

«Утверждено»  
Председатель Совета  
ПК «Мелеузовское»  
И. Г. Фаизуллин  
«21» август 2024г.

«Согласовано»

Директор МОБУ Гимназии № 1

*А. Д. Шадрин*  
«21» август 2024г.

Примерное двухдневное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для организации питания детей в лагере

дневного пребывания

в общеобразовательных

учреждениях муниципального района

Мелеузовский район Республики Башкортостан

в летний период 2024года

«Согласовано»

Начальник МКУ Управления  
образования муниципального  
района Мелеузовский район РБ

А. Г. Сагдыков  
«21» август 2024г.

*И. Минир-Толкеева* *Иванов*

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛДЦ на 2024 год

День: понедельник (Летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			
							Са	Мг	Fe	В1, мг
302	<b>Завтрак</b> Каша пшениная молочная с маслом 200/10	210	5,61	6,12	27,21	240,00	8,36	0,00	2,39	0,12
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,62	0,05
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	0,26	0,00	0,03	0,00
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	0,33	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>8,61</b>	<b>6,62</b>	<b>61,41</b>	<b>402,00</b>	<b>14,62</b>	<b>4,20</b>	<b>2,75</b>	<b>0,15</b>
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	43,14	0,00	1,09	0,05
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,34	3,94	9,15	96,00	22,94	16,53	0,75	0,03
125	Котлета из говядины с соусом 60/40	100	16,00	15,10	0,00	188,00	70,00	19,25	1,26	0,00
212	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,90	7,70	40,70	280,00	3,20	25,50	0,66	0,00
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,80	0,01
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	52,00	9,40	39,80	0,78	0,04
	<b>Итого за прием</b>	<b>765</b>	<b>26,34</b>	<b>27,44</b>	<b>92,17</b>	<b>772,00</b>	<b>164,71</b>	<b>111,21</b>	<b>5,89</b>	<b>0,19</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>34,95</b>	<b>34,06</b>	<b>153,58</b>	<b>1174,00</b>	<b>179,33</b>	<b>115,41</b>	<b>8,64</b>	<b>0,34</b>

День: вторник (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						
							Са	Мg	Fe	В1,мг			
	<b>Завтрак</b>												
206	Бутерброд с сыром30/15	45	5,00	7,00	14,50	106,00	106,90	15,40	0,67	0,05			
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	0,07	0,01			
302	Каша молочная рисовая с маслом200/10	210	5,10	8,20	31,30	220,00	126,30	28,70	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	0,33	0,03			
	<b>Итого за прием</b>	<b>505</b>	<b>14,50</b>	<b>17,10</b>	<b>81,30</b>	<b>509,00</b>	<b>292,26</b>	<b>54,39</b>	<b>1,50</b>	<b>0,15</b>			
таб.32	Овощи свежие в нарезке												
148	Суп-лапша домашняя	60	0,72	0,12	2,28	15,00	6,80	5,60	0,20	0,01			
176	Картофельное пюре	200	2,60	4,30	11,60	96,00	11,61	7,18	0,41	0,02			
54	Рыба тушеная с овощами 50/50	150	3,00	7,30	23,01	157,00	152,57	44,65	2,45	0,19			
ТТК	Напиток "Витошка"	100	12,20	10,10	55,20	138,00	55,83	0,00	1,07	0,11			
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	200	0,00	0,00	19,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,30			
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06			
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>22,39</b>	<b>22,39</b>	<b>138,06</b>	<b>637,00</b>	<b>250,91</b>	<b>14,70</b>	<b>1,17</b>	<b>0,05</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>36,89</b>	<b>39,49</b>	<b>219,36</b>	<b>1146,00</b>	<b>543,17</b>	<b>133,52</b>	<b>7,35</b>	<b>0,89</b>			

