

Учреждение «Мелеузовский районский центр
«Мелеуз»»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»

И.Г. Файзуллин
«27» июля 2024г.


«Согласовано»

Директор МБОУ Гимназии № 1

 А.Л. Шадрин

«27» июля 2024г.


Примерное двухдневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания детей в лагере
Труда и отдыха

при общеобразовательных

учреждениях муниципального района

Мелеузовский район Республики Башкортостан

в летний период 2024года

«Согласовано»

Начальник МКУ Управления

образования муниципального

района Мелеузовский район РБ

А.Г. Саглыков

«27» июля 2024г.




ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛТО на 2024год

День: понедельник (Летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Са	Мг	Р	Fe	В1,мг			
	Завтрак													
302	Каша пшеничная молочная с маслом 250/10	260	5,60	6,12	27,21	251,00	10,35	0,00	0,00	2,92	0,15			
685	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	14,97	80,00	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00			
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	80	7,00	1,20	37,00	190,00	20,00	14,00	65,00	1,10	0,12			
	Итого за прием	550,00	12,60	7,32	79,18	521,00	30,85	14,04	65,08	4,15	0,27			
	Обед													
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	43,14	0,00	0,00	1,09	0,05			
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	3,52	5,98	9,78	137,00	43,14	0,00	0,00	1,09	0,05			
125	Котлета из говядины с соусом 60/40	100	16,00	12,10	0,00	298,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,00			
212	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,90	7,70	40,70	280,00	3,20	25,50	0,00	0,66	0,00			
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	88,00	6,86	3,61	4,41	0,93	0,01			
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03			
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04			
	Итого за прием	850	28,52	26,48	92,80	932,00	181,74	92,36	187,69	6,14	0,18			
	Итого за день	1400	41,12	33,80	171,98	1453,00	212,59	106,40	252,77	10,29	0,45			

День: вторник (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Са	Мг	Р	Fe	В1,мг			
	Завтрак													
206	Бутерброд с сыром 30/15	45	5,00	3,00	14,50	106,00	106,90	15,40	40,00	0,67	0,05			
686	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,18	98,00	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00			
302	Каша молочная рисовая с маслом 250/10	260	6,31	10,15	38,75	293,00	126,30	28,70	0,00	0,43	0,06			
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03			
	Итого за прием	555	14,37	13,66	92,73	619,00	242,50	49,18	61,12	1,60	0,14			
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	6,80	5,60	0,00	0,20	0,01			
148	Суп-лапша домашняя	250	2,60	4,30	11,60	117,00	11,61	7,18	0,00	0,41	0,02			
176	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00	42,72	34,08	0,00	1,24	0,14			
54	Рыба тушеная с овощами 50/50	100	12,20	8,00	55,20	168,00	55,83	0,00	0,00	1,07	0,11			
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00			
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06			
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05			
	Итого за прием	850	23,09	18,89	129,95	640,50	141,56	68,60	79,68	4,77	0,39			
	Итого за день	1405	37,46	32,55	222,68	1259,50	384,06	117,78	140,80	6,37	0,53			

День: среда (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					
							Са	Мг	Р	Fe	В1, мг	
227	Завтрак Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10	210	6,20	8,44	32,77	232,00	124,80	36,35	0,00	0,79	0,11	
296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	16,20	81,00	53,20	6,09	39,15	0,09	0,01	
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	
	Итого за прием	560	11,00	10,64	83,57	482,00	203,00	58,64	74,65	3,51	0,17	
	Обед											
таб.32	Овоши свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	38,00	22,80	0,00	1,06	0,02	
124	Щи из свежей капусты	250	1,90	4,95	8,93	127,00	40,88	20,77	45,86	0,76	0,05	
462	Тертели с рисом в соусе	100	15,90	17,00	39,50	346,30	25,90	0,00	0,00	2,90	0,10	
138	Макаронны отварные	180	3,00	4,30	23,01	142,35	152,57	44,65	166,74	2,45	0,19	
296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	16,20	81,00	53,20	6,09	39,15	0,09	0,01	
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	
	Итого за прием	840	26,79	28,34	116,89	846,15	334,65	116,01	331,35	8,98	0,48	
	Итого за день	1400	37,79	38,98	200,46	1328,15	537,65	174,65	406,00	12,49	0,65	

