

Утверждаю:

Директор

ООО "КДИ "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"

/К.Ю. Соскова /

« 31 »

2025 г.



Согласовано:

Начальник лагеря школы

« 2 » июня

Согласовано:



Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся находящихся в лагерях дневного пребывания общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	10,97	16,15	151,21	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	109,3	83,1	14,95	0,73			
174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/5	9,1	7,97	48,43	344,7	0,11	0,24	1,63	27,65	0,07	270,75	166,98	182,02	36,29	1,81	35,2	10,7	0,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		555	20,24	22,02	100,05	705	0,27	0,49	2,31	41,01	0,19	491,76	403,91	397,91	87,51	4,09	44,4	14,86	27,52
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	66	1,8	7,81	9,6	88,31	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
188/62	Уха рыбацкая с зеленью	15/250/1	5,99	7,4	12,12	144,58	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52
278	Тефтели тушеные в соусе	60/50	4,58	7,31	11,75	176,39	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		902	27,62	28,05	125,92	940	0,44	0,56	12,5	93,42	0,48	859,96	143,32	325,66	82,94	5,41	139,21	20,36	133,89
Итого за день		1457	47,86	50,07	225,97	1645	0,71	1,05	14,81	134,43	0,67	351,72	547,23	723,57	170,45	9,5	183,61	35,22	161,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
	Печенье	60	3,72	8,36	27,42	221,4	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
120	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	250/2	10,22	9,66	31,5	223,11	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		552	17,25	18,44	93,44	646	0,14	0,37	0,65	22,2	0,24	237,73	175,75	236,63	41,25	2,66	47,34	6,42	39,2
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	66	0,56	3,97	2,17	47,15	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
88	Щи из св. капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/1	6,16	5,37	30,92	150,41	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
259	Жаркое из птицы	75/200	16,21	20,58	27,82	349,24	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91
342	Компот из свежих яблок	200	1,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		887	30,57	31,6	125,85	905	0,37	0,61	35,36	195,03	0,4	329,41	136,71	326,33	96,21	5,81	173,35	23,66	216,99
Итого за день		1439	47,82	50,04	219,29	1551	0,51	0,98	36,01	217,23	0,64	567,14	312,46	562,96	137,46	8,47	220,69	30,08	256,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	7,26	9,95	46,96	375,62	0,11	0,16	1,3	13,87	0,07	192,21	129,91	148,74	34	0,68	36,12	0,5	10,96	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак																				
		555	22,2	20,79	84,48	697,21	0,21	0,65	1,82	120,74	2,83	470,41	285,43	376,05	72,83	3,35	55,88	20,87	76,02	
Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью, маслом растительным	66	0,87	2,15	4,14	51,84	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28	
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/1	2,18	5,46	11,5	93,94	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39	
268	Биточки из мяса с соусом	60/50	8,45	15,89	14,46	215,26	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15	
199	Пюре из бобовых с м/растит.	180	12,16	6,49	34,36	202,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед																				
		902	30,80	31,6	133,53	940	0,89	0,64	17,49	178,58	0,42	140,74	220,74	458,71	127,96	8,64	134,55	27,24	73,48	
Итого за день																				
		1457	53,00	52,39	218,01	1637,21	1,1	1,29	19,31	299,32	3,25	1611,13	506,19	834,76	200,79	11,99	190,43	48,11	149,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 4