День: среда (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				
							Са	Мг	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	0,79	0,11	
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,40	26,97	0,88	0,03	
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	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	0,33	0,03	
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>13,20</b>	<b>12,54</b>	<b>81,07</b>	<b>499,00</b>	<b>260,20</b>	<b>79,52</b>	<b>4,30</b>	<b>0,19</b>	
таб.32	Овоши свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	38,00	22,80	1,06	0,02	
124	Щи из свежей капусты со сметаной 200/5	205	1,90	4,95	8,93	89,00	40,88	20,77	0,76	0,05	
462	Тертые с рисом в соусе 60/40	100	15,90	19,10	39,50	346,00	25,90	0,00	2,90	0,10	
138	Макаронные изделия отварные	150	3,00	4,30	23,01	143,00	152,57	44,65	2,45	0,19	
296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	0,07	0,01	
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06	
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05	
	<b>Итого за прием</b>	<b>765</b>	<b>26,79</b>	<b>30,44</b>	<b>111,89</b>	<b>789,00</b>	<b>334,51</b>	<b>116,01</b>	<b>8,96</b>	<b>0,48</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>39,99</b>	<b>42,98</b>	<b>192,96</b>	<b>1288,00</b>	<b>594,71</b>	<b>195,53</b>	<b>13,26</b>	<b>0,67</b>	

День: четверг (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					
							Са	Мг	Fe	В1, мг		
	<b>Завтрак</b>											
302	Каша молочная Артек с маслом 200/10	210	10,00	10,10	51,10	336,00	161,65	50,55	2,94	0,20		
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,62	0,05		
692	Кофейный напиток	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	0,11	0,03		
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	0,33	0,03		
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>18,60</b>	<b>22,00</b>	<b>108,50</b>	<b>713,00</b>	<b>281,61</b>	<b>76,83</b>	<b>4,00</b>	<b>0,31</b>		
	<b>Обед</b>											
33	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	6,80	5,60	0,20	0,01		
148	Суп-лапша домашняя	200	2,60	5,10	11,60	96,00	2,80	8,60	6,90	8,30		
143	Гуляш из говядины 40/50	90	14,00	17,20	3,00	200,00	63,00	17,30	1,13	0,00		
57	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,25	8,48	24,08	210,00	0,00	0,00	0,00	0,30		
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,00	0,06	0,00		
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06		
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05		
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>27,44</b>	<b>31,47</b>	<b>87,93</b>	<b>732,00</b>	<b>97,18</b>	<b>53,20</b>	<b>10,01</b>	<b>8,72</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>46,04</b>	<b>53,47</b>	<b>196,43</b>	<b>1445,00</b>	<b>378,79</b>	<b>130,03</b>	<b>14,01</b>	<b>9,03</b>		

День: пятница (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				
							Са	Мг	Fe	В1, мг	
191	Завтрак Каша молочная манная с маслом 250/10	260	9,29	14,61	49,65	368,00	158,53	26,89	0,72	0,16	
296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	0,07	0,01	
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	0,33	0,03	
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>13,69</b>	<b>16,51</b>	<b>85,15</b>	<b>551,00</b>	<b>217,59</b>	<b>37,18</b>	<b>1,12</b>	<b>0,20</b>	
6	Обед Салат из свежей капусты	60	0,55	0,10	0,10	12,00	7,00	10,00	0,45	0,03	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	7,80	6,30	35,27	216,00	48,27	44,09	2,39	0,27	
97	Жаркое по-домашнему	180	24,50	25,64	23,82	424,00	33,98	60,33	4,55	0,24	
293	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,01	31,20	121,00	14,62	8,50	0,92	0,07	
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06	
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05	
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>37,22</b>	<b>32,62</b>	<b>117,36</b>	<b>908,00</b>	<b>127,97</b>	<b>144,62</b>	<b>10,03</b>	<b>0,72</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>50,91</b>	<b>49,13</b>	<b>202,51</b>	<b>1459,00</b>	<b>345,56</b>	<b>181,80</b>	<b>11,15</b>	<b>0,92</b>	

