

Согласовано:

Руководитель  
оздоровительного  
учреждения

МАОУ Чернокоровской СОШ

Ю.В. Старкова

«20» марта 2016 г.

Утверждаю:

Директор

МАОУ Чернокоровской СОШ

И.Я. Казанцева

«20» марта 2016 г.



Примерное 7-дневное меню  
для детей и подростков с 7-11 лет и старше  
в оздоровительных учреждениях в весенний период  
в Муниципальном округе Богданович.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | l, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ               | 200          | 7,11             | 9,26         | 34,73         | 251,48                        | 0,51         | 0,15        | 0,12        | 0,04        | 0,10        | 115,46               | 153,31        | 40,64         | 1,15        | 226,24          | 10,57        | 0,00        | 0,01        | 189              | 2008  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200          | 3,75             | 3,69         | 24,32         | 146,82                        | 0,52         | 0,03        | 0,11        | 0,02        | 0,00        | 111,42               | 95,58         | 27,49         | 0,87        | 207,29          | 9,00         | 0,00        | 0,00        | 382              | 2011  |
| БАТОН                             | 50           | 3,75             | 1,45         | 25,70         | 131,00                        | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,50                 | 32,50         | 6,50          | 0,50        | 46,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| ЙОГУРТ                            | 125          | 3,50             | 3,13         | 5,64          | 70,64                         | 0,88         | 0,04        | 0,21        | 0,03        | 0,00        | 150,00               | 118,75        | 17,50         | 0,00        | 182,50          | 0,00         | 0,00        | 0,03        |                  | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>575</b>   | <b>18,11</b>     | <b>17,53</b> | <b>90,39</b>  | <b>599,94</b>                 | <b>1,91</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,46</b> | <b>0,09</b> | <b>0,10</b> | <b>386,38</b>        | <b>400,14</b> | <b>92,13</b>  | <b>2,52</b> | <b>662,03</b>   | <b>19,57</b> | <b>0,00</b> | <b>0,04</b> |                  |       |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                    | 30           | 0,33             | 0,06         | 1,14          | 7,22                          | 7,53         | 0,02        | 0,01        | 0,05        | 0,00        | 4,21                 | 7,83          | 6,02          | 0,30        | 87,29           | 0,60         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 5,03             | 8,76         | 8,86          | 135,31                        | 12,01        | 0,06        | 0,07        | 0,24        | 0,08        | 48,89                | 70,73         | 23,50         | 1,29        | 367,68          | 5,92         | 0,00        | 0,03        | 84               | 2008  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 200          | 4,13             | 22,91        | 27,92         | 334,95                        | 13,56        | 0,16        | 0,14        | 0,08        | 0,23        | 55,51                | 111,44        | 39,35         | 1,59        | 996,52          | 10,95        | 0,00        | 0,05        | 128              | 2011  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                   | 100          | 9,48             | 9,71         | 5,29          | 146,43                        | 0,07         | 0,04        | 0,07        | 0,01        | 0,04        | 19,70                | 88,80         | 11,63         | 1,42        | 186,83          | 5,21         | 0,00        | 0,02        | 281              | 2011  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ           | 200          | 0,22             | 0,11         | 26,45         | 108,99                        | 4,82         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 15,40                | 5,45          | 4,95          | 0,44        | 89,83           | 0,74         | 0,00        | 0,00        | 394              | 2008  |
| Хлеб витаминизированный           | 30           | 2,29             | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,90                 | 25,20         | 9,90          | 0,60        | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 3,60                 | 17,40         | 3,80          | 0,80        | 27,20           | 1,12         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>830</b>   | <b>22,80</b>     | <b>41,92</b> | <b>93,19</b>  | <b>844,74</b>                 | <b>37,99</b> | <b>0,38</b> | <b>0,34</b> | <b>0,38</b> | <b>0,35</b> | <b>154,21</b>        | <b>326,85</b> | <b>99,15</b>  | <b>6,44</b> | <b>1 794,05</b> | <b>24,54</b> | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> |                  |       |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>40,91</b>     | <b>59,45</b> | <b>183,58</b> | <b>1 444,68</b>               | <b>39,90</b> | <b>0,66</b> | <b>0,80</b> | <b>0,47</b> | <b>0,45</b> | <b>540,59</b>        | <b>726,99</b> | <b>191,28</b> | <b>8,96</b> | <b>2 456,08</b> | <b>44,11</b> | <b>0,00</b> | <b>0,14</b> |                  |       |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |  |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | l, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 35           | 4,50             | 8,70         | 7,40          | 131,00                        | 0,00         | 0,02        | 0,00        | 0,08        | 0,00        | 135,00               | 86,00         | 7,00          | 0,30        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3                | 2008  |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 150          | 14,02            | 27,32        | 2,62          | 312,66                        | 0,20         | 0,06        | 0,44        | 0,36        | 2,57        | 97,29                | 211,69        | 15,86         | 2,44        | 205,41          | 24,34        | 0,03        | 0,05        | 210              | 2011  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 200          | 3,31             | 3,10         | 26,52         | 148,02                        | 0,52         | 0,04        | 0,11        | 0,02        | 0,00        | 111,41               | 87,89         | 19,03         | 0,40        | 169,61          | 9,00         | 0,00        | 0,00        | 379              | 2011  |  |
| БАТОН                                    | 50           | 3,75             | 1,45         | 25,70         | 131,00                        | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,50                 | 32,50         | 6,50          | 0,50        | 46,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| ЙОГУРТ                                   | 125          | 3,50             | 3,13         | 5,64          | 70,64                         | 0,88         | 0,04        | 0,21        | 0,03        | 0,00        | 150,00               | 118,75        | 17,50         | 0,00        | 182,50          | 0,00         | 0,00        | 0,03        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>560</b>   | <b>29,08</b>     | <b>43,70</b> | <b>67,88</b>  | <b>793,32</b>                 | <b>1,60</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,78</b> | <b>0,49</b> | <b>2,57</b> | <b>503,20</b>        | <b>536,83</b> | <b>65,89</b>  | <b>3,64</b> | <b>603,52</b>   | <b>33,34</b> | <b>0,03</b> | <b>0,08</b> |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            | 30           | 0,24             | 0,03         | 0,75          | 4,19                          | 2,99         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 6,88                 | 12,56         | 4,19          | 0,30        | 42,16           | 0,90         | 0,00        | 0,01        |                  | 2008  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 5,84             | 5,47         | 20,18         | 153,64                        | 6,60         | 0,10        | 0,08        | 0,21        | 0,05        | 25,13                | 82,99         | 26,33         | 1,40        | 531,85          | 5,92         | 0,00        | 0,04        | 100              | 2008  |  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                          | 200          | 4,94             | 6,14         | 51,36         | 278,79                        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,04        | 0,00        | 16,01                | 105,38        | 34,68         | 0,80        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 326              | 2008  |  |
| ГУЛЯШ                                    | 50/50        | 15,70            | 15,90        | 3,10          | 218,00                        | 1,00         | 0,04        | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 14,00                | 150,00        | 20,00         | 2,00        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 259              | 2008  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,22             | 0,05         | 25,74         | 104,66                        | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 15,66                | 11,61         | 5,58          | 0,27        | 84,20           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 349              | 2011  |  |
| Хлеб витаминизированный                  | 30           | 2,29             | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,90                 | 25,20         | 9,90          | 0,60        | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  |       |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 3,60                 | 17,40         | 3,80          | 0,80        | 27,20           | 1,12         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>830</b>   | <b>30,55</b>     | <b>27,96</b> | <b>124,66</b> | <b>871,12</b>                 | <b>10,59</b> | <b>0,29</b> | <b>0,14</b> | <b>0,26</b> | <b>0,05</b> | <b>88,18</b>         | <b>405,14</b> | <b>104,48</b> | <b>6,17</b> | <b>724,11</b>   | <b>7,94</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,05</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>59,63</b>     | <b>71,66</b> | <b>192,54</b> | <b>1 664,44</b>               | <b>12,19</b> | <b>0,51</b> | <b>0,92</b> | <b>0,75</b> | <b>2,62</b> | <b>591,38</b>        | <b>941,97</b> | <b>170,37</b> | <b>9,81</b> | <b>1 327,63</b> | <b>41,28</b> | <b>0,03</b> | <b>0,13</b> |                  |       |  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | І, мкг        | Se, мг      |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |       |  |
