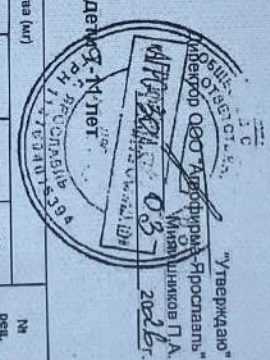




Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей 7-11 лет
1 день 1 недели



Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Каша "Геркулес" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199										
Вареники с сыром	30	4,1	3,19	10,28	86,8	0,03	0,04	0,08	25,8		103,8	7,7	7,1	0,34	27,9		0,03	3,05											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28	0,01	0,01	0,1	0,5		6,24	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411											
Батон поджаренный	200	1,5	0,53	10,28	52,4	0,02	0,01	0,28	3,8		13	13	2,6	18,4															
Итого за завтрак	500	27,8	19,32	86,82	632,96	0,22	0,28	1,95	77,77	0,13	280,43	304,17	63,05	2,52	333,35	0,01	0,13	0,01											

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111										
Тэфтели с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52		0,01	0,02											
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,96	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35		0,01	455											
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			330											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,01	0,01				8	36	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01											
Выпечка/диетическое изделие	850	38,66	61,91	179,69	417,14	0,14	0,08	8,22	267,35	0,82	22,94	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	424											
Итого за обед	1300	66,46	81,23	286,51	2053,35	1,22	0,7	10,07	345,12	0,95	420,23	845,06	251,8	11,76	1287,98	0,02	0,19	0,05											

2 день 1 недели

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,9	42,86	0,72	67,11	271,96	50,51	4,86	435,09			0,1	0,03										
Итого за завтрак	520	25,04	37,89	98,16	835,47	0,59	0,21	0,9	16,82	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63										

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	6,82	10,64	135,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63										
Жаркое по-домашнему	200	0,16	33	37	461,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	4,53	2,07	985,41			0,01	394										
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,65	0,02	0,02	0,55	29,6		10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02											
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,01	533											
Выпечка/диетическое изделие	760	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	49,25	470,3	0,61	414,35	537,08	115,23	6,12	1642,01		0,05	0,04											
Итого за обед	1280	31,62	59,15	133,42	2040,8	1,24	0,66	50,15	513,16	1,33	471,46	809,04	165,74	10,98	2077,1		0,15	0,07											

