309   |        | 2015 |
| Кондитерское изделие                   | 100          | 8,9              | 16,0    | 55,0                          | 420,7       | 0,00   | 0,00  | 37,20  | 0,60                 | 0,20   | 48,90  | 10,40  | 96,50  | 0,70   | 90,30   | 3,70   | 0,00       | 0,00             | 447   |        | 2011 |
| Напиток из смеси сухофруктов           | 200          | 0,6              | 0,0     | 32,0                          | 132,9       | 0,01   | 0,70  | 0,00   | 0,00                 | 0,02   | 32,37  | 17,48  | 23,38  | 0,70   | 0,00    | 0,20   | 0,00       | 0,00             | 349   |        | 2015 |
| Хлеб ржаной                            | 40           | 2,6              | 0,5     | 13,4                          | 69,6        | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60   | 54,40   | 2,20   | 0,00       | 0,00             |       |        |      |
| Итого за прием пищи:                   | 790          | 42,3             | 39,3    | 159,5                         | 1195,1      | 0,31   | 7,00  | 50,20  | 1,10                 | 0,72   | 173,77 | 84,18  | 393,88 | 7,00   | 796,10  | 180,80 | 0,10       | 0,10             |       |        |      |
| Всего за день:                         | 1340         | 71,0             | 52,1    | 247,6                         | 1803,0      | 0,31   | 14,10 | 79,60  | 1,30                 | 1,12   | 520,47 | 158,68 | 770,58 | 12,10  | 1431,20 | 192,50 | 0,10       | 0,10             |       |        |      |

4 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |            |                  |
|                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |            |                  |
|                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |            |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |            |                  |
| Тестели с соусом 70/30                             | 100          | 7,8              | 14,6    | 10,5        | 155,0                         | 0,00     | 0,60  | 1,10   | 0,00   | 0,10   | 18,10                | 15,00  | 86,90  | 1,30   | 0,00     | 68,90  | 0,00  | 0,00   | 4043773    |                  |
| Рис отварной                                       | 150          | 3,6              | 4,2     | 37,1        | 201,3                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,25   | 5,29                 | 25,26  | 77,14  | 0,59   | 0,00     | 60,21  | 0,00  | 0,00   | 302        | 2015             |
| Помидор свежий                                     | 40           | 0,4              | 0,1     | 1,5         | 9,6                           | 0,00     | 10,00 | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 5,60                 | 8,00   | 10,40  | 0,40   | 116,00   | 0,80   | 0,00  | 0,00   |            |                  |
| Чай с сахаром 200/15                               | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 12,30                | 5,70   | 7,40   | 0,70   | 25,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 685        | 2004             |
| Батон йодированный                                 | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 39,30    | 1,10   | 0,00  | 0,00   |            |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 520          | 14,3             | 19,8    | 79,5        | 505,4                         | 0,03     | 10,60 | 1,20   | 0,00   | 0,35   | 47,89                | 63,86  | 207,34 | 3,59   | 181,20   | 131,01 | 0,00  | 0,00   |            |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |            |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10 | 210          | 1,5              | 3,5     | 7,2         | 67,6                          | 0,00     | 9,70  | 0,20   | 0,00   | 0,30   | 37,50                | 16,50  | 33,40  | 1,00   | 242,00   | 59,00  | 0,00  | 0,10   | 88         | 2015             |
| Рыба в панировке                                   | 90           | 13,8             | 10,1    | 13,6        | 204,7                         | 0,10     | 0,50  | 0,00   | 0,30   | 0,20   | 39,80                | 44,00  | 197,50 | 1,60   | 358,80   | 155,90 | 0,00  | 0,00   | TK         |                  |
| Картофель отварной                                 | 150          | 2,9              | 4,7     | 23,5        | 148,0                         | 0,15     | 21,00 | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 21,00                | 30,00  | 79,00  | 1,20   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 333        | 2008             |
| Напиток из кураги                                  | 200          | 1,0              | 0,1     | 30,2        | 126,2                         | 0,00     | 0,10  | 28,80  | 0,00   | 0,00   | 18,40                | 7,60   | 0,00   | 0,50   | 233,60   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 348        | 2015             |
| Хлеб ржаной                                        | 40           | 2,6              | 0,5     | 13,4        | 69,6                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,20                 | 7,60   | 34,80  | 1,60   | 54,40    | 2,20   | 0,00  | 0,00   |            |                  |
| Выпечное изделие                                   | 60           | 3,7              | 3,6     | 32,4        | 177,3                         | 0,00     | 1,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,80                | 7,00   | 32,50  | 0,80   | 114,90   | 17,40  | 0,00  | 0,00   | 406        | 2015             |
| Итого за прием пищи:                               | 750          | 25,5             | 22,5    | 120,3       | 793,4                         | 0,35     | 32,30 | 29,04  | 0,30   | 0,50   | 135,70               | 112,70 | 377,20 | 6,70   | 1 003,70 | 234,50 | 0,00  | 0,50   |            |                  |
| Всего за день:                                     | 1270         | 39,8             | 42,3    | 199,8       | 1 298,8                       | 0,38     | 42,90 | 30,24  | 0,30   | 0,85   | 183,59               | 176,56 | 584,54 | 10,29  | 1 184,90 | 365,51 | 0,00  | 0,50   |            |                  |

