

Согласовано
Директор МБОУ гимназия №11



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для пришкольного летнего оздоровительного лагеря 2025года

в работе использованы :

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного; 2007г

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017г»

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

Меню
пришкольный лагерь

Первый день
Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, г			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Первый день (первая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 200/10/10	220	9,08	12,00	45,10	325,00	0,02	0,06	0,10	24,00	41,10	12,30	0,26
гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,44	0,00	13,90	57,50	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	15	3,45	4,35		54,30	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	627	16,80	38,12	83,68	646,30	0,15	12,40	52,14	236,55	183,31	39,46	2,05

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	96	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	2,22	5,10	20,00	134,00	0,15	33,40	0,20	51,50	36,20	19,30	0,90
2-е блюдо	290	Птица запеченая	100	35,00	12,00	6,36	271,00	0,06	1,07	0,04	19,24	102,40	12,39	0,87
гарнир	302	Рис отварной	150	7,74	5,75	45,20	263,00	0,10	0,00	20,00	27,00	103,00	25,00	1,83
напиток	1010*	Напиток из свежих яблок	200	0,12	0,10	25,20	102,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	49,83	37,23	120,88	905,20	0,43	39,77	20,24	147,80	299,76	84,74	5,88
		Итого за день	1437	66,63	75,35	204,56	1551,50	0,58	52,17	72,38	384,35	483,07	124,20	7,92

Меню
пришкольный лагерь

Второй день
Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда			Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
					порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	
		Завтрак														
гор. блюдо	204	Макароны с сыром			150	10,30	13,50	35,30	303,00	0,10	0,00	0,09	107,00	116,00	15,70	0,30
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15			215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69
хлеб		Хлеб пшеничный			30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)			130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное			10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
		Итого завтрак			535	14,45	35,27	73,68	568,99	0,189	15	0,13	153,84	227,43	61,01	3,525
Обед																
закуска	71	Овощи свежие (огурец)			60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой			250	1,69	4,91	14,80	110,00	0,10	11,00	0,20	30,00	53,00	22,00	0,80
2-е блюдо	268	Котлета из говядины			100	15,26	18,50	0,00	292,00	0,09	0,24	0,01	14,60	96,70	16,60	1,35
гарнир	309	Каша пшеничная рассыпчатая			150	6,60	4,33	37,50	215,00	0,10	0,00	0,03	7,29	52,00	7,60	0,92
сладкое	348	Компот из смеси сухофруктов			200	0,45	0,00	28,90	117,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный			30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный			20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед			810	28,75	42,02	105,32	869,20	0,41	16,54	0,24	101,95	259,86	74,25	5,35
Итого за день					1345	43,20	77,29	179,00	1438,19	0,60	31,54	0,37	255,79	487,29	135,26	8,87

Меню
пришкольный лагерь

Третий день
Первая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
		Завтрак												
гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	11,10	15,00	2,81	190,00	0,03	0,00	0,13	24,36	78,90	4,99	1,01
гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,32	7,96	40,20	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	526,00	18,91	39,99	49,15	532,39	0,22	15,01	52,17	253,14	293,81	67,56	5,24
		Обед												
закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	103	Суп картофельный с пшеном	250	2,60	3,09	22,90	130,00	0,10	8,25	120,00	13,30	54,80	22,45	0,80
2-е блюдо	234	Котлета рыбная с маслом	105	14,50	10,40	13,20	205,00	0,10	0,00	0,02	24,70	137,00	31,70	0,55
гарнир	312	Пюре картофельное	150	3,77	5,62	25,50	168,00	0,02	15,60	0,02	45,20	98,60	33,40	1,41
сладкое	348	Компот из сушеных ягод и плодов (изюм)	200	0,48	0,00	33,00	135,00	0,00	0,00	0,00	14,90	5,06	24,80	0,58
хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	825	26,34	33,43	119,86	781,00	0,33	28,85	120,04	121,98	342,07	133,87	4,66
		Итого за день	1351	45,25	73,42	169,01	1313,39	0,55	43,86	172,21	375,12	635,88	201,43	9,90