| ЯИЦА ВАРЕННЫЕ                        | 40           | 4,96             | 4,49         | 0,27          | 61,30                         | 0,00         | 0,02        | 0,15        | 0,10        | 0,89        | 19,92                | 69,55         | 4,35          | 0,91        | 56,35           | 8,05          | 0,01        | 0,02        | 209              | 2011  |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 5,66             | 5,73         | 21,33         | 160,57                        | 0,65         | 0,06        | 0,14        | 0,03        | 0,03        | 135,41               | 105,96        | 17,83         | 0,46        | 207,78          | 11,55         | 0,00        | 0,00        | 112              | 2008  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 200/15/7     | 0,16             | 0,01         | 14,92         | 61,56                         | 1,14         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 13,29                | 5,10          | 4,58          | 0,43        | 24,87           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 377              | 2011  |  |
| БАТОН                                | 50           | 3,75             | 1,45         | 25,70         | 131,00                        | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,50                 | 32,50         | 6,50          | 0,50        | 46,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| МОГУРТ                               | 150          | 4,20             | 3,75         | 6,77          | 84,77                         | 1,05         | 0,05        | 0,26        | 0,04        | 0,00        | 180,00               | 142,50        | 21,00         | 0,00        | 219,00          | 0,00          | 0,00        | 0,03        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>712</b>   | <b>18,73</b>     | <b>15,43</b> | <b>68,99</b>  | <b>499,20</b>                 | <b>2,84</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,58</b> | <b>0,17</b> | <b>0,92</b> | <b>358,12</b>        | <b>355,61</b> | <b>54,26</b>  | <b>2,30</b> | <b>554,00</b>   | <b>19,60</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,05</b> |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |       |  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                       | 30           | 0,33             | 0,06         | 1,14          | 7,22                          | 7,53         | 0,02        | 0,01        | 0,05        | 0,00        | 4,21                 | 7,83          | 6,02          | 0,30        | 87,29           | 0,60          | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ         | 250          | 5,34             | 10,54        | 13,25         | 170,40                        | 8,77         | 0,05        | 0,08        | 0,24        | 0,00        | 59,52                | 80,29         | 29,12         | 1,64        | 441,16          | 8,44          | 0,00        | 0,03        | 82               | 2011  |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 150          | 3,15             | 5,21         | 21,33         | 145,27                        | 10,36        | 0,12        | 0,10        | 0,03        | 0,08        | 35,49                | 84,14         | 29,07         | 1,18        | 761,37          | 8,47          | 0,00        | 0,03        | 335              | 2008  |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ           | 100          | 16,46            | 7,53         | 9,15          | 170,55                        | 0,27         | 0,11        | 0,12        | 0,01        | 0,00        | 63,23                | 245,12        | 56,47         | 1,61        | 454,14          | 142,80        | 0,01        | 0,59        | 234              | 2011  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0,22             | 0,05         | 25,74         | 104,66                        | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 15,66                | 11,61         | 5,58          | 0,27        | 84,20           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 349              | 2011  |  |
| Хлеб витаминизированный              | 30           | 2,29             | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,90                 | 25,20         | 9,90          | 0,60        | 38,70           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |                  |       |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 3,60                 | 17,40         | 3,80          | 0,80        | 27,20           | 1,12          | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>780</b>   | <b>29,11</b>     | <b>23,76</b> | <b>94,14</b>  | <b>709,94</b>                 | <b>26,93</b> | <b>0,40</b> | <b>0,36</b> | <b>0,33</b> | <b>0,08</b> | <b>188,61</b>        | <b>471,59</b> | <b>139,96</b> | <b>6,40</b> | <b>1 894,06</b> | <b>161,43</b> | <b>0,01</b> | <b>0,65</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>47,84</b>     | <b>39,19</b> | <b>163,13</b> | <b>1 209,14</b>               | <b>29,77</b> | <b>0,59</b> | <b>0,94</b> | <b>0,50</b> | <b>1,00</b> | <b>546,73</b>        | <b>827,20</b> | <b>194,22</b> | <b>8,70</b> | <b>2 448,06</b> | <b>181,03</b> | <b>0,02</b> | <b>0,70</b> |                  |       |  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |             |                  |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА           | 150          | 16,77            | 11,79        | 28,86         | 291,86                        | 0,22         | 0,04        | 0,19        | 0,07        | 0,14        | 133,63               | 179,51        | 22,37         | 0,90         | 152,61          | 1,10         | 0,02        | 0,03        | 223         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10         | 15,00         | 60,00                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,00                 | 8,00          | 4,00          | 1,00         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 430         | 2008             |  |
| БАТОН                          | 50           | 3,75             | 1,45         | 25,70         | 131,00                        | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,50                 | 32,50         | 6,50          | 0,50         | 46,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| ЙОГУРТ                         | 150          | 4,20             | 3,75         | 6,77          | 84,77                         | 1,05         | 0,05        | 0,26        | 0,04        | 0,00        | 180,00               | 142,50        | 21,00         | 0,00         | 219,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03        | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>24,92</b>     | <b>17,09</b> | <b>76,33</b>  | <b>567,63</b>                 | <b>1,27</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,47</b> | <b>0,11</b> | <b>0,14</b> | <b>328,13</b>        | <b>362,51</b> | <b>53,87</b>  | <b>2,40</b>  | <b>417,61</b>   | <b>1,10</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,06</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |             |                  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | 40           | 0,32             | 0,04         | 1,00          | 5,59                          | 3,99         | 0,01        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,18                 | 16,76         | 5,59          | 0,40         | 56,26           | 1,20         | 0,00        | 0,01        |             | 2008             |  |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ          | 250          | 3,56             | 5,62         | 20,52         | 147,49                        | 7,90         | 0,10        | 0,10        | 0,13        | 0,08        | 60,96                | 86,67         | 28,29         | 1,03         | 601,60          | 8,55         | 0,00        | 0,03        | 118         | 2008             |  |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ               | 200          | 20,20            | 27,40        | 38,80         | 483,00                        | 1,00         | 0,08        | 0,00        | 0,72        | 0,00        | 28,00                | 245,00        | 57,00         | 3,00         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 266         | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ        | 200          | 0,21             | 0,10         | 26,22         | 107,90                        | 4,72         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 15,06                | 5,21          | 4,77          | 0,39         | 83,16           | 0,69         | 0,00        | 0,00        | 394         | 2008             |  |
| Хлеб витаминизированный        | 30           | 2,29             | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,90                 | 25,20         | 9,90          | 0,60         | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 3,60                 | 17,40         | 3,80          | 0,80         | 27,20           | 1,12         | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                   | 200          | 1,00             | 0,20         | 19,80         | 86,00                         | 4,00         | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 14,00                | 14,00         | 8,00          | 2,80         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 442         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>940</b>   | <b>28,90</b>     | <b>33,73</b> | <b>129,87</b> | <b>941,82</b>                 | <b>21,61</b> | <b>0,31</b> | <b>0,17</b> | <b>0,85</b> | <b>0,08</b> | <b>137,70</b>        | <b>410,24</b> | <b>117,35</b> | <b>9,02</b>  | <b>806,92</b>   | <b>11,56</b> | <b>0,00</b> | <b>0,04</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>53,82</b>     | <b>50,82</b> | <b>206,20</b> | <b>1 509,45</b>               | <b>22,88</b> | <b>0,46</b> | <b>0,64</b> | <b>0,96</b> | <b>0,22</b> | <b>465,83</b>        | <b>772,75</b> | <b>171,22</b> | <b>11,42</b> | <b>1 224,53</b> | <b>12,66</b> | <b>0,02</b> | <b>0,10</b> |             |                  |  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |  |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ      | 150          | 22,06            | 16,47        | 21,76         | 327,87                        | 0,22         | 0,06        | 0,25        | 0,10        | 0,29        | 165,92               | 223,45        | 23,78         | 0,71        | 156,21          | 1,85         | 0,03        | 0,03        | 217              | 2011  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10         | 15,00         | 60,00                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,00                 | 8,00          | 4,00          | 1,00        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 430              | 2008  |  |
