Согласовано:
Руководитель
оздоровительного
учреждения
МАОУ Чернокоровской СОШ
_____ Ю.В. Старкова
«19» 10 2026г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ Чернокоровской СОШ
_____И.Я. Казанцева
«19» 10 2026г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	**575**	**18,11**	**17,53**	**90,39**	**599,94**	1,91	0,28	0,46	0,09	0,10	386,38	400,14	92,13	2,52	662,03	19,57	0,00	0,04		
Обед																				
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
Итого за прием пищи:	**830**	**22,80**	**41,92**	**93,19**	**844,74**	37,99	0,38	0,34	0,38	0,35	154,21	326,85	99,15	6,44	1 794,05	24,54	0,00	0,10		
Всего за день:		**40,91**	**59,45**	**183,58**	**1 444,68**	39,90	0,66	0,80	0,47	0,45	540,59	726,99	191,28	8,96	2 456,08	44,11	0,00	0,14		

Icecream PDF Editor.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	**560**	**29,08**	**43,70**	**67,88**	**793,32**	1,60	0,22	0,78	0,49	2,57	503,20	536,83	65,89	3,64	603,52	33,34	0,03	0,08		
Обед																				
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
Итого за прием пищи:	**830**	**30,55**	**27,96**	**124,66**	**871,12**	10,59	0,29	0,14	0,26	0,05	88,18	405,14	104,48	6,17	724,11	7,94	0,00	0,05		
Всего за день:		**59,63**	**71,66**	**192,54**	**1 664,44**	12,19	0,51	0,92	0,75	2,62	591,38	941,97	170,37	9,81	1 327,63	41,28	0,03	0,13		

Icecream PDF Editor.

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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
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	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**712**	**18,73**	**15,43**	**68,99**	**499,20**	2,84	0,19	0,58	0,17	0,92	358,12	355,61	54,26	2,30	554,00	19,60	0,01	0,05		
Обед																				
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
Итого за прием пищи:	**780**	**29,11**	**23,76**	**94,14**	**709,94**	26,93	0,40	0,36	0,33	0,08	188,61	471,59	139,96	6,40	1 894,06	161,43	0,01	0,65		
Всего за день:		**47,84**	**39,19**	**163,13**	**1 209,14**	29,77	0,59	0,94	0,50	1,00	546,73	827,20	194,22	8,70	2 448,06	181,03	0,02	0,70		

Icecream PDF Editor.

4 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**24,92**	**17,09**	**76,33**	**567,63**	1,27	0,15	0,47	0,11	0,14	328,13	362,51	53,87	2,40	417,61	1,10	0,02	0,06		
Обед																				
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
Итого за прием пищи:	**940**	**28,90**	**33,73**	**129,87**	**941,82**	21,61	0,31	0,17	0,85	0,08	137,70	410,24	117,35	9,02	806,92	11,56	0,00	0,04		
Всего за день:		**53,82**	**50,82**	**206,20**	**1 509,45**	22,88	0,46	0,64	0,96	0,22	465,83	772,75	171,22	11,42	1 224,53	12,66	0,02	0,10		

Icecream PDF Editor.

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
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
Итого за прием пищи:	**525**	**29,51**	**21,15**	**68,10**	**589,51**	1,10	0,16	0,48	0,13	0,29	330,42	382,70	51,78	2,21	384,71	1,85	0,03	0,06		
Обед																				
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
Итого за прием пищи:	**790**	**27,64**	**29,34**	**84,78**	**716,50**	34,40	0,28	0,32	0,35	0,26	169,43	360,26	98,14	6,96	1 349,53	20,62	0,00	0,11		
Всего за день:		**57,15**	**50,49**	**152,88**	**1 306,01**	35,50	0,44	0,80	0,48	0,55	499,85	742,96	149,92	9,17	1 734,24	22,47	0,03	0,17		

Icecream PDF Editor.

6 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
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
Итого за прием пищи:	**610**	**24,13**	**24,75**	**97,35**	**717,31**	2,04	0,33	0,54	0,15	0,10	573,68	545,07	112,90	2,90	710,83	20,15	0,00	0,06		
Обед																				
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
КОПИЯ 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
Итого за прием пищи:	**855**	**35,46**	**39,38**	**129,29**	**1 015,38**	15,40	0,45	0,30	0,30	0,32	117,21	379,61	95,36	8,63	1 131,00	16,66	0,02	0,10		
Всего за день:		**59,59**	**64,13**	**226,64**	**1 732,69**	17,44	0,78	0,84	0,45	0,42	690,89	924,68	208,26	11,53	1 841,83	36,81	0,02	0,16		

Icecream PDF Editor.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	**400**	**27,70**	**20,42**	**78,55**	**614,14**	0,78	0,14	0,38	0,07	0,07	308,68	349,14	59,34	1,92	440,04	10,79	0,03	0,03		
Обед																				
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		
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
Итого за прием пищи:	**870**	**34,74**	**34,48**	**129,69**	**969,23**	16,80	0,56	0,28	0,22	0,08	143,24	575,67	259,36	11,60	1 206, 13	18,61	0,00	0,08		
Всего за день:		**62,44**	**54,90**	**208,24**	**1 583,37**	17,58	0,70	0,66	0,29	0,15	451,92	924,81	318,70	13,52	1 646, 17	29,40	0,03	0,11		

Ç lssls нtsSlzdzj dłs в r dzlslslqj н OÇlsofłdsэ Odzfn Icecream PDF Editor.
ф Çlsofэofłdz? lsj PRO ə ɹ tdfпfл , ч lsls в r lzв tdOls ətsнw dłs? ı dłŞÇ.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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

Icecream PDF Editor.