



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

Возрастная категория 7-11 лет

Типовое примерное меню

пришкольный лагерь 2024 год , возраст=[7-11 лет], сезон=[летний], категория=[начальные класс]

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) 60	Бутерброд с маслом 60	Булочка "Школьная" 60	Йогурт 100	Бутербрд (хлеб,масло,сыр) 60
			Яйцо отварное 30			
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная 200	Каша пшеничная молочная 150	Каша рисовая молочная 150	Запеканка из творога 150	Каша пшенная молочная 150
	напиток	Чай с лимоном 200	Чай с сахаром 180	Какао на молоке 200	Напиток кофейный с молоком 200	Чай с молоком 200
	фрукты	Фрукты свежие 100		Фрукты свежие 110	Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный 25	Хлеб ржано-пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 25	Хлеб ржано-пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 20
Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный 60	Овощи свежие(нарезка) 60	Кукуруза консервированная 60	Овощи свежие(нарезка) 60	Овощи свежие(нарезка) 60
	первое блюдо	Суп "Щи" 250	Суп "Летний" 250	Суп "Вермишелевый" 200	Суп "Свекольник" 200	Суп "Гороховый" 200
	гарнир	Пюре картофельное 180	Рис отварной 200	Каша гречневая 150	Каша перловая 150	Макароны отварные 150
	второе блюдо	Котлета (мясная) 90	Рыба тушеная в сметаном соусе 90	Биточки (мяса птицы) 90	Тефтели (мясные) 90	Курица запеченная 90
	напиток	Компот из сухофруктов 200	Компот из свежих яблок 200	Компот из апельсинов 200	Компот из св.фруктов 200	Кисель 200
	хлеб	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 55
		Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 50	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 25	Хлеб ржано-пшеничный 50

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	Бутерброд с маслом	60	Булочка "Школьная"	60	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	Йогурт	80	Бутерброд с джемом	60
		Яйцо отварное	40								
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	150	Каша пшеничная молочная	160	Каша рисовая молочная	200	Запеканка из творога	150	Каша пшенная молочная	180
	напиток	Чай с лимоном	180	Какао на молоке	200	Чай с сахаром	200	Напиток кофейный с молоком	200	Чай с молоком	200
	фрукты			Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	20
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Горошек зеленый консервированный	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Кукуруза консервированная	60
	первое блюдо	Суп "Уха"	200	Суп "Рассольник"	250	Борщ со сметаной	250	Суп "Рисовый"	250	Суп "Полевой"	200
	гарнир	Пюре гороховое	150	Пюре картофельное.	200	Рис отварной	200	Макароны отварные	200	Каша гречневая	150
	второе блюдо	Биточки мясные	90	Гуляш	100	Рыба тушеная	90	Курица запеченая	90	Котлета из мяса птицы	90
	напиток	Компот из сухофруктов	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из апельсинов	200	Компот из св.фруктов	200	Кисель	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	45	Хлеб ржано-пшеничный	55	Хлеб ржано-пшеничный	20

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: начальные класс

№ 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															
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5
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	25	1,7	0,3	8,5	45,3						8,8	39,5	11,8	1
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
Итого за Завтрак 1			16	25,1	71,8	583,5	0,1	0,1	19,2	0,1		421,3	379,9	68,7	2,2
Обед															
429	Пюре картофельное.	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,2		6,1			46,8	1,3	34,2	
142	Суп "Щи"	250	1,8	5	7,8	83	0,1		18,5			34		22,3	0,1
381	Котлета (мясная)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1					14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед			30,4	29,7	109,4	829,9	0,7		31,1			179,9	319,7	119	5,2
Итого за день			46,4	54,8	181,2	1 413,4	0,8	0,1	50,3	0,1		601,2	699,6	187,7	7,4

