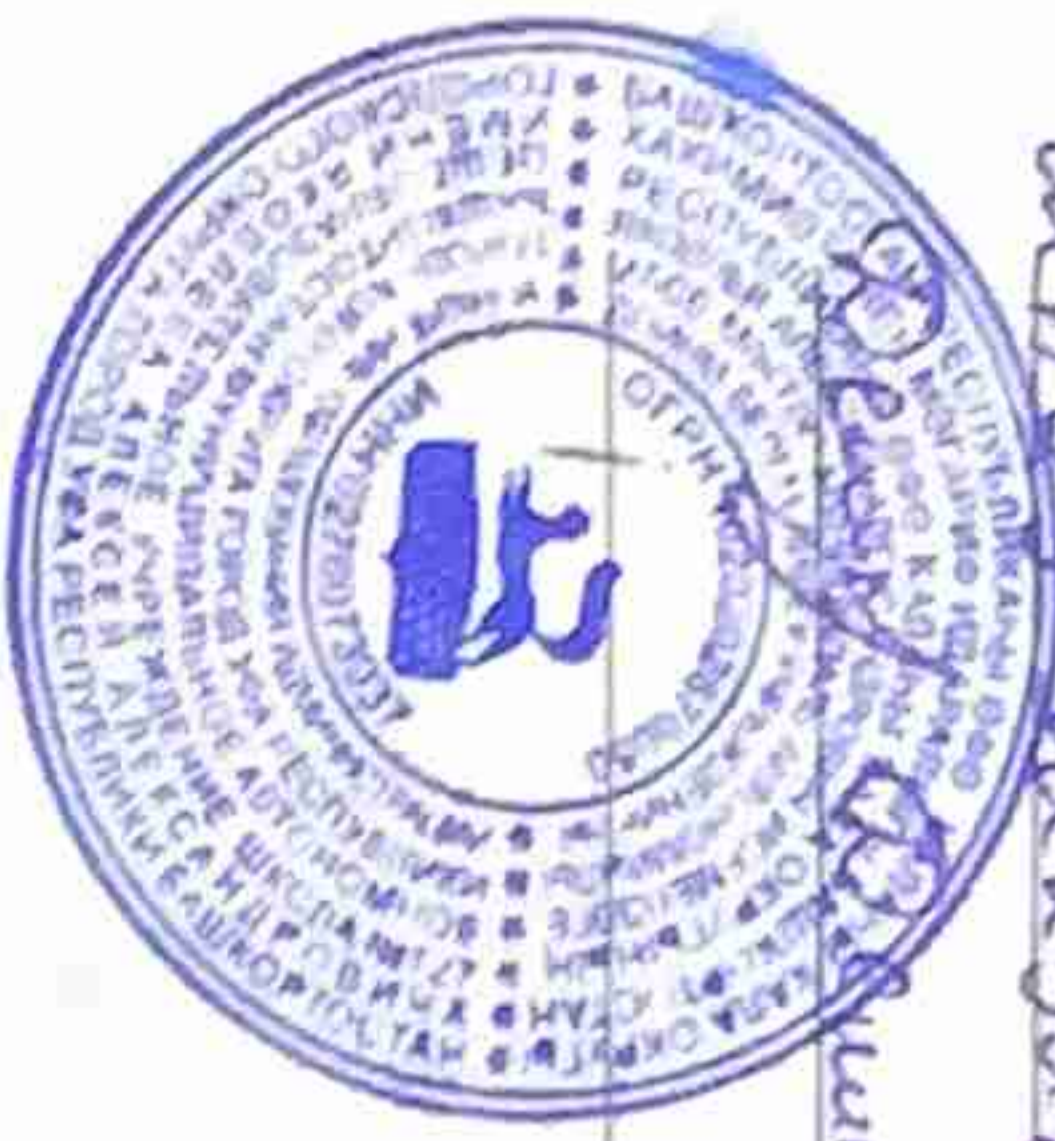


СОГЛАСОВАНО

И.о. директора

Ш.А.У. Шихада И.И.Т.