Меню
пришкольный лагерь

Четвертый день
Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	
Четвертый день(первая неделя)														
Завтрак														
горячее блюдо	384	Каша вязкая молочная манная	220	7,81	2,40	57,90	281,00	0,20	1,07	0,56	188,00	150,00	22,60	0,28
	379	гор.напиток Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,60	26,40	142,00	0,10	0,01	10,00	111,00	85,80	12,60	0,09
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	600,00	17,29	29,67	108,98	668,70	0,43	13,09	62,60	507,84	377,43	60,01	2,11
		Обед												
закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
1-е блюдо	103	Суп картофельный с макаронными	250	2,95	5,20	19,40	137,00	0,10	8,27	138,00	13,80	49,80	19,06	0,77
		изделиями												
2-е блюдо	294	Биточки из птицы	100	11,70	9,20	11,70	176,00	0,1	0,69	0,032	17	22	83,7	1,39
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,3	7,29	46,3	292	0,2	0	0,02	14,7	163	135	4,54
сладкое	348	Компот из свежих фруктов	200	0,15	0,12	30,60	124,00	0,01	3,98	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	30,09	36,13	133,26	872	0,523	21,94	138,05	110,88	306,41	279,28	9,115
		Итого за день	1410	47,38	65,80	242,24	1540,70	0,96	35,03	200,65	618,72	683,84	339,29	11,22

Меню
пришкольный лагерь

Пятый день
Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Пятый день (первая неделя)															
Завтрак															
гор.блюдо	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/20	170	22,3	11,0	28,9	300,0	0,2	0,0	54,0	160,0	180,0	35,6	0,5	
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69	
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32	
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20	
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02	
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20	
		Итого завтрак	565	28,75	35,67	67,28	602,19	0,334	15,01	106,04	382,84	391,43	87,91	3,965	
Обед															
закуска	70	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20	
1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,25	5,27	23,3	162	0,1	11	0,2	30	53	22	0,8	
2-е блюдо	291	Плов из птицы 80/160	240	15,40	17,80	26,00	326,00	0,10	0,15	0,04	20,90	105,00	15,60	1,18	
сладкое	348	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,4	0,0	31,4	127,0	0,0	4,0	0,0	51,5	28,6	20,6	0,7	
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32	
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80	
		Итого обед	800	25,8	37,4	104,8	750,2	0,3	20,2	0,2	126,3	233,2	79,7	4,0	
		Итого за день	1365	54,53	73,02	172,10	1352,39	0,67	35,16	106,28	509,12	624,64	167,63	7,95	

Меню
пришкольный лагерь

Первый день
Вторая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Первый день (вторая неделя)

Завтрак

гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы рис 200/10/10	220	6,10	102,00	52,90	328,00	0,20	0,00	54,00	160,00	180,00	35,60	0,50
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	615,00	12,55	126,67	91,28	630,19	0,33	15,01	#####	382,84	391,43	87,91	3,93

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,69	4,91	14,80	110,00	0,10	11,00	0,20	30,00	53,00	22,00	0,80
2-е блюдо	268	Котлеты из говядины	100	15,26	18,50	15,90	292,00	0,09	0,24	0,01	14,60	96,70	16,60	1,35
гарнир	309	Макароны отварные	150	6,60	4,33	37,50	215,00	0,10	0,00	0,03	7,29	52,00	7,60	0,92
сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,00	28,90	117,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	28,75	42,02	121,22	869,20	0,41	16,54	0,24	101,95	259,86	74,25	5,35
		Итого за день	1425	41,30	168,69	212,50	1499,39	0,74	31,55	#####	484,79	651,29	162,16	9,27

Меню
пришкольный лагерь

Второй день
Вторая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Второй день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/20	170	22,3	11,0	28,9	300,0	0,2	0,0	54,0	160,0	180,0	35,6	0,5
гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,44	0,00	13,90	57,50	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масл	14	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	572,00	28,87	35,67	67,44	603,20	0,34	12,34	106,04	372,55	322,21	62,76	2,33

Обед

закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,25	5,27	23,3	162	0,1	11	0,2	30	53	22	0,8
2-е блюдо	259	Жаркое по -домашнему 50/125	175	35,00	12,00	6,36	271,00	0,06	1,07	0,04	19,24	102,40	12,39	0,87
напиток	1010*	Напиток яблочный	200	0,48	0,10	33,00	135,80	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	735	45,72	31,69	87,92	711,80	0,28	21,37	0,24	100,80	214,56	64,44	4,25
		Итого за день	1307	74,59	67,36	155,36	1315,00	0,61	33,71	106,28	473,35	536,77	127,20	6,57