День: 2

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: начальные класс

№ 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															
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	294				0,2		10	26	4	0,4
264	Каша пшеничная молочная	150	5,6	5,6	27,4	182,3	0,1		1			102,2	151,4	29,1	1,4
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
300	Яйцо отварное	30	3,4	3,1	0,2	42				0,1		14,7	51,3	3,3	0,7
Итого за Завтрак 1			12,2	33,8	59,5	590,4	0,1		1	0,3		140,3	247,2	42	3,2
Обед															
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
145,01	Суп "Летний"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1
342	Рыба тушеная в сметанном соусе	90	8,7	4,7	2,6	87,3	0,1		1,4			28,4	169,1	2,3	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1					17,5	79	23,5	2
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
Итого за Обед			25,1	17,9	131,5	820,9	0,4		22,7			110,6	470,9	83,8	4,8
Итого за день			37,3	51,7	191	1 411,3	0,5		23,7	0,3		250,9	718,1	125,8	8

День: 3

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: начальные класс

№ 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	25	1,7	0,3	8,5	45,3						8,8	39,5	11,8	1
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
268	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,1		1,2	0,1		153	135	1,5	
574	Булочка "Школьная"	60	4,8	2	33,5	171	0,1					9	36	7	0,5
112,01	Фрукты свежие	110		0,4	10,8	51,7			16,5			27,5	22	9,9	0,2
Итого за Завтрак 1			14,3	12,5	102,1	584,1	0,2		19	0,1		322,3	342,5	57,2	2,5
Обед															
412,01	Биточки (мяса птицы)	90	13,5	9,6	8,4	169,7	0,1		0,8			33,4	84,9	16,7	1
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1					14	63,2	18,8	1,6
237	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
106	Кукуруза консервированная	60	1,3		6,7	34,8	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2
Итого за Обед			32,1	20,8	127,7	829,5	0,8	0,1	7,5			123,3	626,7	242,8	11,5
Итого за день			46,4	33,3	229,8	1 413,6	1	0,1	26,5	0,1		445,6	969,2	300	14

День: 4

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: начальные класс

№ 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															
517	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87			0,6			119	91	14	0,1
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
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
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	350	0,1		0,6	0,2		297	347	38	1
Итого за Завтрак 1			32,9	31,6	61,6	581,1	0,1		17,5	0,2		570,5	563,8	79,7	1,8
Обед															
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
131	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	77,6	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	45,3						8,8	39,5	11,8	1
242	Каша перловая	150	4,6	6,8	31,5	209,3	0,1					19,5	159,5	135,3	0,9
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
390	Тефтели (мясные)	90	12,8	20,7	15,4	298,4	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
507,01	Компот из св фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
Итого за Обед			24,9	32	109,5	829	0,3		22	0,3		131	468	196,9	7
Итого за день			57,8	63,6	171,1	1 410,1	0,4		39,5	0,5		701,5	1 031,8	276,6	8,8

День: 5

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: начальные класс

№ 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															
267	Каша пшеничная молочная	150	5,9	7,1	26,9	212,7	0,1		1,1			108,5	144,8	32,3	0,1
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	36,2						7	31,6	9,4	0,8
Итого за Завтрак 1			17,6	21,7	72,1	580,9	0,1		17,5	0,1		514,2	465,4	83	2
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1					17,5	79	23,5	2
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
291	Макароны отварные	150	5,7	0,1	29	144,9	0,1					5,7	35,7	0,6	0,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
145	Суп "Гороховый"	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4
Итого за Обед			40,2	20,2	120,3	832,2	0,5		17,9			114,3	428,6	61,1	6,7
Итого за день			57,8	41,9	192,4	1 413,1	0,6		35,4	0,1		628,5	894	144,1	8,7

День: 1

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: начальные класс

№ 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															
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	18,1						3,5	15,8	4,7	0,4
300	Яйцо отварное	40	4,5	4,1	0,3	56				0,1		19,6	68,4	4,4	0,9
494	Чай с лимоном	180	0,1		13,7	54,9			2,5			12,8	3,6		0,4
260	Каша "Дружба" молочная	150	4	8,8	18,8	169,7	0,1	0,1	1			95	105,3	23	0,1
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	294				0,2		10	26	4	0,4
Итого за Завтрак 1			11,7	38	51,2	592,7	0,1	0,1	3,5	0,3		140,9	219,1	36,1	2,2
Обед															
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1
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	
418	Пюре гороховое	150	14,6	4,5	29,1	214,5	0,3					83,7	234	78,6	5
381,01	Биточки мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8						5	16,3	3,5	0,3
Итого за Обед			42,2	26,6	102,5	818,3	0,5		15,8			223,6	625,2	162,6	9,1
Итого за день			53,9	64,6	153,7	1 411	0,6	0,1	19,3	0,3		364,5	844,3	198,7	11,3