Шихада И.И.Т.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

 И. П. Круткий



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организаций отдыха детей и их оздоровления, организованных на базе  
образовательных учреждений ГО г. Уфа

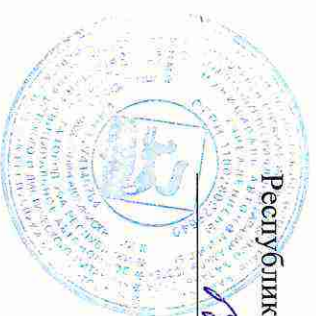
СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

 И. П. Круглий



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организаций отдыха детей и их оздоровления, организованных на базе  
образовательных учреждений ГО г. Уфа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Пришкольный патерь

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        |       |        |      |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|-------|--------|------|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е    | Са     | Р     | Mg     | Fe   |  |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12     | 13    | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |       |        |      |  |
| 430,52                  | Каша рисовая вязкая на молоке                              | 155          | 4,39                 | 6,33  | 39,6   | 233,73                         |               |       |        |      |        |       |        |      |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |       | 45     | 0,1  | 2,4    | 3     |        | 0,02 |  |
| 27,01                   | Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |               |       |        | 0,04 | 100    |       |        | 5,5  |  |
| 285,05                  | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |       |        | 0,01 | 3,1    |       |        | 0,84 |  |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |               |       |        | 0,75 | 10     |       | 7      |      |  |
| 490,04                  | Печенье  | 27           | 2,3                  | 3,05  | 18,82  | 111,78                         |               |       |        | 0,35 | 11,07  |       | 4,05   |      |  |
| 86,02                   | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14     | 14    | 8      | 2,8  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 14,40                | 19,99 | 116,23 | 708,51                         | 0,02          | 4,00  | 45,00  | 1,68 | 231,60 | 17,00 | 51,09  | 2,82 |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |       |        |      |  |
| 25,05                   | Помидоры свежие  | 60           | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 14,4                           | 0,04          | 15    | 79,8   | 0,42 | 8,4    | 15,6  | 12     | 0,54 |  |
| 53,05                   | Ци из свежей капусты со сметаной                           | 260          | 2,15                 | 5,76  | 9,6    | 99,76                          |               |       |        | 1,93 | 45,28  |       | 21,22  |      |  |
| 108,1                   | Филе грудки отварное (на суп)                              | 25           | 6,36                 | 5,68  | 0,14   | 76,64                          |               |       |        | 0,1  | 6,23   |       | 6,55   |      |  |
| 445,12                  | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом                  | 90           | 10,78                | 10,75 | 12,12  | 188,95                         |               |       |        | 1,3  | 5,76   |       | 2,88   |      |  |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные                                | 155          | 6,34                 | 4,52  | 37,08  | 214,49                         |               |       |        | 0,84 | 15,59  |       | 8,66   |      |  |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 0,44                 | 0,09  | 23,14  | 89,9                           |               |       |        |      | 0,3    |       |        |      |  |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             |               |       |        | 0,45 | 6      |       | 4,2    |      |  |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                             |               |       |        | 0,51 | 8,7    |       | 12,6   |      |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 31,53                | 27,52 | 114,66 | 828,14                         | 0,04          | 15,00 | 79,80  | 5,55 | 96,26  | 15,60 | 68,11  | 0,54 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 45,93                | 47,51 | 230,89 | 1536,65                        | 0,06          | 19,00 | 124,80 | 7,23 | 327,86 | 32,60 | 119,20 | 3,36 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |        |        |        |       |      |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С    | А     | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe    |      |
| 1                       |  | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10   | 11     | 12     | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |        |        |        |       |      |
| 470,72                  | Каша пшеничная молочная                                    | 155          | 6,44                 | 7,17  | 32,13  | 219,46                         |               |      |       |      | 0,16   | 100,6  |        | 41,37 |      |
| 7,24                    | Рйидо отварное   | 54           | 6,86                 | 6,21  | 0,38   | 84,78                          |               |      |       |      | 0,32   | 29,7   |        | 6,48  |      |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |      |       | 45   | 0,1    | 2,4    |        | 3     | 0,02 |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,8    | 39,4                           |               |      |       |      |        |        |        |       |      |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |      |       |      | 0,6    | 8      | 26     | 5,6   | 1    |
