



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для пришкольных лагерей с дневным пребыванием в летний оздоровительный сезон
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Возрастная категория 12-18 лет

Типовое примерное меню

пришкольный лагерь 2024 год , возраст=[12-18 лет], сезон=[летний], категория=[старшие классы]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак 1	закуска	Бутербрд (хлеб,масло,сыр) 100	Бутерброд с джемом 100	Пирожки с мясом 100	Йогурт 100	Бутерброд с вареной сгущенкой 100
						Яйцо отварное 40
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная 200	Каша пшеничная молочная 200	Каша рисовая молочная 200	Запеканка из творога 200	Каша пшенная молочная 200
	напиток	Чай с лимоном 180	Чай с сахаром 200	Какао на молоке 200	Напиток кофейный с молоком 200	Чай с молоком 200
	фрукты	Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 40
Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный 100	Овощи свежие(нарезка) 100	Кукуруза консервированная 100	Овощи свежие(нарезка) 100	Овощи свежие(нарезка) 100
	первое блюдо	Суп "Щи" 250	Суп "Летний" 300	Суп "Вермишелевый" 250	Суп "Свекольник" 250	Суп "Гороховый" 250
	гарнир	Пюре картофельное. 200	Рис отварной 230	Каша гречневая 200	Каша перловая 200	Макароны отварные 200
	второе блюдо	Котлета (мясная) 100	Рыба тушеная в сметаном соусе 120	Биточки (мяса птицы) 100	Тефтели (мясные) 100	Курица запеченная 100
	напиток	Компот из сухофруктов 200	Компот из свежих яблок 200	Компот из апельсинов 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель 200
	хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 65	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 50
		Хлеб ржано-пшеничный 55	Хлеб ржано-пшеничный 60	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 40
	фрукты					Фрукты свежие 100

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)		2-я среда (день №8)		2-й четверг (день №9)		2-я пятница (день №10)	
Завтрак 1	закуска	Пирожок с картошкой	100	Булочка "Школьная"	100	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	100	Йогурт	100	Бутерброд с повидлом	100
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	200	Каша пшеничная молочная	200	Каша рисовая молочная	200	Запеканка из творога	200	Каша пшенная молочная	200
	напиток	Чай с лимоном	180	Какао на молоке	180	Чай с сахаром	180	Напиток кофейный с молоком	180	Чай с молоком	200
	фрукты	Фрукты свежие	50	Фрукты свежие	50	Фрукты свежие	80	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Горошек зеленый консервированный	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Кукуруза консервированная	100
	первое блюдо	Суп "Уха"	250	Суп "Рассольник"	300	Борщ со сметаной	300	Суп "Рисовый"	300	Суп "Полевой"	250
	гарнир	Пюре гороховое	200	Пюре картофельное	200	Рис отварной	200	Макароны отварные	230	Каша гречневая	200
	второе блюдо	Биточки мясные	100	Гуляш	100	Рыба тушеная	120	Курица запеченая	120	Котлеты из мяса птицы	100
	напиток	Компот из сухофруктов	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из апельсинов	200	Компот из св.фруктов	200	Кисель	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	65	Хлеб ржано-пшеничный	10
	фрукты					Фрукты свежие	100				

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: старшие классы

№ рец	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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	100	14,9	21,1	22	340	0,1		0,2	0,2		411,1	293,3	28,9	0,9
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
494	Чай с лимоном	180	0,1		13,7	54,9			2,5			12,8	3,6		0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
Итого за Завтрак 1			21	33,3	74	686,2	0,2	0,1	19	0,2		579	473,1	73,2	2
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,6	0,7	18,7	99,6	0,1					19,3	86,9	25,9	2,1
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
381	Котлета (мясная)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
142	Суп "Щи"	250	1,8	5	7,8	83	0,1		18,5			34		22,3	0,1
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
Итого за Обед			35,6	32,7	125,6	943,6	0,7	0,1	35,8			204,3	393,3	142,3	6,4
Итого за день			56,6	66	199,6	1 629,8	0,9	0,2	54,8	0,2		783,3	866,4	215,5	8,4