Меню
пришкольный лагерь

Третий день
Вторая неделя

	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценности	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Третий день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	210	Омлет натуральный	111	11,10	15,00	2,81	190,00	0,03	0,00	0,13	24,36	78,90	4,99	1,01
гор.напиток	382	Какао с молоком	200	3,80	3,04	24,00	139,00	0,10	0,00	10,00	115,70	110,00	27,90	0,90
хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	501,00	21,03	53,63	101,11	513,65	12,22	0,01	86,17	341,40	327,53	45,40	3,65

Обед

закуска	50	Салат из отварной свеклы с сыром и чесноком	100	4,66	9,44	2,92	144,12	0,01	5,00	0,00	19,40	64,80	20,20	1,61
1-е блюдо	103	Суп с картофелем с макаронными изделиями	250	2,95	5,20	19,40	137,00	0,10	8,27	138,00	13,80	49,80	19,06	0,77
2-е блюдо	293	Птица запеченая	100	35,00	12,00	6,36	271,00	0,06	1,07	0,04	19,24	102,40	12,39	0,87
гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,60	4,33	37,50	215,00	0,10	0,00	0,03	7,29	52,00	7,60	0,92
сладкое	1010*	Напиток яблочный	200	0,12	0,10	25,20	102,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	850	53,66	45,29	114,36	997,72	0,37	14,64	138,07	98,29	306,16	80,30	6,25
Итого за день			1351	74,69	98,92	215,47	1511,4	12,59	14,65	224,24	439,69	633,69	125,7	9,895

Меню
пришкольный лагерь

Четвертый день
Вторая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценности	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Четвертый день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	173	Каша жидкая молочная из манной крупы 200/10/10	220	7,81	2,40	57,90	281,00	0,20	1,07	0,56	188,00	150,00	22,60	0,28
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,03	0,02	0,80	7,00	11,00	6,00	0,40
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	615,00	14,26	27,07	96,24	583,19	0,31	4,10	53,40	393,84	355,93	67,41	2,91

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	96	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	2,22	5,10	20,00	134,00	0,15	33,40	0,20	51,50	36,20	19,30	0,90
2-е блюдо	279	Тефтели 60/50	110	13,60	6,90	16,80	183,70	0,10	0,00	0,02	24,70	137,00	31,70	0,55
гарнир	312	Пюре картофельное	150	3,77	5,62	25,50	168,00	0,02	15,60	0,02	45,20	98,60	33,40	1,41
напиток	348	Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	0,4	0,0	31,4	127,0	0,0	4,0	0,0	51,5	28,6	20,6	0,7
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80

		Итого обед	820	24,72	31,90	117,82	747,90	0,40	58,0	0,24	196,78	347,01	126,52	4,87
			1435	38,98	58,97	214,06	1331,1	0,717	62,1	53,641	590,62	702,94	193,93	7,77

Меню
пришкольный лагерь

Пятый день
Вторая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценности	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Пятый день (вторая неделя)														
Завтрак														
гор.блюдо	291	Плов из птицы 80/160	240	15,40	17,80	26,00	326,00	0,10	0,15	0,04	20,90	105,00	15,60	1,18
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,00	0,02	0,00	14,10	69,80	27,50	0,93
	71	Овощи свежие (помидор)	33	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	648	20,11	32,42	66,52	540,19	0,154	8,17	0,041	66,94	287,73	81,86	4,315
Обед														
закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
1-е блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	6,19	10,30	105,00	0,20	8,82	0,01	30,50	57,20	24,30	0,72
2-е блюдо	294	Котлета из птицы	100	11,70	9,20	11,70	176,00	0,1	0,69	0,032	17	22	83,7	1,39
гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,30	7,29	46,30	292,00	0,20	0,00	0,02	14,70	163,00	135,00	4,54
сладкое	352	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,15	0,12	30,60	124,00	0,04	4,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	29,14	37,12	124,16	840,00	0,65	22,51	0,06	127,58	313,81	284,52	9,07
		Итого за день	1458	49,25	69,54	190,68	1380,2	0,807	30,68	0,105	194,52	601,54	366,38	13,38