| 476,01                  | Кисломопочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                             |               |      |       |      |        | 119    |        | 14    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 19,78                | 24,23 | 73,54  | 591,74                         | 0,14          | 0,00 | 45,00 | 1,18 | 259,70 | 29,00  | 67,45  |       |      |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |        |        |        |       |      |
| 503,07                  | Огурцы свежие  | 60           | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,6                            | 0,02          | 4,2  | 1,8   | 0,06 | 10,2   | 18     | 8,4    | 0,3   |      |
| 129,14                  | Сул картофельный с горохом и гречками                      | 270          | 8,67                 | 4,97  | 37,9   | 230,96                         |               |      |       | 2,46 | 43,17  |        | 40,36  |       |      |
| 118,55                  | Рапу овощное с мясом птицы (филе)                          | 200          | 14,42                | 17,91 | 16,19  | 283,95                         |               |      |       | 3,63 | 47,36  |        | 45,15  |       |      |
| 86,02                   | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4    |       | 0,2  | 14     | 14     | 8      | 2,8   |      |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |      |       | 0,6  | 8      | 26     | 5,6    | 1     |      |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             | 0,16          |      |       | 0,68 | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2   |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 30,91                | 23,94 | 115,83 | 805,51                         | 0,34          | 8,20 | 1,80  | 7,63 | 134,33 | 110,00 | 124,31 | 5,30  |      |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 50,69                | 48,17 | 189,37 | 1397,25                        | 0,48          | 8,20 | 46,80 | 8,81 | 394,03 | 139,00 | 191,76 | 5,30  |      |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Пришкольный паперь

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № реч.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       |        |        |        |      |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е     | Са     | Р      | Мg     | Fe   |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11    | 12     | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |
| 181,84                  | Каша овсяная "Геркулес" молочная                           | 155          | 6,24                 | 8,03  | 27,92  | 209,45                         |               |       |        | 0,58  | 109,98 |        | 53,08  |      |  |
| 27,01                   | Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |               |       |        | 0,04  | 100    |        | 5,5    |      |  |
| 285,05                  | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |       |        | 0,01  | 3,1    |        | 0,84   |      |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |       |        | 0,6   | 8      | 26     | 5,6    | 1    |  |
| 38,01                   | Яблоко   | 120          | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,6                           |               |       |        | 0,24  | 19,2   |        | 10,8   |      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 12,55                | 11,57 | 78,74  | 469,95                         | 0,14          | 0,00  | 0,00   | 1,47  | 240,28 | 26,00  | 75,82  | 1,00 |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |
| 25,05                   | Помидоры свежие  | 60           | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 14,4                           | 0,04          | 15    | 79,8   | 0,42  | 8,4    | 15,6   | 12     | 0,54 |  |
| 56,13                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 260          | 2,11                 | 5,71  | 10,48  | 102,56                         |               |       |        | 1,96  | 45,28  |        | 24,42  |      |  |
| 524,22                  | Плов из говядины   | 200          | 19,22                | 22,58 | 53,49  | 495,48                         |               |       |        | 5,09  | 26,22  |        | 59,78  |      |  |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                                  | 200          |                      |       | 23,5   | 95                             | 0,3           | 20,1  |        |       |        |        |        |      |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |       |        | 0,6   | 8      | 26     | 5,6    | 1    |  |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             | 0,16          |       |        | 0,68  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2  |  |
| 433,09                  | Плошка московская  | 75           | 6,48                 | 5,01  | 43,73  | 245,71                         | 0,1           | 0,07  | 30,57  | 1,02  | 22,13  | 58,85  | 10,1   | 0,79 |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 34,87                | 34,22 | 173,88 | 1145,15                        | 0,74          | 35,17 | 110,37 | 9,77  | 121,63 | 152,45 | 128,70 | 3,53 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 47,42                | 45,79 | 252,62 | 1615,10                        | 0,88          | 35,17 | 110,37 | 11,24 | 361,91 | 178,45 | 204,52 | 4,53 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |        |        |        |       |     |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-----|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С    | А     | Е     | Са     | Р      | Mg     | Fe    |     |  |