День: четверг (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Са	Мг	Р	Fe	В1, мг			
	Завтрак													
302	Каша молочная Артек с маслом 250/10	260	12,38	12,50	63,27	416,00	200,14	62,59	0,00	3,64	0,24			
1	Бульбурод с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,00	0,62	0,05			
692	Кофейный напиток	200	3,04	3,32	16,39	108,00	120,30	14,00	0,00	0,13	0,04			
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03			
	Итого за прием	550	20,82	24,92	118,56	792,00	334,54	90,69	19,50	4,72	0,36			
	Обед													
33	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	43,14	0,00	0,00	1,09	0,05			
148	Суп-лапша домашняя	250	2,60	4,30	11,60	96,00	11,61	7,18	0,00	0,41	0,02			
143	Гуляш из говядины	90	14,00	15,00	3,00	200,00	9,96	10,80	0,00	2,13	0,04			
57	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,25	8,48	24,08	210,53	9,80	18,00	20,00	17,00	13,00			
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	23,50	95,00	2,48	18,00	55,00	67,00	0,02			
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06			
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05			
	Итого за прием	830	27,44	28,47	91,43	751,03	101,09	75,68	154,60	89,35	13,24			
	Итого за День	1380	48,26	53,39	209,99	1543,03	435,63	166,37	174,10	94,07	13,60			

День: пятница (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Са	Мг	Р	Fe	В1, мг				
	Завтрак														
191	Каша молочная манная с маслом 250/10	260	7,50	11,80	40,10	297,50	128,04	21,72	0,61	0,58	0,13				
630	Чай с молоком	210	1,45	1,60	17,32	89,86	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	80	7,00	1,20	37,00	190,00	20,00	14,00	65,00	1,10	0,12				
	Итого за прием	550	15,95	14,60	94,42	577,36	208,54	42,76	110,69	1,86	0,27				
	Обед														
6	Салат из свежей капусты	100	0,55	0,10	0,10	12,00	7,00	10,00	96,80	0,45	0,03				
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	4,88	35,27	216,74	48,27	44,09	1,86	2,39	0,27				
97	Жаркое по-домашнему	180	24,50	25,64	23,82	424,00	33,98	60,33	4,55	4,55	0,24				
293	Компот из сухофруктов	200	1,30	0,08	32,71	137,80	40,60	26,25	0,00	0,86	0,03				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	40	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06				
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05				
	Итого за прием	800	39,72	31,57	122,79	947,04	153,95	162,37	182,81	9,97	0,68				
	Итого за день	1350	55,67	46,17	217,21	1524,40	362,49	205,13	293,50	11,83	0,95				

День: суббота (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Са	Мг	Р	Fe	В1, мг				
	Завтрак														
160	Суп молочный с крупой	250	5,50	5,20	19,90	148,00	135,61	18,01	113,34	0,39	0,06				
630	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	90,00	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02				
273	Выпечка	50	3,65	5,85	27,70	179,00	7,76	4,86	0,00	0,41	0,04				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03				
	Итого за прием	550	13,60	13,15	89,22	539,00	209,87	34,11	177,92	1,31	0,15				
	Обед														
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	6,80	5,60	0,00	0,20	0,01				
132	Рассольник Ленинградский со сметаной250/10	260	3,30	5,88	22,00	134,00	2,80	8,60	12,00	6,90	8,30				
176	Картофельное пюре	180	17,70	5,80	41,60	292,00	98,87	89,65	0,00	5,83	0,61				
128	Котлета из куриного филе с соусом60/40	100	11,00	15,66	9,00	221,00	63,00	17,30	119,00	1,13	0,00				
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	0,01	0,03	0,05	0,00	0,00				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06				
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05				
	Итого за прием	850	36,59	28,03	111,75	837,00	195,58	142,88	210,65	15,78	9,03				
	Итого за день	1400	50,19	41,18	200,97	1376,00	405,45	176,99	388,57	17,09	9,18				

День: воскресенье (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						
							Са	Мг	Р	Fe	В1,мг		
302	Завтрак Каша молочная рисовая с маслом 200/10	210	7,20	10,00	50,10	321,00	146,24	41,97	0,00	0,68	0,08		
273	Плошка новомосковская	100											
630	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	90,00	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02		
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
	Итого за прием	560	11,65	12,10	91,72	533,00	212,74	53,21	64,58	1,19	0,13		
	Обед												
таб.32	Овоши свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	43,14	0,00	0,00	1,09	0,05		
140	Суп с макаронными изделиями	250	5,50	5,20	19,90	148,00	43,14	0,00	0,00	1,09	0,05		
297	Каша перловая рассыпчатая	180	5,40	4,70	37,20	216,00	11,61	7,18	0,00	0,41	0,02		
469	Фрикадельки в соусе60/40	100	10,57	8,85	7,80	154,00	9,96	10,80	0,00	2,13	0,04		
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	0,01	0,05	0,03	0,00	0,00		
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06		
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05		
	Итого за прием	840	26	19	104	708	132	40	80	6	0		
	Итого за день	1400	37,71	31,54	195,77	1241,00	131,96	92,94	144,21	7,63	0,40		

