утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"30" мая 2025 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"
С.Н.Шевченко _____
"30" мая 2025 г.

Десятидневное меню
пришкольный лагерь (лето)
для детей 7- 11 лет

Утверждено
Дата 30.05.25

Типовое примерное меню

пришкольный лагерь 2025 год., возраст=[7-11 лет], сезон=[летний], категория=[начальные класс]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)		1-й вторник (день №2)		1-я среда (день №3)		1-й четверг (день №4)		1-я пятница (день №5)	
Завтрак 1	закуска	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	60	Бутерброд с маслом	60	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	Йогурт	100	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	60
				Яйцо отварное	45						
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	200	Каша пшеничная молочная	180	Каша рисовая молочная	180	Запеканка из творога	150	Каша пшенная молочная	150
	напиток	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Какао на молоке	200	Напиток кофейный с молоком	200	Чай с молоком	200
	фрукты	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	120	Фрукты свежие	130	Фрукты свежие	130
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	15
Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Кукуруза консервированная	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Овощи свежие(нарезка)	60
	первое блюдо	Суп "Щи"	200	Суп с клецками	200	Суп "Свекольник"	200	Суп "Рисовый"	200	Суп "Гороховый".	200
	гарнир	Каша перловая	170	Рис отварной	170	Макароны отварные	200	Пюре картофельное	150	Каша гречневая	150
	второе блюдо	Гуляш.	90	Котлеты рыбные	90	Курица запеченная	90	Котлета (мясная)	90	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90
	напиток	Компот из св.фруктов	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из апельсинов	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из св.фруктов	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	55
		Хлеб ржано-пшеничный	35	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	20

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)		2-я среда (день №8)		2-й четверг (день №9)		2-я пятница (день №10)	
Завтрак 1	закуска	Бутерброд с маслом	60	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	Йогурт	100	Бутерброд с джемом	60
		Яйцо отварное	45								
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	180	Каша пшеничная молочная	200	Каша рисовая молочная	200	Запеканка из творога	150	Каша пшенная молочная	150
	напиток	Чай с лимоном	200	Какао на молоке	200	Чай с сахаром	200	Напиток кофейный с молоком	200	Чай с молоком	200
	фрукты	Фрукты свежие	120	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	150
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	15
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Горошек зеленый консервированный	60	Овощи свежие(нарезка)	60	Кукуруза консервированная	60
	первое блюдо	Суп "Уха"	200	Суп "Рассольник"	250	Суп "Полевой"	200	Борщ .	250	Суп "Вермишелевый"	200
	гарнир	Пюре гороховое	200	Рис отварной	200	Капуста тушеная.	200	Макароны отварные	200	Пюре картофельное	200
	второе блюдо	Фрикадельки мясные	90	Котлета из мяса птицы	90	Биточки (мясные)	90	Курица запеченая .	90	Тефтели (мясные)	90
	напиток	Компот из сухофруктов	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из апельсинов	200	Компот из св.фруктов	200	Компот из сухофруктов	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	35
		Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	55	Хлеб ржано-пшеничный	15