| 1                       |  | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10    | 11     | 12     | 13     | 14    | 15  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |       |     |  |
| 227,96                  | Пудинг творожный со стуженым молоком                       | 150          | 24,06                | 11,54 | 26,89  | 311,83                         |               |      |       |       | 1,34   | 259,89 |        | 35,78 |     |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |      | 45    | 0,1   | 2,4    | 3      |        | 0,02  |     |  |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,8    | 39,4                           |               |      |       |       |        |        |        |       |     |  |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |               |      |       | 0,75  | 10     |        |        | 7     |     |  |
| 490,04                  | Печенье  | 27           | 2,3                  | 3,05  | 18,82  | 111,78                         |               |      |       | 0,35  | 11,07  |        |        | 4,05  |     |  |
| 86,02                   | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |               | 0,02 | 4     | 0,2   | 14     | 14     |        | 8     | 2,8 |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 31,44                | 22,54 | 103,34 | 751,11                         | 0,02          | 4,00 | 45,00 | 2,74  | 297,36 | 17,00  | 54,83  | 2,82  |     |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |       |     |  |
| 2,21                    | Салат из белокочанной капусты с яблоками                   | 100          | 1,96                 | 5,21  | 12,13  | 104,32                         |               |      |       | 2,36  | 57,37  |        |        | 19,1  |     |  |
| 66,88                   | Суп-лапша  | 250          | 7,61                 | 3,34  | 44,1   | 237,43                         |               |      |       | 2,29  | 10,14  |        |        | 11,06 |     |  |
| 108,1                   | Филе грудки отварное (на суп)                              | 25           | 6,36                 | 5,68  | 0,14   | 76,64                          |               |      |       | 0,1   | 6,23   |        |        | 6,55  |     |  |
| 502,56                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 60/30        | 7,32                 | 11,1  | 5,32   | 151,21                         |               |      |       | 1,16  | 3,36   |        |        | 2,6   |     |  |
| 302                     | Каша гречневая   | 155          | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         |               |      |       | 0,35  | 11,64  |        |        | 75,18 |     |  |
| 294,28                  | Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0,12                 | 0,12  | 14,69  | 60,3                           |               |      |       | 0,06  | 5,1    |        |        | 2,7   |     |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |               | 0,14 |       | 0,6   | 8      | 26     |        | 5,6   | 1   |  |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |               | 0,16 |       | 0,68  | 11,6   | 52     |        | 16,8  | 1,2 |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 34,54                | 31,11 | 138,26 | 970,45                         | 0,30          | 0,00 | 0,00  | 7,60  | 113,44 | 78,00  | 139,59 | 2,20  |     |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 65,98                | 53,65 | 241,60 | 1721,56                        | 0,32          | 4,00 | 45,00 | 10,34 | 410,80 | 95,00  | 194,42 | 5,02  |     |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница  
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |        |        |        |      |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С    | А     | Е     | Са     | Р      | Mg     | Fe   |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11    | 12     | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |      |  |
| 493,02                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 155          | 4,89                 | 6,73  | 26,45  | 186,51                         |               |      |       | 0,14  | 102,15 |        | 29,46  |      |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |      | 45    | 0,1   | 2,4    |        | 3      | 0,02 |  |
| 27,01                   | Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |               |      |       | 0,04  | 100    |        | 5,5    |      |  |
| 285,05                  | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |      |       | 0,01  | 3,1    |        | 0,84   |      |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |      |       | 0,6   | 8      | 26     | 5,6    | 1    |  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                             |               |      |       |       | 119    |        | 14     |      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 14,00                | 20,24 | 67,66  | 509,51                         | 0,14          | 0,00 | 45,00 | 0,89  | 334,65 | 29,00  | 55,40  | 1,02 |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |      |  |
| 15,08                   | Салат из свежих огурцов и помидоров                        | 100          | 0,86                 | 10,13 | 3,34   | 108,8                          |               |      |       | 4,74  | 19,18  |        | 15,22  |      |  |
| 54,55                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 260          | 2,02                 | 6,78  | 12,82  | 120,8                          |               |      |       | 2,44  | 26,51  |        | 18,36  |      |  |