День: понедельник (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг				
	Завтрак														
302	Каша пшеничная молочная с маслом250/10	260	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00				
686	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00				
273	Выпечка	50	3,65	5,85	27,70	179,00	7,76	4,86	0,00	0,41	0,00				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	40	2,40	0,40	19,44	98,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03				
	Итого за прием	550	17,28	16,54	94,10	603,24	54,06	27,94	61,12	20,91	16,08				
	Обед														
62	Суп картофельный с клецками	250	1,70	2,90	11,00	117,00	10,53	15,10	0,00	0,58	0,05				
6	Салат из свежей капусты	100	2,10	4,50	10,30	89,40	58,83	20,53	0,00	0,75	0,03				
131	Плов из филе птицы	180	14,40	16,50	40,00	341,00	180,40	24,40	138,00	3,45	0,20				
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	75,00	6,89	3,61	0,08	0,93	0,01				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	40	5,83	1,00	30,83	158,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06				
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	3,45	0,45	20,65	102,00	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05				
	Итого за прием	800	27,64	25,51	131,69	882,40	280,75	85,34	217,68	7,43	0,44				
	Итого за день	1350	44,92	42,05	225,79	1485,64	334,81	113,28	278,80	28,34	16,52				

Прием пищи, наименование блюда

№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					
						Са	Мг	Р	Fe	В1, мг	
196	260	8,05	15,48	43,46	344,00	132,00	39,00	0,05	0,71	0,13	
1	40	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,00	0,92	0,05	
686	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	
ТК № 1	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	
Итого за прием		550	13,51	24,59	97,54	674,24	149,40	53,98	21,17	2,13	0,21
Обед											
139	250	7,90	4,30	31,50	199,00	32,23	39,84	0,00	2,30	0,22	
78	100	0,28	0,04	0,76	10,00	6,80	5,60	0,00	0,20	0,01	
97	180	25,40	25,80	23,00	429,00	29,97	61,07	0,00	4,65	0,19	
ТТК	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,30	
ТК № 1	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,06	
273	50	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	
Итого за прием		830	38,65	30,91	110,95	901,50	50,07	79,97	69,60	6,15	0,60
Итого за день		1380	52,16	55,50	208,49	1575,74	199,47	133,95	90,77	8,28	0,81

Неделя: вторник

старше

День: среда (летний лагерь)

Неделя: вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Са	Мг	Р	Fe	В1,мг				
	Завтрак														
106	Каша молочная манная с маслом250/10	260	7,55	10,15	37,64	273,00	129,80	19,30	0,61	0,43	0,07				
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00				
17	Бутерброд с маслом30/10	40	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,06				
	Итого за прием	550	10,63	17,90	77,04	520,96	136,30	23,54	20,19	0,89	0,13				
	Обед														
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	33,86	16,70	30,78	1,55	0,00				
134	Суп крестьянский с пшеном	250	2,15	5,82	10,68	105,00	36,53	21,02	0,64	0,74	0,07				
233	Куриное филе, тушеное с овощами	90	19,80	25,20	4,00	333,00	288,00	0,00	0,00	1,26	0,07				
284	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,80	2,90	49,00	264,00	23,76	171,76	0,00	5,80	0,37				
648	Кисель из плодовоовогодного концентрата	200	0,00	0,00	23,05	95,00	2,48	18,00	55,00	67,00	0,02				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06				
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05				
	Итого за прием	830	37,34	34,61	115,98	946,50	408,73	249,18	166,02	78,07	0,71				
	Итого за день	1380	47,97	52,51	193,02	1467,46	545,03	272,72	186,21	78,96	0,84				