День: суббота (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				
							Са	Мг	Fe	В1, мг	
160	<b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой	250	4,40	5,10	18,10	136,00	135,61	18,01	0,39	0,06	
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30		98,00	110,40	26,97	0,88	0,03	
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	0,33	0,03	
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>11,00</b>	<b>8,90</b>	<b>42,40</b>	<b>356,00</b>	<b>252,01</b>	<b>49,18</b>	<b>1,60</b>	<b>0,12</b>	
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	6,80	5,60	0,20	0,01	
132	Рассольник Ленинградский со сметаной200/5	205	3,30	5,88	22,00	134,00	2,80	8,60	6,90	8,30	
176	Картофельное пюре	150	3,00	7,30	23,01	142,00	152,57	44,65	2,45	0,19	
128	Котлета из куриного филе с соусом 60/40	100	11,00	15,66	9,00	221,00	63,00	17,30	1,13	0,00	
ТТК	Напиток "Витолка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,30	
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06	
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05	
	<b>Итого за прием</b>	<b>775</b>	<b>21,89</b>	<b>29,53</b>	<b>102,26</b>	<b>727,00</b>	<b>249,27</b>	<b>97,85</b>	<b>12,40</b>	<b>8,91</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>32,89</b>	<b>38,43</b>	<b>144,66</b>	<b>1083,00</b>	<b>501,28</b>	<b>147,03</b>	<b>14,00</b>	<b>9,03</b>	

День: воскресенье (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					
							Са	Мг	Fe	В1, мг		
<b>Завтрак</b>												
302	Каша молочная рисовая с маслом 200/10	210	7,20	10,00	50,10	321,00	146,24	41,97	0,68	0,08		
***	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	2,48	18,00	67,00	0,02		
296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	0,07	0,01		
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	40	2,40	0,40	19,44	98,00	6,00	4,20	0,33	0,03		
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>12,00</b>	<b>12,00</b>	<b>100,94</b>	<b>572,00</b>	<b>207,78</b>	<b>70,26</b>	<b>68,08</b>	<b>0,14</b>		
	<b>Обед</b>											
таб.32	Овоши свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	43,14	0,00	1,09	0,05		
140	Суп с макаронными изделиями	200	5,50	5,20	19,90	148,00	11,61	7,18	0,41	0,02		
297	Каша перловая рассыпчатая	150	5,40	5,90	37,20	216,00	9,96	10,80	2,13	0,04		
469	Фрикадельки мясные в соусе 60/40	100	10,57	13,10	7,80	154,00	9,80	18,00	17,00	13,00		
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	0,01	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	0,00	0,06		
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	78,00	14,10	14,70	1,17	0,05		
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>104</b>	<b>724</b>	<b>99</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>13</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>38,06</b>	<b>36,89</b>	<b>204,99</b>	<b>1296,00</b>	<b>306,40</b>	<b>127,99</b>	<b>89,88</b>	<b>13,36</b>		





День: вторник (летний лагерь)

Неделя: вторник

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
							Ca	Mg	Fe	В1, мг								
	<b>Завтрак</b>																	
196	Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10	210	6,50	12,50	35,10	278,00	132,00	39,00	0,71	0,13								
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,92	0,05								
296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	0,07	0,01								
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	0,33	0,03								
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>13,30</b>	<b>23,00</b>	<b>85,20</b>	<b>607,00</b>	<b>199,16</b>	<b>59,19</b>	<b>2,03</b>	<b>0,22</b>								
	<b>Обед</b>																	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	7,90	4,30	31,50	199,00	32,23	39,84	2,30	0,22								
78	Икра морковная	60	0,28	0,04	0,76	10,00	6,80	5,60	0,20	0,01								
97	Жаркое по-домашнему	180	25,40	25,80	23,00	429,00	29,97	61,07	4,65	0,19								
ТТК	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,30								
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06								
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05								
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>37,45</b>	<b>30,71</b>	<b>101,23</b>	<b>853,00</b>	<b>93,10</b>	<b>128,21</b>	<b>8,87</b>	<b>0,83</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>50,75</b>	<b>53,71</b>	<b>186,43</b>	<b>1460,00</b>	<b>292,26</b>	<b>187,40</b>	<b>10,90</b>	<b>1,05</b>								