Составил _____ _____

Дата 30.05.2018

Утверждено
Дата 30.05.25

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
Итого за Завтрак 1			16	25,1	71,8	595,5	0,1	0,1	19,2	0,1		421,3	379,9	68,7	2,2
Обед															
242	Каша перловая	170	5,2	7,6	35,7	237,1	0,1					22,1	180,7	153,3	1
142	Суп "Щи"	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1
367	Гуляш.	90	13,9	14,9	2,8	200,5			0,9			11,5	145,1	20,3	2,2
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	80,2	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4
Итого за Обед			29	27,6	108,2	821,7	0,4		26,2	0,1		117,1	466,8	241,5	6,8
Итого за день			45	52,7	180	1 417,2	0,5	0,1	45,4	0,2		538,4	846,7	310,2	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	181,5				0,2		10	26	4	0,4
264	Каша пшеничная молочная	180	6,7	6,7	32,9	218,7	0,1		1,2			122,6	181,6	34,9	1,7
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
Итого за Завтрак 1			15	36,8	76,4	593,1	0,1		16,2	0,3		194,1	323,4	58,6	4
Обед															
8 002	Рис отварной	170	4	7,5	33,1	243,4						1,3	67,2	21,1	0,6
146	Суп с клецками	200	1	2,4	7	90	0,6		4,6			8,6	32,2	13,4	0,5
345,01	Котлеты рыбные	90	12,5	1,9	8,6	126	0,1		0,4			31,5	144	20,7	0,5
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	114,6	0,1					17,5	79	23,5	2
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
Итого за Обед			26,4	13,2	119,9	819,4	0,9		18			106,7	402,6	109,5	4,7
Итого за день			41,4	50	196,3	1 412,5	1		34,2	0,3		300,8	726	168,1	8,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
268	Каша рисовая молочная	180	5	7,8	29,2	206,5	0,1		1,4	0,1		183,6	162	1,8	
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	1,9	6,5	31,5	85			0,2	0,1		9,3	18,5	4,6	0,6
112,01	Фрукты свежие	120		0,5	11,8	56,4			18			30	24	10,8	0,2
Итого за Завтрак 1			13,1	18,6	111,1	583,6	0,2		20,9	0,2		360,9	377,7	63	3,2
Обед															
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
131	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	77,6	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2
106	Кукуруза консервированная	60	1,3		6,7	34,8	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2
Итого за Обед			38,3	19,5	116	826,3	0,7	0,1	11,7			133,6	534,6	110,6	8,8
Итого за день			51,4	38,1	227,1	1 409,9	0,9	0,1	32,6	0,2		494,5	912,3	173,6	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
517	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87			0,6			119	91	14	0,1
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6
112,01	Фрукты свежие	130	0,1	0,5	12,7	61,1			19,5			32,5	26	11,7	0,3
313	Запеканка из творога	150	22,5	23,6	22,4	328,1	0,1		0,6	0,2		278,4	325,3	35,6	0,9
Итого за Завтрак 1			31,8	30,2	64,7	589,6	0,1		22	0,2		561,2	556	82,4	2
Обед															
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
155,01	Суп "Рисовый"	200	1,3	4,1	13,6	96,2			0,6			33,2	33,2	12,2	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
8 005	Пюре картофельное	150	3,2	7,4	21,4	165,5	0,2	0,1	27,2			13,4	73,6	28,6	1,1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
381	Котлета (мясная)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
Итого за Обед			27,3	28,2	111,3	823,8	0,5	0,1	37,3	0,1		144	397,4	94,4	6,1
Итого за день			59,1	58,4	176	1 413,4	0,6	0,1	59,3	0,3		705,2	953,4	176,8	8,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
267	Каша пшенная молочная	150	5,9	7,1	26,9	212,7	0,1		1,1			108,5	144,8	32,3	0,1
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
112,01	Фрукты свежие	130	0,1	0,5	12,7	61,1			19,5			32,5	26	11,7	0,3
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6
Итого за Завтрак 1			17,4	21,8	73,3	593,2	0,1		22	0,1		520	463,5	83,4	1,9
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	13,5	9,7	8,4	169,7	0,1		0,8	0,1		33,4	84,9	16,7	1
237	Каша гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2					14,3	202,7	135,3	4,5
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
145	Суп "Гороховый".	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4
Итого за Обед			32,5	22,7	120,2	820,9	0,5		19	0,2		134,7	506,4	191,8	9,8
Итого за день			49,9	44,5	193,5	1 414,1	0,6		41	0,3		654,7	969,9	275,2	11,7