5 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        |       |        |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------|------------|------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |      |            |                  |
|                                                          |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |        |      |            |                  |
|                                                          |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |        |      |            |                  |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |        |      |            |                  |
| Гуляш из птицы 45/45                                     | 90           | 10,9             | 11,3    | 4,4                           | 176,1       | 0,10   | 1,90  | 12,40  | 0,00   | 0,10                 | 20,60  | 19,90  | 111,40 | 1,20   | 73,60    | 19,20  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | ТТК        |                  |
| Каша гречневая рассычатая                                | 160          | 9,3              | 6,0     | 42,2                          | 264,3       | 0,20   | 0,00  | 13,40  | 0,10   | 0,10                 | 23,50  | 134,10 | 200,30 | 4,70   | 281,60   | 58,40  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 508        |                  |
| Чай с лимоном 200/15/5                                   | 205          | 0,2              | 0,0     | 15,2                          | 62,6        | 0,00   | 0,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 14,90  | 6,30   | 8,40   | 0,80   | 34,10    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 377        |                  |
| Бутерброд с сыром 20/30                                  | 50           | 6,9              | 6,8     | 15,4                          | 151,4       | 0,00   | 0,10  | 52,00  | 0,00   | 0,10                 | 181,70 | 10,90  | 119,50 | 0,50   | 45,20    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 3          |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 505          | 27,3             | 24,1    | 77,2                          | 654,4       | 0,30   | 2,80  | 77,80  | 0,10   | 0,30                 | 240,70 | 171,20 | 439,60 | 7,20   | 434,50   | 77,60  | 0,00  | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Обед                                                     |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |        |      |            |                  |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой 200/10 | 210          | 4,5              | 1,8     | 11,3                          | 82,0        | 0,10   | 5,60  | 5,00   | 0,00   | 0,30                 | 26,80  | 21,20  | 59,40  | 1,20   | 409,40   | 52,30  | 0,00  | 0,10   | 0,10 | 96         |                  |
| Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)                      | 250          | 10,1             | 9,6     | 41,3                          | 293,2       | 0,20   | 20,10 | 0,20   | 0,00   | 0,20                 | 49,30  | 62,20  | 190,00 | 3,20   | 1 501,00 | 133,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | ТТК        |                  |
| Огурец свежий                                            | 40           | 0,2              | 0,0     | 0,8                           | 4,2         | 0,00   | 2,76  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 6,75   | 5,71   | 12,04  | 0,23   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 71         |                  |
| Сок фруктовый                                            | 200          | 0,0              | 0,0     | 20,2                          | 88,0        | 0,03   | 3,98  | 0,00   | 0,00   | 0,20                 | 13,95  | 7,97   | 13,95  | 2,79   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 389        |                  |
| Хлеб ржаной                                              | 40           | 2,6              | 0,5     | 13,4                          | 69,6        | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60   | 54,40    | 2,20   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Кондитерское изделие в промышленной упаковке             | 30           | 1,2              | 4,8     | 21,2                          | 132,0       | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 770          | 18,6             | 16,7    | 108,1                         | 669,0       | 0,43   | 32,44 | 5,20   | 0,00   | 0,70                 | 104,00 | 104,68 | 310,19 | 9,02   | 1 964,80 | 187,50 | 0,00  | 0,10   | 0,10 |            |                  |
| Всего за день:                                           | 1275         | 45,9             | 40,8    | 185,3                         | 1 323,4     | 0,73   | 35,24 | 83,00  | 0,10   | 1,00                 | 344,70 | 275,88 | 749,79 | 16,22  | 2 399,30 | 265,10 | 0,00  | 0,10   | 0,10 |            |                  |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |        |          |          |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|--------|----------|----------|-------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мкг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг   | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мг    | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                                     | 246,1            | 256,8   | 1 019,2     | 7 453,9                       | 3,07     | 147,00 | 362,58 | 6,80   | 5,02                 | 1 793,41 | 898,78 | 3 275,93 | 62,83  | 7 797,80 | 1 166,26 | 0,10  | 0,90   |
| Среднее значение за период                                               | 49,2             | 51,4    | 203,8       | 1 490,8                       | 0,61     | 29,40  | 72,52  | 1,40   | 1,00                 | 358,68   | 179,76 | 655,19   | 12,57  | 1 559,60 | 233,25   | 0,00  | 0,20   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,2             | 31,0    | 55,8        |                               |          |        |        |        |                      |          |        |          |        |          |          |       |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 531     | 762  |