День: среда (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			
							Са	Мг	Fe	В1,мг
106	Завтрак Каша молочная манная с маслом 200/10	210	7,55	10,15	37,64	273,00	160,70	23,90	0,53	0,09
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	0,50	0,04	0,13	0,00
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	0,33	0,03
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,62	0,05
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>12,95</b>	<b>19,25</b>	<b>86,44</b>	<b>581,00</b>	<b>175,30</b>	<b>38,04</b>	<b>1,61</b>	<b>0,17</b>
	<b>Обед</b>									
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	6,80	5,60	0,20	0,01
134	Суп картофельный с пшеном	200	2,15	5,82	10,68	105,00	36,53	21,02	0,74	0,07
233	Куриное филе, тушеное с овощами	90	19,80	25,20	4,00	233,00	288,00	0,00	1,26	0,07
284	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	5,70	37,80	240,00	23,76	171,76	5,80	0,37
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	20,00	78,00	0,48	0,00	0,06	0,00
258	Усобомак	50	4,95	4,90	12,55	115,00	9,79	8,70	0,60	0,35
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>40,19</b>	<b>42,31</b>	<b>114,28</b>	<b>921,00</b>	<b>389,46</b>	<b>228,78</b>	<b>10,38</b>	<b>0,98</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>53,14</b>	<b>61,56</b>	<b>200,72</b>	<b>1502,00</b>	<b>564,76</b>	<b>266,82</b>	<b>11,99</b>	<b>1,15</b>

День: четверг (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					
							Са	Мг	Fe	В1,мг		
	<b>Завтрак</b>											
76	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,10	14,50	109,00	107,00	17,40	0,20	0,04		
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	2,30	0,02		
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0,00		
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06		
3	Бутерброд с маслом	40	5,00	7,00	14,62	145,00	126,60	0,00	0,47	0,03		
	<b>Итого за прием</b>	<b>570</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>63</b>	<b>411</b>	<b>265</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>0</b>		
	<b>Обед</b>											
160	Щи из свежей капусты	200	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	19,09	0,70	0,05		
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	8,40	12,00	0,54	0,04		
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,00	4,90	47,00	255,00	27,96	40,22	3,02	0,18		
95	Гуляш из говядины	90	14,15	14,80	2,62	200,00	9,96	18,80	2,13	0,04		
291	Напиток из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,80	0,01		
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06		
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05		
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>28,64</b>	<b>26,09</b>	<b>104,47</b>	<b>764,00</b>	<b>108,27</b>	<b>114,94</b>	<b>8,91</b>	<b>0,43</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>39,44</b>	<b>37,79</b>	<b>167,77</b>	<b>1175,00</b>	<b>373,60</b>	<b>152,07</b>	<b>12,49</b>	<b>0,58</b>		

День: пятница (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					
							Са	Мг	Fe	В1, мг		
	<b>Завтрак</b>											
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,20	19,90	148,00	135,61	18,01	0,39	0,06		
269	Плошка Новомосковская	100	7,80	5,80	51,00	291,00	23,69	11,10	0,84	0,09		
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	0,26	0,00	0,03	0,00		
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05		
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>93</b>	<b>541</b>	<b>174</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		
	<b>Обед</b>											
124	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5	205	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	19,09	0,70	0,05		
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	8,40	12,00	0,54	0,04		
221	Каша рисовая рассыпчатая	150	7,80	6,30	43,60	266,00	18,68	54,48	1,82	0,25		
98	Котлеты из говядины с соусом 60/40	100	14,00	13,40	13,00	200,00	41,80	27,55	0,00	0,06		
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	0,26	0,00	0,03	0,00		
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06		
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05		
	<b>Итого за прием</b>	<b>775</b>	<b>28,09</b>	<b>25,99</b>	<b>104,15</b>	<b>747,00</b>	<b>125,06</b>	<b>134,82</b>	<b>4,81</b>	<b>0,51</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>43,46</b>	<b>37,26</b>	<b>197,34</b>	<b>1288,00</b>	<b>298,72</b>	<b>178,63</b>	<b>7,24</b>	<b>0,71</b>		