[Номер страницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6
112,01	Фрукты свежие	120		0,5	11,8	56,4			18			30	24	10,8	0,2
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
260	Каша "Дружба" молочная	180	4,8	10,5	22,6	203,6	0,1	0,1	1,2			113,9	126,4	27,5	0,1
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	181,5				0,2		10	26	4	0,4
Итого за Завтрак 1			13,4	40,8	70	599,9	0,1	0,1	22	0,3		195,4	281,1	54,4	2,7
Обед															
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
391,01	Фрикадельки мясные	90	12,8	11,3	6,1	177,3	0,1					8,1	123,3	15,3	1,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3						7	22,8	4,9	0,4
Итого за Обед			44,1	23,6	106,9	819,9	0,6		15,8			223	650,7	177,4	9,7
Итого за день			57,5	64,4	176,9	1 419,8	0,7	0,1	37,8	0,3		418,4	931,8	231,8	12,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,1		1,3			136,2	201,8	38,8	1,9
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	1,9	6,5	31,5	85			0,2	0,1		9,3	18,5	4,6	0,6
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
Итого за Завтрак 1			14,9	18,1	113	587,8	0,2		17,8	0,1		305	397,7	93,5	4,7
Обед															
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
134	Суп "Рассольник"	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1		7,7			15,5	63	0,3	0,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
412,03	Котлета из мяса птицы	90	13,5	9,7	8,4	169,7	0,1		0,8			33,4	84,9	16,7	1
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
Итого за Обед			25,9	24,7	116,3	822,2	0,3		21,5			99,8	316,5	76	4
Итого за день			40,8	42,8	229,3	1 410	0,5		39,3	0,1		404,8	714,2	169,5	8,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2	
Итого за Завтрак 1			16,3	22	78,9	597,7	0,1		16,7	0,2		495,5	418,5	41,1	2
Обед															
423	Капуста тушеная.	200	7,4	7,2	7,8	126	0,1		34	0,1		122	110	48	
381,02	Биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17	120,2			0,8			41,5	41,5	15,2	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
Итого за Обед			33,3	29,2	101,8	818,9	0,4		40,9	0,1		250,4	445,7	120,2	5,8
Итого за день			49,6	51,2	180,7	1 416,6	0,5		57,6	0,3		745,9	864,2	161,3	7,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
517	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87			0,6			119	91	14	0,1
313	Запеканка из творога	150	22,5	23,6	22,4	328,1	0,1		0,6	0,2		278,4	325,3	35,6	0,9
Итого за Завтрак 1			32	30,1	63,5	586,9	0,1		17,5	0,2		555,4	557,9	82	2,1
Обед															
128	Борщ .	250	1,8	5	10,7	95	0,1		10,3			34,5	53	26,3	1,2
106,01	Овощи свежие(нарезка)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
404,01	Курица запеченая .	90	17	11,7	0,4	174,9	0,4		3,4			25,7	114,2	16,5	1,1
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,6	0,7	18,7	126,1	0,1					19,3	86,9	25,9	2,1
Итого за Обед			35,1	18,2	120,3	822,9	0,8		27,2	0,1		133,9	378,7	99,6	7,5
Итого за день			67,1	48,3	183,8	1 409,8	0,9		44,7	0,3		689,3	936,6	181,6	9,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6
112,01	Фрукты свежие	150	0,1	0,6	14,7	70,5			22,5			37,5	30	13,5	0,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
267	Каша пшенная молочная	150	5,9	7,1	26,9	212,7	0,1		1,1			108,5	144,8	32,3	0,1
96,01	Бутерброд с джемом	60	1,8	6,3	30,6	186				0,1		9	18	4,5	0,6
Итого за Завтрак 1			10,3	15,5	92,7	584,6	0,1		24,9	0,1		287,3	309,5	72,4	2
Обед															
390	Тефтели (мясные)	90	12,8	20,7	15,4	256	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
8 005	Пюре картофельное	200	4,3	9,9	28,5	220,6	0,3	0,1	36,2			17,8	98,2	38,2	1,5
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
106	Кукуруза консервированная	60	1,3		6,7	34,8	0,2	0,1				20,4	180,6	62,4	2,2
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3						7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6
Итого за Обед			24,8	33,4	115	827,1	0,7	0,2	44,4	0,2		119,1	540,9	136,7	7,5
Итого за день			35,1	48,9	207,7	1 411,7	0,8	0,2	69,3	0,3		406,4	850,4	209,1	9,5

Составил _____ _____

Дата 30.09.25.