| БАТОН                          | 50           | 3,75             | 1,45         | 25,70         | 131,00                        | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,50                 | 32,50         | 6,50          | 0,50        | 46,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| КОФУРУ                         | 125          | 3,50             | 3,13         | 5,64          | 70,64                         | 0,88         | 0,04        | 0,21        | 0,03        | 0,00        | 150,00               | 118,75        | 17,50         | 0,00        | 182,50          | 0,00         | 0,00        | 0,03        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>525</b>   | <b>29,51</b>     | <b>21,15</b> | <b>68,10</b>  | <b>589,51</b>                 | <b>1,10</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,48</b> | <b>0,13</b> | <b>0,29</b> | <b>330,42</b>        | <b>382,70</b> | <b>51,78</b>  | <b>2,21</b> | <b>384,71</b>   | <b>1,85</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,06</b> |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | 40           | 0,32             | 0,04         | 1,00          | 5,59                          | 3,99         | 0,01        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,18                 | 16,76         | 5,59          | 0,40        | 56,26           | 1,20         | 0,00        | 0,01        |                  | 2008  |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250          | 5,50             | 9,78         | 16,75         | 177,85                        | 6,71         | 0,09        | 0,08        | 0,21        | 0,00        | 60,24                | 100,16        | 30,15         | 1,57        | 551,71          | 6,52         | 0,00        | 0,04        | 96               | 2011  |  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                | 200          | 17,33            | 16,59        | 14,03         | 275,84                        | 22,25        | 0,07        | 0,15        | 0,04        | 0,21        | 66,47                | 179,94        | 37,71         | 3,09        | 514,60          | 10,89        | 0,00        | 0,06        | 298              | 2012  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,22             | 0,05         | 25,74         | 104,66                        | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 15,66                | 11,61         | 5,58          | 0,27        | 84,20           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 349              | 2011  |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348             | 50           | 0,66             | 2,51         | 3,73          | 40,72                         | 1,45         | 0,01        | 0,02        | 0,10        | 0,05        | 7,38                 | 9,19          | 5,41          | 0,23        | 76,86           | 0,89         | 0,00        | 0,00        | 348              | 2012  |  |
| Хлеб витаминизированный        | 30           | 2,29             | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,90                 | 25,20         | 9,90          | 0,60        | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  |       |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 3,60                 | 17,40         | 3,80          | 0,80        | 27,20           | 1,12         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>790</b>   | <b>27,64</b>     | <b>29,34</b> | <b>84,78</b>  | <b>716,50</b>                 | <b>34,40</b> | <b>0,28</b> | <b>0,32</b> | <b>0,35</b> | <b>0,26</b> | <b>169,43</b>        | <b>360,26</b> | <b>98,14</b>  | <b>6,96</b> | <b>1 349,53</b> | <b>20,62</b> | <b>0,00</b> | <b>0,11</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>57,15</b>     | <b>50,49</b> | <b>152,88</b> | <b>1 306,01</b>               | <b>35,50</b> | <b>0,44</b> | <b>0,80</b> | <b>0,48</b> | <b>0,55</b> | <b>499,85</b>        | <b>742,96</b> | <b>149,92</b> | <b>9,17</b> | <b>1 734,24</b> | <b>22,47</b> | <b>0,03</b> | <b>0,17</b> |                  |       |  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |       |  |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |       |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 35           | 5,77             | 6,34         | 7,71          | 112,10                        | 0,14         | 0,02        | 0,06        | 0,06        | 0,00        | 178,85               | 109,75        | 8,95          | 0,35         | 31,40           | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 3                | 2008  |  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ              | 200          | 7,80             | 10,73        | 31,78         | 255,55                        | 0,50         | 0,17        | 0,14        | 0,04        | 0,10        | 123,92               | 196,18        | 60,92         | 1,65         | 281,32          | 11,15        | 0,00        | 0,02        | 184              | 2008  |  |
