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 12 -18 лет

Утверждено
Дата 30.05.21

Типовое примерное меню

пришкольный лагерь 2025 год., возраст=[12-18 лет], сезон=[летний], категория=[старшие классы]

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)	100	Бутерброд с джемом	100	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	Йогурт	100	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	100
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	200	Каша пшеничная молочная	200	Каша рисовая молочная	200	Запеканка из творога	200	Каша пшенная молочная	200
	напиток	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	200	Какао на молоке	200	Напиток кофейный с молоком	200	Чай с молоком	180
	фрукты	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	110	Фрукты свежие	100		
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	10
Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	100	Овощи свежие(нарезка)	120	Кукуруза консервированная	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100
	первое блюдо	Суп "Щи"	250	Суп с клецками	250	Суп "Свекольник"	300	Суп "Рисовый"	250	Суп "Гороховый".	250
	гарнир	Каша перловая	200	Рис отварной	200	Макароны отварные	200	Пюре картофельное	200	Каша гречневая	200
	второе блюдо	Гуляш.	100	Котлеты рыбные	100	Курица запеченая .	110	Котлета (мясная)	100	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100
	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	50	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	55	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	20
	фрукты									Фрукты свежие	100

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	100	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	100	Йогурт	100	Бутерброд с повидлом	100
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	200	Каша пшеничная молочная	200	Каша рисовая молочная	200	Запеканка из творога	200	Каша пшенная молочная	200
	напиток	Чай с лимоном	200	Какао на молоке	200	Чай с сахаром	180	Напиток кофейный с молоком	200	Чай с молоком	200
	фрукты	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	80	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Горошек зеленый консервированный	100	Овощи свежие(нарезка)	120	Кукуруза консервированная	120
	первое блюдо	Суп "Уха"	250	Суп "Рассольник"	250	Суп "Полевой"	250	Борщ	300	Суп "Вермишелевый"	250
	гарнир	Пюре гороховое	200	Рис отварной	200	Капуста тушеная	200	Макароны отварные	230	Пюре картофельное	200
	второе блюдо	Фрикадельки мясные	100	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100	Биточки мясные	100	Курица запеченая .	120	Тефтели (мясные)	100
	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	40	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	55	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	35
	фрукты					Фрукты свежие	100				

Составил _____ _____

Дата 30.05.22

Утверждено _____
Дата 30.08.21

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** старшие классы

№ 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)	100	14,9	21,1	22	340	0,1		0,2	0,2		411,1	293,3	28,9	0,9
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	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
494	Чай с лимоном	180	0,1		13,7	54,9			2,5			12,8	3,6		0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
Итого за Завтрак 1			21	33,3	74	691	0,2	0,1	19	0,2		579	473,1	73,2	2
Обед															
507,01	компот из св.фруктов.	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
367	Гуляш.	100	15,5	16,5	3,2	222,8	0,1		1			12,8	161,3	22,5	2,4
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
142	Суп "Щи"	250	1,8	5	7,8	83	0,1		18,5			34		22,3	0,1
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	114,6	0,1					17,5	79	23,5	2
Итого за Обед			34,1	31,9	124,2	952,9	0,6	0,1	33,5			142,3	563,4	290,7	7
Итого за день			55,1	65,2	198,2	1 643,9	0,8	0,2	52,5	0,2		721,3	1 036,5	363,9	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** старшие классы

№ 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															
96,01	Бутерброд с джемом	100	3	10,5	51	310	0,1			0,1		15	30	7,5	1
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,1		1,3			136,2	201,8	38,8	1,9
Итого за Завтрак 1			11,2	18,5	115,7	682,9	0,2		16,3	0,1		190,7	270,6	61	3,8
Обед															
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
109	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,6	0,7	18,7	126,1	0,1					19,3	86,9	25,9	2,1
345,01	Котлеты рыбные	100	18,5	2,8	12,8	186,7	0,1		0,5			46,7	213,3	30,7	0,8
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
146	Суп с клецками	250	1,2	3	8,8	112,5	0,7		5,8			10,8	40,3	16,8	0,6
106,01	Овощи свежие(нарезка)	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7
Итого за Обед			33,4	16,1	130	942	1		28,3			138	518,5	136,1	5,5
Итого за день			44,6	34,6	245,7	1 624,9	1,2		44,6	0,1		328,7	789,1	197,1	9,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ 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															
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	3,1	10,8	52,5	141,7	0,1		0,3	0,1		15,4	30,9	7,7	1
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
112,01	Фрукты свежие	110		0,4	10,8	51,7			16,5			27,5	22	9,9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	114,6	0,1					17,5	79	23,5	2
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			15,6	23,7	137,7	681,4	0,3		19,7	0,2		388,4	421,9	70,1	4
Обед															
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7
131	Суп "Свекольник"	300	2,6	5,4	14,6	116,4	0,1		11,1	0,1		45,8	83,9	0,4	1,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	137,5	0,1					21	94,8	28,2	2,3
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
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
404,01	Курица запеченая .	110	20,7	14,3	0,5	213,7	0,5		4,1			31,4	139,5	20,1	1,4
Итого за Обед			41,7	21,2	137,1	952,8	1,3	0,1	15,3	0,1		170,8	717,8	162,7	11,8
Итого за день			57,3	44,9	274,8	1 634,2	1,6	0,1	35	0,3		559,2	1 139,7	232,8	15,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ 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															
313	Запеканка из творога	200	30	31,5	29,9	437,5	0,1		0,7	0,3		371,3	433,7	47,5	1,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6
517	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87			0,6			119	91	14	0,1
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
Итого за Завтрак 1			39,2	38	69,3	684,9	0,1		17,6	0,3		646,6	658,4	91,6	2,3
Обед															
108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
381	Котлета (мясная)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
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
155,01	Суп "Рисовый"	250	1,6	5,1	17,1	120,3			0,8			41,5	41,5	15,3	0,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
Итого за Обед			31	33,5	125,2	948,4	0,5	0,1	52,5	0,1		172,3	478,2	119,3	7,4
Итого за день			70,2	71,5	194,5	1 633,3	0,6	0,1	70,1	0,4		818,9	1 136,6	210,9	9,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ 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)	100	14,9	21,1	22	340	0,1		0,2	0,2		411,1	293,3	28,9	0,9
267	Каша пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1
495	Чай с молоком	180	1,4	1,2	13,9	72,9			1,2			114,3	83,7	13,5	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Завтрак 1			24,8	31,9	75,1	719,4	0,3		2,9	0,2		673,5	585,8	90,1	1,8
Обед															
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47						4	13	2,8	0,2
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
145	Суп "Гороховый".	250	4,9	5,4	20,2	148,3	0,2		5,8			41,5	137,8	0,4	1,8
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9	0,1		37,2	94,3	18,6	1,2
Итого за Обед			35,4	27,7	131	924,1	0,6		41,2	0,2		178,7	624,9	248,6	12
Итого за день			60,2	59,6	206,1	1 643,5	0,9		44,1	0,4		852,2	1 210,7	338,7	13,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** старшие классы