| 13 512,02               | Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)                    | 100          | 12,9                 | 9     | 2,17   | 141,33                         |               |      |       | 3,22  | 23,56  |        | 27,96  |      |  |
| 138,05                  | Картофельное пюре  | 150          | 3,79                 | 3,7   | 24,14  | 145,29                         |               |      |       | 0,16  | 43,83  |        | 32,94  |      |  |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 0,44                 | 0,09  | 23,14  | 89,9                           |               |      |       |       | 0,3    |        |        |      |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |      |       | 0,6   | 8      | 26     | 5,6    | 1    |  |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             | 0,16          |      |       | 0,68  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 26,41                | 30,50 | 106,01 | 798,12                         | 0,30          | 0,00 | 0,00  | 11,84 | 132,98 | 78,00  | 116,88 | 2,20 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |        |        |        |      |  |
|                         |  |              | 40,41                | 50,74 | 173,67 | 1307,63                        | 0,44          | 0,00 | 45,00 | 12,73 | 467,63 | 107,00 | 172,28 | 3,22 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |        |        |        |       |      | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|------|---------------------------|--|--|--|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С    | А     | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe    |      |                           |  |  |  |  |
| 1                       |  | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10   | 11     | 12     | 13     | 14    | 15   |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |        |        |        |       |      |                           |  |  |  |  |
| 211,48                  | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 150          | 8,32                 | 7,81  | 33,21  | 237,09                         |               |      |       |      | 0,81   | 112,21 |        | 13,13 |      |                           |  |  |  |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |      | 45    | 0,1  | 2,4    |        | 3      |       | 0,02 |                           |  |  |  |  |
| 285,05                  | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |      |       | 0,01 | 3,1    |        |        | 0,84  |      |                           |  |  |  |  |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |               |      |       | 0,75 | 10     |        |        | 7     |      |                           |  |  |  |  |
| 490,04                  | Печенье  | 27           | 2,3                  | 3,05  | 18,82  | 111,78                         |               |      |       | 0,35 | 11,07  |        |        | 4,05  |      |                           |  |  |  |  |
| 38,01                   | Дюблоко  | 120          | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,6                           |               |      |       | 0,24 | 19,2   |        |        | 10,8  |      |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |        |        |        |       |      |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 15,18                | 19,09 | 108,48 | 666,47                         | 0,00          | 0,00 | 45,00 | 2,26 | 157,98 | 3,00   |        | 35,82 | 0,02 |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |        |        |        |       |      |                           |  |  |  |  |
| 503,07                  | Огурцы свежие  | 60           | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,6                            | 0,02          | 4,2  | 1,8   | 0,06 | 10,2   | 18     | 8,4    | 0,3   |      |                           |  |  |  |  |
| 129,14                  | Суп картофельный с горохом и тренками                      | 270          | 8,67                 | 4,97  | 37,9   | 230,96                         |               |      |       | 2,46 | 43,17  |        | 40,36  |       |      |                           |  |  |  |  |
| 108,1                   | Филе грудки отварное (на суп)                              | 25           | 6,36                 | 5,68  | 0,14   | 76,64                          |               |      |       | 0,1  | 6,23   |        | 6,55   |       |      |                           |  |  |  |  |
| 502,56                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 90           | 7,32                 | 11,1  | 5,32   | 151,21                         |               |      |       | 1,16 | 3,36   |        | 2,6    |       |      |                           |  |  |  |  |
| 58,11                   | Рис отварной с маслом                                      | 155          | 3,87                 | 4,17  | 40,03  | 212,87                         | 0,04          |      | 22,5  | 0,27 | 11,41  | 82,5   | 27,35  | 0,6   |      |                           |  |  |  |  |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 0,44                 | 0,09  | 23,14  | 89,9                           |               |      |       |      | 0,3    |        |        |       |      |                           |  |  |  |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |      |       | 0,6  | 8      | 26     | 5,6    | 1     |      |                           |  |  |  |  |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             | 0,16          |      |       | 0,68 | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2   |      |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |        |        |        |       |      |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 33,48                | 26,87 | 148,07 | 960,18                         | 0,36          | 4,20 | 24,30 | 5,33 | 94,27  | 178,50 | 107,66 | 3,10  |      |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |      |        |        |        |       |      |                           |  |  |  |  |