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Груши	120	3,24	6,3	11,76	84,95	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	12,64	13,03	49,1	295,32	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	98,74	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		619	19,25	19,75	95,58	587,5	0,12	0,28	4,88	30,94	0,54	437,67	150,74	146,12	34,46	3,44	46,07	4,46	41,03
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1,43	4,07	7,39	68,57	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/250/1	4,01	5,24	17,46	207,25	0,08	0,06	6,01	168,66	0,00	337,82	25,69	64,35	20,34	0,89	74,42	1,35	44,77
301	Кнели куриные с соусом	60/50	8,98	12,45	12,01	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
302/17	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом сливочным	180	9,17	7,31	40,19	249,03	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
АКТ	Компот из свежемороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		897	30,74	30,89	121,79	935,08	0,46	0,64	9,91	206,84	0,48	903,59	146,74	421,5	187,42	8,38	240,81	22,28	176,45
Итого за день		1516	49,99	50,64	217,37	1522,58	0,58	0,92	14,79	237,78	1,02	1341,24	297,48	567,62	221,88	11,82	286,88	26,74	217,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом и маслом	60	5,26	9,5	28,06	201,1	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
174	Каша рисовая молочная с м/сливочным	250/5	10,7	9,86	21,9	302,01	0,08	0,21	1,63	13,54	0,07	229,49	159,14	186,4	41,66	0,62	44,68	0,04	24,32
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		555	19,27	19,78	84,48	704,6	0,22	0,34	2,33	14,14	0,19	287,27	202,66	283,94	74,07	3,32	45,96	2,44	34,12
Обед																			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно.	66	0,59	0,45	2,58	13,92	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/250/1	9,26	11,68	28,01	272,98	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,75	11,16	3,8	209,54	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	180	3,67	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	333,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		892	30,1	30,65	129,43	940	0,42	0,68	24,5	406,56	10,93	122,07	147,11	401,76	116,45	5,13	227,11	21,91	467,38
Итого за день		1447	49,37	50,43	213,91	1644,6	0,64	1,02	26,83	420,7	11,12	409,23	349,77	685,7	190,52	8,45	273,07	24,35	501,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
					4	5														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	10,97	16,15	151,21	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	109,3	83,1	14,95	0,73				
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250/5	10,29	8,13	50,59	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак		550	21,39	23,14	98,59	700,24	0,42	0,27	1,26	40,96	0,08	393,87	423,82	397,6	104	4,24	53,02	4,75	47,64	
Обед																				
30	Салат из редиса с маслом растительным	66	0,76	3,35	2,36	39,11	0,01	0,02	16,9	0,16		147,9	30,62	27,6	8,98	0,66				
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) мясом и зеленью	10/250/1	7,65	5,96	16,54	173,75	0,21	0,08	4,33	164,17	0,00	344,64	33,39	107,2	28,54	1,73	39,09	2,03	26,06	
265	Плов с мясом	70/200	14,6	20,33	45,96	350,74	0,51	0,16	4,08	320,13	0,00	132,57	27,64	282,99	43,46	2,88	145,03	0,06	64,38	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		877	30,12	31,25	133,93	940	0,84	0,65	25,68	496,46	0,39	745,11	501,19	103,78	7,1	185,72	14,36	107,04		
Итого за день		1427	51,51	54,39	232,52	1640,24	1,26	0,92	26,94	537,42	0,47	138,94	594,93	898,76	207,78	11,34	238,74	19,11	154,68	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
173	Иогурт	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,00	0,66	0,01		0,00	136,4	104,5	16,5	0,11			
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	250/5	10,47	17,9	43,83	409,11	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
177	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		595	19,28	19,97	87,7	694,85	0,24	0,29	1,16	27,01	0,19	300,8	287,21	343,5	87,68	2,83	46,72	15,39	44,95
Обед																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	66	2,03	3,61	5,07	60,9	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с мясом, картофелем, сметаной и зеленью	10/250/5/1	8,39	7,61	14,93	159,64	0,11	0,06	7,65	164,26	0,00	231,9	49,98	67,21	18,39	1,13	39,71	1,73	21,18
108/758	Шницель из мяса с соусом	60/50	7,63	12,08	17,85	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	180	3,67	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
177	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