| КОФЕ РАСТВОРИМЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200          | 3,31             | 3,10         | 26,52         | 148,02                        | 0,52         | 0,04        | 0,11        | 0,02        | 0,00        | 111,41               | 87,89         | 19,03         | 0,40         | 169,61          | 9,00         | 0,00        | 0,00        | 379              | 2011  |  |
| БАТОН                                       | 50           | 3,75             | 1,45         | 25,70         | 131,00                        | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,50                 | 32,50         | 6,50          | 0,50         | 46,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| КОФЕ УТРО                                   | 125          | 3,50             | 3,13         | 5,64          | 70,64                         | 0,88         | 0,04        | 0,21        | 0,03        | 0,00        | 150,00               | 118,75        | 17,50         | 0,00         | 182,50          | 0,00         | 0,00        | 0,03        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>610</b>   | <b>24,13</b>     | <b>24,75</b> | <b>97,35</b>  | <b>717,31</b>                 | <b>2,04</b>  | <b>0,33</b> | <b>0,54</b> | <b>0,15</b> | <b>0,10</b> | <b>573,68</b>        | <b>545,07</b> | <b>112,90</b> | <b>2,90</b>  | <b>710,83</b>   | <b>20,15</b> | <b>0,00</b> | <b>0,06</b> |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |       |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 40           | 0,32             | 0,04         | 1,00          | 5,59                          | 3,99         | 0,01        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,18                 | 16,76         | 5,59          | 0,40         | 56,26           | 1,20         | 0,00        | 0,01        |                  | 2008  |  |
| КОРМЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ | 250/15       | 9,57             | 9,58         | 19,07         | 201,28                        | 4,61         | 0,18        | 0,10        | 0,23        | 0,08        | 44,54                | 112,59        | 36,65         | 2,35         | 545,09          | 6,66         | 0,00        | 0,04        | 99               | 2008  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 200          | 7,26             | 6,06         | 46,35         | 269,12                        | 0,00         | 0,09        | 0,03        | 0,03        | 0,10        | 15,55                | 54,67         | 9,95          | 1,26         | 84,34           | 1,02         | 0,02        | 0,01        | 209              | 2008  |  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                   | 100          | 14,40            | 23,20        | 12,24         | 315,12                        | 0,00         | 0,07        | 0,10        | 0,04        | 0,14        | 19,51                | 145,83        | 23,56         | 2,76         | 273,32          | 5,76         | 0,00        | 0,03        | 268              | 2011  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                     | 200          | 0,30             | 0,13         | 27,10         | 112,43                        | 6,80         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 17,93                | 7,16          | 5,91          | 0,46         | 106,09          | 0,90         | 0,00        | 0,01        | 394              | 2008  |  |
| Хлеб витаминизированный                     | 30           | 2,29             | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,90                 | 25,20         | 9,90          | 0,60         | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  |       |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 3,60                 | 17,40         | 3,80          | 0,80         | 27,20           | 1,12         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>855</b>   | <b>35,46</b>     | <b>39,38</b> | <b>129,29</b> | <b>1 015,38</b>               | <b>15,40</b> | <b>0,45</b> | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> | <b>0,32</b> | <b>117,21</b>        | <b>379,61</b> | <b>95,36</b>  | <b>8,63</b>  | <b>1 131,00</b> | <b>16,66</b> | <b>0,02</b> | <b>0,10</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>59,59</b>     | <b>64,13</b> | <b>226,64</b> | <b>1 732,69</b>               | <b>17,44</b> | <b>0,78</b> | <b>0,84</b> | <b>0,45</b> | <b>0,42</b> | <b>690,89</b>        | <b>924,68</b> | <b>208,26</b> | <b>11,53</b> | <b>1 841,83</b> | <b>36,81</b> | <b>0,02</b> | <b>0,16</b> |                  |       |  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |       |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |       |  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА             | 150          | 20,20            | 15,28        | 28,53         | 336,32                        | 0,26         | 0,05        | 0,25        | 0,05        | 0,07        | 187,76               | 221,06        | 25,35         | 0,55         | 186,75          | 1,79         | 0,03        | 0,03        | 219              | 2008  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 3,75             | 3,69         | 24,32         | 146,82                        | 0,52         | 0,03        | 0,11        | 0,02        | 0,00        | 111,42               | 95,58         | 27,49         | 0,87         | 207,29          | 9,00         | 0,00        | 0,00        | 382              | 2011  |  |