|                         |  |              | 48,66                | 45,96 | 256,55 | 1626,65                        | 0,36          | 4,20 | 69,30 | 7,59 | 252,25 | 181,50 | 143,48 | 3,12  |      |                           |  |  |  |  |



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник  
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       |        |       |        |      |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|------|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Са     | Р     | Mg     | Fe   |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12     | 13    | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |        |       |        |      |  |
| 218,08                  | Омлет натуральный  | 150          | 15,76                | 17,02 | 2,82   | 227,67                         |               |       |       | 1,79  | 121,71 |       | 20,16  |      |  |
| 27,01                   | Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |               |       |       | 0,04  | 100    |       | 5,5    |      |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |       | 45    | 0,1   | 2,4    | 3     |        | 0,02 |  |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,8    | 39,4                           |               |       |       |       |        |       |        |      |  |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |               |       |       | 0,75  | 10     |       | 7      |      |  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                             |               |       |       |       | 119    |       | 14     |      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |        |       |        |      |  |
|                         |  |              | 25,67                | 30,63 | 49,35  | 576,17                         | 0,00          | 0,00  | 45,00 | 2,68  | 353,11 | 3,00  | 46,66  | 0,02 |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |        |       |        |      |  |
| 2,21                    | Салат из белокочанной капусты с яблоками                   | 100          | 1,96                 | 5,21  | 12,13  | 104,32                         |               |       |       | 2,36  | 57,37  |       | 19,1   |      |  |
| 66,09                   | Суп с макаронными изделиями                                | 250          | 3,17                 | 3,11  | 22     | 128,89                         |               |       |       | 1,39  | 18,88  |       | 24,27  |      |  |
| 684,16                  | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного                | 200          | 12,59                | 15,23 | 24,66  | 285,65                         |               |       |       | 3,06  | 25,23  |       | 40,21  |      |  |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                                  | 200          |                      |       | 23,5   | 95                             |               | 0,3   | 20,1  |       |        |       |        |      |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |               | 0,14  |       | 0,6   | 8      | 26    | 5,6    | 1    |  |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |               | 0,16  |       | 0,68  | 11,6   | 52    | 16,8   | 1,2  |  |
| 38,01                   | Яблоко   | 120          | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,6                           |               |       |       | 0,24  | 19,2   |       | 10,8   |      |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |        |       |        |      |  |
|                         |  |              | 24,60                | 24,83 | 141,53 | 887,46                         | 0,60          | 20,10 | 0,00  | 8,33  | 140,28 | 78,00 | 116,78 | 2,20 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |        |       |        |      |  |
|                         |  |              | 50,27                | 55,46 | 190,88 | 1463,63                        | 0,60          | 20,10 | 45,00 | 11,01 | 493,39 | 81,00 | 163,44 | 2,22 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: среда  
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |       |        |        |        |      |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С    | А      | Е     | Са     | Р      | Mg     | Fe   |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10     | 11    | 12     | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |        |        |        |      |  |
| 181                     | Каша рисовая молочная                                      | 155          | 4,56                 | 6,33  | 32,19  | 204,42                         | 0,06          | 0,96 | 38,82  | 0,18  | 95,97  | 118,23 | 27,21  | 0,45 |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |               |      | 45     | 0,1   | 2,4    | 3      |        | 0,02 |  |
| 285,05                  | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |               |      |        | 0,01  | 3,1    |        | 0,84   |      |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |      |        | 0,6   | 8      | 26     | 5,6    | 1    |  |