День: 2

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: старшие классы

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
96,01	Бутерброд с джемом	100	3	10,5	51	310	0,1			0,1		15	30	7,5	1
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,1		1,3			136,2	201,8	38,8	1,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Завтрак 1			11,2	18,5	115,7	678,1	0,2		16,3	0,1		190,7	270,6	61	3,8
Обед															
108	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,5	32	152,8	0,1					13	42,3	9,1	0,7
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	108,6	0,1					21	94,8	28,2	2,3
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
342	Рыба тушеная в сметаном соусе	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1		1,9			37,8	225,4	3	
8 002	Рис отварной	230	5,5	10,2	44,8	329,4						1,8	91	28,6	0,8
145,01	Суп "Летний"	300	3,2	3,4	22,6	133,5	0,1		9,9			18,3	76,2	2,7	1,1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
Итого за Обед			30,5	21,3	149	950,7	0,4		30,8			136,9	587,7	99,6	5,5
Итого за день			41,7	39,8	264,7	1 628,8	0,6		47,1	0,1		327,6	858,3	160,6	9,3

День: 3

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: старшие классы

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
543,01	Пирожки с мясом	100	13,5	9,8	67,5	165	0,2	0,1	5,5			49,2	95,3	26,8	1,6
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1					17,5	79	23,5	2
Итого за Завтрак 1			26	22,7	151,7	675,9	0,4	0,1	23,4	0,1		419,7	484,3	88,3	4,6
Обед															
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
147	Суп "Вермишелевый"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1					14	63,2	18,8	1,6
412,01	Биточки (мяса птицы)	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
Итого за Обед			37	25,1	144,2	954,7	1	0,1	9,3			146,4	830,2	330,5	14,7
Итого за день			63	47,8	295,9	1 630,6	1,4	0,2	32,7	0,1		566,1	1 314,5	418,8	19,3

День: 4

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: старшие классы

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
517	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87			0,6			119	91	14	0,1
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,9	466,7	0,1		0,8	0,3		396	462,7	50,7	1,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Завтрак 1			40,9	40	69,6	697,8	0,1		17,7	0,3		669,5	679,5	92,4	2,1
Обед															
390	Тефтели (мясные)	100	14,3	23	17,1	331,5	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3
131	Суп "Свекольник"	250	2,2	4,5	12,2	97	0,1		9,3	0,1		38,1	70	0,3	1,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	36,2						7	31,6	9,4	0,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
Итого за Обед			27,5	37	122,5	938,2	0,3		26	0,3		159,6	556,7	233	6,8
Итого за день			68,4	77	192,1	1 636	0,4		43,7	0,6		829,1	1 236,2	325,4	8,9

День: 5

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: старшие классы

№ рец.	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	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	3,1	10,8	52,5	141,7	0,1		0,3	0,1		15,4	30,9	7,7	1
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
267	Каша пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1
300	Яйцо отварное	40	4,5	4,1	0,3	56				0,1		19,6	68,4	4,4	0,9
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1					14	63,2	18,8	1,6
Итого за Завтрак 1			19,5	26,6	127,4	681,7	0,4		18,1	0,2		345,6	468,5	97,9	4,2
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1					14	63,2	18,8	1,6
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
145	Суп "Гороховый"	250	4,9	5,4	20,2	148,3	0,2		5,8			41,5	137,8	0,4	1,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
Итого за Обед			44,6	23,2	139,1	957,2	0,6		40,5			157,8	501,7	72,9	7,5
Итого за день			64,1	49,8	266,5	1 638,9	1		58,6	0,2		503,4	970,2	170,8	11,7

День: 1

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: старшие классы

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
494	Чай с лимоном	180	0,1		13,7	54,9			2,5			12,8	3,6		0,4
112,01	Фрукты свежие	50		0,2	4,9	23,5			7,5			12,5	10	4,5	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1
543	Пирожок с картошкой	100	9,7	10,3	58,3	363,9	0,1	0,6				19,5	83,3	13,9	1,1
Итого за Завтрак 1			15,8	22,3	105,4	686,6	0,2	0,7	11,3			174,9	253,1	53,7	2,1
Обед															
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
381,01	Биточки мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
153	Суп "Уха"	250	9,2	7,2	16,1	166,3	0,1		7,9			63,8	165,8	48,3	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Обед			50,8	31,1	117	950,9	0,6		23,4			274,9	759,1	202,7	10,8
Итого за день			66,6	53,4	222,4	1 637,5	0,8	0,7	34,7			449,8	1 012,2	256,4	12,9