День: четверг (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Са	Мг	Р	Fe	В1, мг			
	Завтрак													
76	Суп молочный с крупой	250	5,60	5,60	20,20	153,00	137,04	29,67	0,00	0,59	0,10			
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02			
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00			
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,06			
	Итого за прием	600	9,06	6,41	69,98	384,24	165,34	46,75	37,12	3,39	0,10			
	Обед													
160	Щи из свежей капусты	250	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	19,09	0,00	0,70	0,05			
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	8,40	12,00	116,10	0,54	0,04			
221	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,00	4,90	47,00	255,00	27,96	40,22	0,00	3,02	0,18			
104	Гуляш из говядины	90	14,15	14,80	2,62		9,96	18,80	17,00	2,13	0,04			
291	Напиток из свежих плодов	200	0,34	0,14	24,79	108,20	6,60	1,70	1,70	0,36	0,01			
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06			
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05			
	Итого за прием	830	28,78	26,13	112,06	603,70	108,84	113,51	214,40	8,47	0,43			
	Итого за день	1430	37,84	32,54	182,04	987,94	274,18	160,26	251,52	11,86	0,53			

Возрастная категория: с 12 лет и

День: пятница (легкий лагерь)

Неделя: вторая

старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Са	Мг	Р	Fe	В1,мг				
	Завтрак														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,40	4,16	15,92	118,00	108,49	14,41	0,00	0,31	0,05				
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00				
***	Пряник заварной	40	1,44	0,84	23,60	101,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	60	7,00	1,20	37,00	121,00	12,00	8,40	19,50	0,33	0,03				
	Итого за прием	550	12,84	6,20	91,49	399,86	120,99	22,85	19,58	0,77	0,12				
	Обед														
124	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	19,09	0,00	0,70	0,05				
78	Икра морковная	60	0,96	4,26	4,92	62,00	13,87	17,76	0,00	0,46	0,01				
221	Каша рисовая рассыпчатая	180	7,80	6,30	43,60	266,00	18,68	54,48	0,00	1,82	0,25				
98	Котлеты из говядины с соусом	100	14,00	10,00	13,00	238,00	41,80	27,55	0,00	0,00	0,06				
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06				
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05				
	Итого за прием	850	28,33	26,73	111,86	852,00	130,77	140,62	79,68	4,83	0,48				
	Итого за день	1400	41,17	32,93	203,35	1251,86	251,76	163,47	99,26	5,60	0,60				

День: суббота (летний лагерь)

Неделя: вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Са	Мг	Р	Fe	В1, мг				
	Завтрак														
161	Суп молочный с крупой (пшено)	250	5,50	5,20	20,50	170,00	139,33	25,67	0,00	0,94	0,08				
296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	0,00	0,07	0,01				
***	Пряник заварной	40	1,44	0,84	23,60	101,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	60	7,00	1,20	37,00	121,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03				
	Итого за прием	550	15	9	92	453	198	36	20	1	0				
	Обед														
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	6,80	5,60	0,00	0,20	0,01				
134	Суп картофельный с рисом	250	2,10	5,10	12,40	105,00	23,32	17,18	0,00	0,64	0,04				
212	Макаронные изделия отварные	180	3,00	4,30	23,01	142,00	152,57	44,65	166,74	2,45	0,19				
128	Котлета из куриного филе с соусом	100	11,00	15,66	9,00	221,00	63,00	17,30	119,00	1,13	0,00				
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06				
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05				
	Итого за прием	850	20,69	25,75	88,63	678,00	270,29	106,47	365,42	6,27	0,35				
	Итого за день	1400	36,03	34,39	180,93	1131,00	468,68	142,43	384,92	7,61	0,47				

День: воскресенье (летний лагерь)

Неделя: вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				
							Са	Мг	Р	Fe	В1, мг
302	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом	260	4,53	4,94	21,98	254,00	8,36	0,00	0,00	2,39	0,12
296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	0,00	0,07	0,01
***	Выпечка	50	3,65	5,85	27,70	179,00	7,80	4,86	0,00	0,41	0,04
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	40	2,40	0,40	19,44	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06
	Итого за прием	550	11,98	12,59	80,32	592,00	79,22	17,95	37,15	3,42	0,16
	Обед										
таб.32	Овоши свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30	0,04
132	Рассольник Ленинградский(перловка)	250	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	0,00	0,84	0,08
138	Картофельное пюре	180	17,70	5,80	41,60	292,00	98,87	89,65	0,00	5,83	0,61
81	Рыба припущенная	100	22,50	7,12	0,63	156,00	18,65	27,00	0,00	0,59	0,17
685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05
	Итого за прием	840	46,99	18,81	95,98	752,00	181,17	174,39	96,18	12,41	1,01
	Итого за день	1390	58,97	31,40	176,30	1344,00	260,39	192,34	133,33	15,83	1,17