| 490,04                  | Печенье  | 27           | 2,3                  | 3,05  | 18,82  | 111,78                         |               |      |        | 0,35  | 11,07  |        | 4,05   |      |  |
| 86,02                   | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02          | 4    |        | 0,2   | 14     | 14     | 8      | 2,8  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 11,14                | 17,23 | 103,32 | 618,20                         | 0,22          | 4,96 | 83,82  | 1,44  | 134,54 | 161,23 | 45,70  | 4,27 |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |        |        |        |      |  |
| 503,07                  | Огурцы свежие  | 60           | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,6                            | 0,02          | 4,2  | 1,8    | 0,06  | 10,2   | 18     | 8,4    | 0,3  |  |
| 56,13                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 260          | 2,11                 | 5,71  | 10,48  | 102,56                         |               |      | 1,96   | 1,96  | 45,28  |        | 24,42  |      |  |
| 108,1                   | Филе грудки отварное (на суп)                              | 25           | 6,36                 | 5,68  | 0,14   | 76,64                          |               |      | 0,1    | 6,23  |        |        | 6,55   |      |  |
| 502,25                  | Тертели из говядины с томатным соусом                      | 90           | 9,4                  | 10,38 | 7,74   | 162,42                         |               |      | 0,66   | 2,41  |        |        | 2,59   |      |  |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные                                | 155          | 6,34                 | 4,52  | 37,08  | 214,49                         |               |      | 0,84   | 15,59 |        |        | 8,66   |      |  |
| 294,34                  | Напиток яблочно-лимонный                                   | 200          | 0,12                 | 0,12  | 14,69  | 60,3                           |               |      | 0,07   | 6,3   |        |        | 3,06   |      |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |      |        | 0,6   | 8      | 26     | 5,6    | 1    |  |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             | 0,16          |      |        | 0,68  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2  |  |
| 433,09                  | Плошка московская  | 75           | 6,48                 | 5,01  | 43,73  | 245,71                         | 0,1           | 0,07 | 30,57  | 1,02  | 22,13  | 58,85  | 10,1   | 0,79 |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 37,63                | 32,28 | 155,40 | 1060,72                        | 0,42          | 4,27 | 32,37  | 5,99  | 127,74 | 154,85 | 86,18  | 3,29 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 48,77                | 49,51 | 258,72 | 1678,92                        | 0,64          | 9,23 | 116,19 | 7,43  | 262,28 | 316,08 | 131,88 | 7,56 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        |        |        |      |  |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe   |  |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12     | 13     | 14     | 15   |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |        |        |      |  |  |
| 227,96                  | Пудинг творожный со сгущенным молоком                      | 150          | 24,06                | 11,54 | 26,89  | 311,83                         |               |       |       | 1,34 | 259,89 |        | 35,78  |      |  |  |
| 27,01                   | Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |               |       |       | 0,04 | 100    |        | 5,5    |      |  |  |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,8    | 39,4                           |               |       |       |      |        |        |        |      |  |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |       |       | 0,6  | 8      | 26     | 5,6    | 1    |  |  |
| 38,01                   | Яблоко   | 120          | 0,48                 | 0,48  | 18,84  | 81,6                           |               |       |       | 0,24 | 19,2   |        | 10,8   |      |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |        |        |      |  |  |
|                         |  |              | 30,37                | 15,08 | 77,53  | 571,83                         | 0,14          | 0,00  | 0,00  | 2,22 | 387,09 | 26,00  | 57,68  | 1,00 |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |        |        |      |  |  |
| 25,05                   | Помидоры свежие  | 60           | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 14,4                           | 0,04          | 15    | 79,8  | 0,42 | 8,4    | 15,6   | 12     | 0,54 |  |  |
| 53,05                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 260          | 2,15                 | 5,76  | 9,6    | 99,76                          |               |       |       | 1,93 | 45,28  |        | 21,22  |      |  |  |
| 96,19                   | Гуляш  | 90           | 13,78                | 15,03 | 3,18   | 203,03                         |               |       |       | 1,96 | 16,88  |        | 19,18  |      |  |  |
| 302                     | Каша гречневая   | 155          | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         |               |       |       | 0,35 | 11,64  |        | 75,18  |      |  |  |
| 294,28                  | Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0,12                 | 0,12  | 14,69  | 60,3                           |               |       |       | 0,06 | 5,1    |        | 2,7    |      |  |  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            | 0,14          |       |       | 0,6  | 8      | 26     | 5,6    | 1    |  |  |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             | 0,16          |       |       | 0,68 | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,2  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |        |        |      |  |  |