| БАТОН                          | 50           | 3,75             | 1,45         | 25,70         | 131,00                        | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,50                 | 32,50         | 6,50          | 0,50         | 46,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>400</b>   | <b>27,70</b>     | <b>20,42</b> | <b>78,55</b>  | <b>614,14</b>                 | <b>0,78</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,38</b> | <b>0,07</b> | <b>0,07</b> | <b>308,68</b>        | <b>349,14</b> | <b>59,34</b>  | <b>1,92</b>  | <b>440,04</b>   | <b>10,79</b> | <b>0,03</b> | <b>0,03</b> |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |       |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | 70           | 0,56             | 0,07         | 1,74          | 9,77                          | 6,98         | 0,02        | 0,03        | 0,01        | 0,00        | 16,04                | 29,30         | 9,77          | 0,70         | 98,35           | 2,09         | 0,00        | 0,01        |                  | 2008  |  |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ          | 250          | 3,56             | 5,62         | 20,52         | 147,49                        | 7,90         | 0,10        | 0,10        | 0,13        | 0,08        | 60,96                | 86,67         | 28,29         | 1,03         | 601,60          | 8,55         | 0,00        | 0,03        | 118              | 2008  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 200          | 11,39            | 9,23         | 51,70         | 335,44                        | 0,00         | 0,28        | 0,00        | 0,05        | 0,00        | 24,62                | 270,81        | 181,57        | 6,15         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 181              | 2008  |  |
| ГУЛЯШ                          | 50/50        | 15,40            | 19,14        | 6,46          | 260,03                        | 1,92         | 0,06        | 0,10        | 0,03        | 0,00        | 15,46                | 134,68        | 20,45         | 2,05         | 356,08          | 6,85         | 0,00        | 0,04        | 259              | 2008  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,22             | 0,05         | 25,74         | 104,66                        | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 15,66                | 11,61         | 5,58          | 0,27         | 84,20           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 349              | 2011  |  |
| Хлеб витаминизированный        | 30           | 2,29             | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,90                 | 25,20         | 9,90          | 0,60         | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 3,60                 | 17,40         | 3,80          | 0,80         | 27,20           | 1,12         | 0,00        | 0,00        |                  |       |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>870</b>   | <b>34,74</b>     | <b>34,48</b> | <b>129,69</b> | <b>969,23</b>                 | <b>16,80</b> | <b>0,56</b> | <b>0,28</b> | <b>0,22</b> | <b>0,08</b> | <b>143,24</b>        | <b>575,67</b> | <b>259,36</b> | <b>11,60</b> | <b>1 206,13</b> | <b>18,61</b> | <b>0,00</b> | <b>0,08</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>62,44</b>     | <b>54,90</b> | <b>208,24</b> | <b>1 583,37</b>               | <b>17,58</b> | <b>0,70</b> | <b>0,66</b> | <b>0,29</b> | <b>0,15</b> | <b>451,92</b>        | <b>924,81</b> | <b>318,70</b> | <b>13,52</b> | <b>1 646,17</b> | <b>29,40</b> | <b>0,03</b> | <b>0,11</b> |                  |       |  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |        |       |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период   | 381,38           | 390,64  | 1 333,21    | 10 449,78                     | 175,26   | 4,14   | 5,60   | 3,90  | 5,41   | 3 787,19             | 5 861,36 | 1 403,97 | 73,11  | 12 678,54 | 367,76 | 0,15   | 1,51  |
| Среднее значение за период   | 23,84            | 24,42   | 83,33       | 653,11                        | 10,95    | 0,26   | 0,35   | 0,24  | 0,34   | 236,70               | 366,34   | 87,75    | 4,57   | 792,41    | 22,99  | 0,01   | 0,09  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.6             | 33.6    | 51.8        |                               |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| Лагерь        | 562     | 842  |