День: 2

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: начальные класс

№ рец.	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	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
264	Каша пшеничная молочная	160	5,9	6	29,2	194,4	0,1		1,1			109	161,4	31	1,5
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	27,2						5,3	23,7	7,1	0,6
574	Булочка "Школьная"	60	4,8	2	33,5	171	0,1					9	36	7	0,5
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
Итого за Завтрак 1			15,3	11,9	102,6	583,6	0,2		17,4			272,3	351,1	81,1	3,6
Обед															
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7
134	Суп "Рассольник"	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1		7,7			15,5	63	0,3	0,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1					17,5	79	23,5	2
1	Гуляш	100	10,4	10,8	11,9	186	0,1		7,8			18,7	104,2	29,3	1,4
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
Итого за Обед			25,6	26,3	121,2	827,2	0,6		35,3			151,5	327,8	121,9	5,4
Итого за день			40,9	38,2	223,8	1 410,8	0,8		52,7			423,8	678,9	203	9

День: 3

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: начальные класс

№ 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															
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	45,3						8,8	39,5	11,8	1
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2	
Итого за Завтрак 1			16,3	22	78,9	585,7	0,1		16,7	0,2		495,5	418,5	41,1	2
Обед															
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
342	Рыба тушеная	90	8,7	4,7	2,6	112,5	0,1		1,4			28,4	130,1	22,1	
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
128	Борщ со сметаной	250	1,8	5	10,7	95	0,1		10,3			34,5	53	26,3	1,2
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15,3	81,5	0,1					15,8	71,1	21,2	1,8
Итого за Обед			24,5	19,8	120,7	821,7	0,5		17,8			122,3	418,3	115,6	5,5
Итого за день			40,8	41,8	199,6	1 407,4	0,6		34,5	0,2		617,8	836,8	156,7	7,5

День: 4

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: начальные класс

№ 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															
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	45,3						8,8	39,5	11,8	1
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	350	0,1		0,6	0,2		297	347	38	1
517	Йогурт	80	4	2,6	6,8	69,6			0,5			95,2	72,8	11,2	0,1
Итого за Завтрак 1			32,9	31,2	65	590,9	0,1		17,4	0,2		552	569,3	84	2,4
Обед															
155,01	Суп "Рисовый"	250	1,6	5,1	17,1	120,3			0,8			41,5	41,5	15,3	0,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
404,01	Курица запеченая	90	17	11,7	0,4	174,9	0,4		3,4			25,7	114,2	16,5	1,1
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,6	0,7	18,7	99,6	0,1					19,3	86,9	25,9	2,1
Итого за Обед			34,9	18,3	126,7	821,7	0,7		17,7	0,1		140,9	367,2	88,6	6,7
Итого за день			67,8	49,5	191,7	1 412,6	0,8		35,1	0,3		692,9	936,5	172,6	9,1

День: 5

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Категория: начальные класс

№ 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															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	36,2						7	31,6	9,4	0,8
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	180	7	8,5	32,2	255,2	0,2		1,3			130,1	173,7	38,7	0,1
96,01	Бутерброд с джемом	60	1,8	6,3	30,6	186				0,1		9	18	4,5	0,6
Итого за Завтрак 1			11,6	16,7	94,8	605,4	0,2		17,6	0,1		298,1	336,3	76,6	2,1
Обед															
412,03	Котлета из мяса птицы	90	13,5	9,7	8,4	169,7	0,1		0,8			33,4	84,9	16,7	1
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1
237	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17	120,2			0,8			41,5	41,5	15,2	0,4
106	Кукуруза консервированная	60	1,3		6,7	34,8	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	36,2						7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			30	23	119,8	806,5	0,5	0,1	1,6			123,6	560,8	243,2	9,3
Итого за день			41,6	39,7	214,6	1 411,9	0,7	0,1	19,2	0,1		421,7	897,1	319,8	11,4