177	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		902	28,95	30,63	130,67	940	0,66	0,67	24,73	376,36	0,49	1317,61	182,64	375,76	106,14	6,52	124,38	15,48	92,55
Итого за День		1497	48,23	50,6	218,37	1634,85	0,9	0,96	25,91	403,37	0,68	1618,4	469,85	719,26	193,82	9,35	171,1	30,87	137,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
2	Бутерброд с повидлом и маслом.	60	5,26	9,5	28,06	201,1	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	7,26	9,95	46,96	275,62	0,11	0,16	1,3	13,87	0,07	192,21	129,91	148,74	34	0,68	36,12	0,5	10,96	
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
119	Хлеб пшеничный	35	3,78	0,23	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58	
Итого за Завтрак		550	19,56	20,93	100,47	564,97	0,25	0,28	2	14,47	0,18	245,34	171,43	243,03	65,71	3,33	37,24	2,6	19,54	
Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью с маслом растительным	66	0,87	2,15	4,14	56,64	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28	
113	Суп-паша домашняя с цыпленком, зеленью	10/250/1	5,14	12,96	18,48	156,37	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64				
90/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22	
102/17	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	9,17	7,31	40,19	249,03	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
119	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
119	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		887	30,8	31,36	132,3	940	0,45	0,63	13,94	46,16	0,47	702,84	126,12	445,26	179,37	8,66	113,78	28,29	186,49	
Итого за день		1437	50,36	52,29	232,77	1504,97	0,7	0,91	15,94	60,63	0,65	948,18	297,55	688,29	245,08	11,99	151,02	30,89	206,03	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								Категория: дети 7-11 лет		
			Б		Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se		F	
			4	5																		6
Завтрак																						
188	Яблоко	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69			
	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	50,65	452,35	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28			
83/Акт	Кисель	200	8,26	11,09	23,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
Итого за Завтрак		560	21,44	19,78	98,16	694,17	0,15	0,33	17,14	30,79	8,81	417,84	218,75	245,88	48,36	3,28	49,19	4,91	57,12			
Обед																						
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым и маслом растительным	66	0,56	3,97	2,17	47,15	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73			
99	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/1	5,59	9,9	21,06	190,16	0,13	0,06	7,68	168,82	0,00	268,62	28,39	70,09	17,2	0,97	74	1,59	21,88			
5/759/	Котлеты из птицы с соусом	60/50	9,11	12,19	18,69	197,34	0,11	0,08	1,84	19,22	0,03	106,45	26,12	79,27	15,56	1,11	44,3	5,58	99,51			
202/309/	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		902	30,7	31,54	126,94	935,37	0,45	0,54	18,74	207,07	0,49	566,79	141,45	317,98	77,67	5,76	210,08	19,52	155,18			
Итого за день		1462	52,14	51,32	225,1	1629,54	0,6	0,87	35,88	237,86	9,3	984,63	360,2	563,86	126,03	9,04	259,27	24,43	212,3			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	B1		B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
																			4	5
2	3				7															
Завтрак																				
Печенье	60	3,72	8,36	27,42	221,4	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	
Каша молочная манная с маслом	250/5	12,64	13,03	49,1	295,32	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18		
Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22		
Хлеб пшеничный	35	2,66	1,06	3,02	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58		
Итого за Завтрак	550	23,1	23,7	97,12	684,33	0,13	0,37	1,04	39,97	0,18	359,78	239,97	227,02	49,1	1,72	52,16	5,66	57,98		
Обед																				
Салат из моркови (припущ.) и кураги	66	1,12	0,08	10,58	42,3	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8		
Рассольник домашний с цыпленком и зеленью	10/250/1	5,71	10,96	17,96	133,83	0,08	0,07	9,81	169,31	0,00	388,88	30,25	64,74	23,24	0,94	57,22	2,73	44,65		
Гуляш мясной	50/50	11	13,09	22,49	267,95	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43		
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12		
Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25		
Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед	887	30,3	31,16	133,8	940	0,61	0,64	14,63	316,91	0,46	788,09	121,27	460,54	91,85	5,63	151,67	31,48	112,6		
Итого за день	1437	53,4	54,86	230,92	1624,33	0,74	1,01	15,67	1356,9	0,64	147,8	361,24	687,56	140,96	7,35	203,83	37,14	170,58		