День: суббота (летний лагерь)

Неделя: вторник

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
							Са	Mg	Fe	В1, мг				
	<b>Завтрак</b>													
161	Суп молочный с крупой( пшено)	250	7,20	8,30	24,10	200,00	139,33	25,67	0,94	0,08				
284	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	0,07	0,01				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	0,33	0,03				
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>11,60</b>	<b>10,20</b>	<b>59,60</b>	<b>383,00</b>	<b>198,39</b>	<b>35,96</b>	<b>1,34</b>	<b>0,12</b>				
	<b>Обед</b>													
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	6,80	5,60	0,20	0,01				
134	Суп картофельный с рисом	200	2,10	5,10	12,40	105,00	23,32	17,18	0,64	0,04				
212	Макаронные изделия отварные	150	3,00	6,30	23,01	142,00	152,57	44,65	2,45	0,19				
128	Коллета из куриного филе с соусом 60/40	100	11,00	15,66	9,00	221,00	63,00	17,30	1,13	0,00				
648	Кисель из плодовооводного концентрата	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,00	0,06	0,00				
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06				
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05				
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>20,69</b>	<b>27,75</b>	<b>93,66</b>	<b>694,00</b>	<b>270,27</b>	<b>106,43</b>	<b>6,20</b>	<b>0,35</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>32,29</b>	<b>37,95</b>	<b>153,26</b>	<b>1077,00</b>	<b>468,66</b>	<b>142,39</b>	<b>7,54</b>	<b>0,47</b>				

День: воскресенье (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Са	Мг	Fe	В1, мг					
	<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с маслом	40	5,00	7,00	14,62	145,00	126,60	0,00	0,47	0,03					
302	Каша пшеница молочная с маслом 200/10	210	4,53	4,94	21,98	251,00	8,36	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	0,07	0,01					
ТК № 1	Хлеб пшеничный	50	3,00	0,50	24,30	122,00	6,00	4,20	0,33	0,03					
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>13,93</b>	<b>13,84</b>	<b>72,10</b>	<b>579,00</b>	<b>194,02</b>	<b>10,29</b>	<b>3,26</b>	<b>0,19</b>					
	<b>Обед</b>														
таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00	6,80	5,60	0,20	0,01					
132	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5	205	2,40	3,60	15,40	151,00	15,05	22,50	0,84	0,08					
138	Картофельное пюре	150	17,70	9,40	41,60	292,00	98,87	89,65	5,83	0,61					
81	Рыба припущенная 50/50	100	22,50	13,10	0,63	161,00	18,65	27,00	0,59	0,17					
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	0,26	0,00	0,03	0,00					
ТК № 1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	30	1,80	0,30	14,58	73,00	10,00	7,00	0,55	0,06					
ТК № 2	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00	14,10	14,70	1,17	0,05					
	<b>Итого за прием</b>	<b>775</b>	<b>47,19</b>	<b>26,79</b>	<b>96,78</b>	<b>794,00</b>	<b>163,73</b>	<b>166,45</b>	<b>9,21</b>	<b>0,98</b>					
	<b>Итого за День</b>	<b>1275</b>	<b>61,12</b>	<b>40,63</b>	<b>168,88</b>	<b>1373,00</b>	<b>357,75</b>	<b>176,74</b>	<b>12,47</b>	<b>1,17</b>					