День: 2

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: старшие классы

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
574	Булочка "Школьная"	100	8	3,3	55,8	285	0,1					15	60	11,7	0,8
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,1		1,3			136,2	201,8	38,8	1,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
112,01	Фрукты свежие	50		0,2	4,9	23,5			7,5			12,5	10	4,5	0,1
496	Какао на молоке	180	3,2	3	22,5	129,6			1,2			111,6	99	24,3	0,7
Итого за Завтрак 1			19,3	14,1	123,1	699,2	0,2		10			278,8	386,6	84	3,9
Обед															
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
134	Суп "Рассольник"	300	2,5	6,3	19,5	145,5	0,1		9,2			18,6	75,6	0,3	1,1
367	Гуляш.	100	15,5	16,5	3,2	222,8	0,1		1			12,8	161,3	22,5	2,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	108,6	0,1					21	94,8	28,2	2,3
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,1					14	45,5	9,8	0,8
Итого за Обед			32,8	33,2	125	935,4	0,6		36			163,4	436,6	126,8	7,2
Итого за день			52,1	47,3	248,1	1 634,6	0,8		46			442,2	823,2	210,8	11,1

День: 3

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: старшие классы

№ рец.	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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
493	Чай с сахаром	180	0,1		13,5	54						9,9	2,7	0,9	0,3
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2	
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	100	14,9	21,1	22	340	0,1		0,2	0,2		411,1	293,3	28,9	0,9
112,01	Фрукты свежие	80		0,3	7,8	37,6			12			20	16	7,2	0,2
Итого за Завтрак 1			21,3	30,1	79,1	679,1	0,2		13,8	0,3		648,5	507,8	43,7	1,8
Обед															
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1					17,5	79	23,5	2
342	Рыба тушеная	120	11,6	6,2	3,5	150	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
128	Борщ со сметаной	300	2,2	6	12,8	114	0,1		12,4			41,4	63,6	31,5	1,4
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
Итого за Обед			29,3	22,9	137,8	950,2	0,5	0,1	39,4			173,3	524,9	147,8	6,4
Итого за день			50,6	53	216,9	1 629,3	0,7	0,1	53,2	0,3		821,8	1 032,7	191,5	8,2

День: 4

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: старшие классы

№ рец.	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	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
517	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87			0,6			119	91	14	0,1
313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,9	466,7	0,1		0,8	0,3		396	462,7	50,7	1,3
501	Напиток кофейный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	71,1			1,2			113,4	81	12,6	0,1
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Завтрак 1			40,6	39,7	68	689,9	0,1		17,6	0,3		656,9	670,5	91	2,1
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	65	4,3	0,8	22,1	117,7	0,1					22,8	102,7	30,6	2,5
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
507,01	Компот из св фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
404,01	Курица запеченая	120	22,6	15,6	0,6	233,1	0,6		4,5			34,3	152,2	21,9	1,5
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
291	Макароны отварные	230	8,7	0,1	44,5	222,2	0,1					8,7	54,7	0,9	1,2
155,01	Суп "Рисовый"	300	1,9	6,1	20,5	144,3			0,9			49,8	49,8	18,3	0,4
Итого за Обед			42,6	23,3	138	944,8	0,9		24,9	0,1		170,6	449,9	106,7	7,9
Итого за день			83,2	63	206	1 634,7	1		42,5	0,4		827,5	1 120,4	197,7	10

День: 5

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: старшие классы

№ рец	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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
112 01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
267	Каша пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1
96	Бутерброд с повидлом	100	2,5	8,8	42,5	258,3	0,1		0,2	0,1		12,5	25	6,3	0,8
Итого за Завтрак 1			12,5	20,1	106,9	688	0,3		18	0,1		312,6	346,8	78	1,9
Обед															
412	Котлеты из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
155	Суп "Полевой"	250	2	6,4	21,3	150,3	0,1		1			51,9	51,9	19,1	0,5
Итого за Обед			35	27,9	138,4	944,9	0,9	0,1	1,9			152,5	752,7	331	12,2
Итого за день			47,5	48	245,3	1 632,9	1,2	0,1	19,9	0,1		465,1	1 099,5	409	14,1