|                         |  |              | 27,88                | 26,69 | 91,63  | 718,04                         | 0,34          | 15,00 | 79,80 | 6,00 | 106,90 | 93,60  | 152,68 | 2,74 |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |        |        |        |      |  |  |
|                         |  |              | 58,25                | 41,77 | 169,16 | 1289,87                        | 0,48          | 15,00 | 79,80 | 8,22 | 493,99 | 119,60 | 210,36 | 3,74 |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница  
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       |         |         |         |       |  |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|--|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А      | Е     | Са      | Р       | Mg      | Fe    |  |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10     | 11    | 12      | 13      | 14      | 15    |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |         |         |         |       |  |  |
| 493,02                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 155          | 4,89                 | 6,73   | 26,45   | 186,51                         |               |        |        | 0,14  | 102,15  |         | 29,46   |       |  |  |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25   | 0,13    | 66,1                           |               |        | 45     | 0,1   | 2,4     | 3       |         | 0,02  |  |  |
| 285,05                  | Чай с лимоном и сахаром                                    | 207          |                      |        | 9,98    | 39,9                           |               |        |        | 0,01  | 3,1     |         | 0,84    |       |  |  |
| 1,29                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3    | 16,5    | 78                             |               |        |        | 0,45  | 6       |         | 4,2     |       |  |  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2    | 9,1     | 78                             |               |        |        |       | 119     |         | 14      |       |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |         |         |         |       |  |  |
|                         |  |              | 10,57                | 17,48  | 62,16   | 448,51                         | 0,00          | 0,00   | 45,00  | 0,70  | 232,65  | 3,00    | 48,50   | 0,02  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |         |         |         |       |  |  |
| 15,08                   | Салат из свежих огурцов и помидоров                        | 100          | 0,86                 | 10,13  | 3,34    | 108,8                          |               |        |        | 4,74  | 19,18   |         | 15,22   |       |  |  |
| 54,55                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 260          | 2,02                 | 6,78   | 12,82   | 120,8                          |               |        |        | 2,44  | 26,51   |         | 18,36   |       |  |  |
| 118,55                  | Рагу овощное с мясом птицы (филе)                          | 200          | 14,42                | 17,91  | 16,19   | 283,95                         |               |        |        | 3,63  | 47,36   |         | 45,15   |       |  |  |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 0,44                 | 0,09   | 23,14   | 89,9                           |               |        |        |       | 0,3     |         |         |       |  |  |
| 1,29                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3    | 16,5    | 78                             |               |        |        | 0,45  | 6       |         | 4,2     |       |  |  |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30           | 2,4                  | 0,3    | 13,8    | 66                             |               |        |        | 0,51  | 8,7     |         | 12,6    |       |  |  |
| 86,02                   | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,2    | 20,2    | 92                             | 0,02          | 4      |        | 0,2   | 14      | 14      | 8       | 2,8   |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |         |         |         |       |  |  |
|                         |  |              | 23,54                | 35,71  | 105,99  | 839,45                         | 0,02          | 4,00   | 0,00   | 11,97 | 122,05  | 14,00   | 103,53  | 2,80  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |         |         |         |       |  |  |
|                         |  |              | 34,11                | 53,19  | 168,15  | 1287,96                        | 0,02          | 4,00   | 45,00  | 12,67 | 354,70  | 17,00   | 152,03  | 2,82  |  |  |
| <b>Итого за период</b>  |  |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |         |         |         |       |  |  |
|                         |  |              | 490,49               | 491,75 | 2131,61 | 14925,22                       | 4,28          | 118,90 | 727,26 | 97,27 | 3818,84 | 1267,23 | 1683,37 | 40,89 |  |  |
| <b>Итого за период</b>  |  |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |         |         |         |       |  |  |
|                         |  |              | 49,05                | 49,18  | 213,16  | 1492,52                        | 0,43          | 11,89  | 72,73  | 9,73  | 381,88  | 126,72  | 168,34  | 4,09  |  |  |