№ 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	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
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
94	Бутерброд с маслом	100	4	41,7	25	302,5	0,1			0,3		16,7	43,3	6,7	0,7
Итого за Завтрак 1			10,4	54	80,2	671,1	0,2	0,1	19,1	0,3		187,8	231,4	53,4	2
Обед															
391,01	Фрикадельки мясные	100	14,2	12,6	6,8	197	0,1					9	137	17	2
153	Суп "Уха"	250	9,2	7,2	16,1	166,3	0,1		7,9			63,8	165,8	48,3	0,1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед			49,8	26,7	124,6	959	0,7		23,4			257,4	765	209,2	11,3
Итого за день			60,2	80,7	204,8	1 630,1	0,9	0,1	42,5	0,3		445,2	996,4	262,6	13,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 12-18 лет

Рацион: Летний оздоровительный сезон **Категория:** старшие классы

№ 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															
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	3,1	10,8	52,5	141,7	0,1		0,3	0,1		15,4	30,9	7,7	1
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,1		1,3			136,2	201,8	38,8	1,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	114,6	0,1					17,5	79	23,5	2
Итого за Завтрак 1			17,4	22,6	140,8	690,3	0,3		17,9	0,1		318,1	441,7	106	5,9
Обед															
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9	0,1		37,2	94,3	18,6	1,2
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
109	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,6	0,7	18,7	126,1	0,1					19,3	86,9	25,9	2,1
134	Суп "Рассольник"	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1		7,7			15,5	63	0,3	0,9
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
Итого за Обед			30,6	26,3	133,5	949,9	0,4		27,6	0,1		128,6	413,8	104,7	6,1
Итого за день			48	48,9	274,3	1 640,2	0,7		45,5	0,2		446,7	855,5	210,7	12

[НомерС.раницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ 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	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2	
112,01	Фрукты свежие	80		0,3	7,8	37,6			12			20	16	7,2	0,2
493	Чай с сахаром	180	0,1		13,5	54						9,9	2,7	0,9	0,3
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	100	14,9	21,1	22	340	0,1		0,2	0,2		411,1	293,3	28,9	0,9
Итого за Завтрак 1			21,3	30,1	79,1	683,9	0,2		13,8	0,3		648,5	507,8	43,7	1,8
Обед															
8 007	Капуста тушеная	200	3,2	7,6	9,4	145,2	0,1	0,1	16,3			82,1	69,7	35,2	1,5
381,01	Биточки мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
155	Суп "Полевой"	250	2	6,4	21,3	150,3	0,1		1			51,9	51,9	19,1	0,5
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
Итого за Обед			31,8	33,1	116,8	947,2	0,5	0,2	42,4			259	489,8	135,5	8,5
Итого за день			53,1	63,2	195,9	1 631,1	0,7	0,2	56,2	0,3		907,5	997,6	179,2	10,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ 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
313	Запеканка из творога	200	30	31,5	29,9	437,5	0,1		0,7	0,3		371,3	433,7	47,5	1,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
Итого за Завтрак 1			38,9	37,9	67,6	673,4	0,1		17,6	0,3		644,8	650,5	89,2	2,1
Обед															
128,01	Борщ	300	2,2	6	12,8	114	0,1		12,4			41,4	63,6	31,5	1,4
291	Макароны отварные	230	8,7	0,1	44,5	222,2	0,1					8,7	54,7	0,9	1,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	137,5	0,1					21	94,8	28,2	2,3
106,01	Овощи свежие(нарезка)	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7
404,01	Курица запеченая .	120	22,6	15,6	0,6	233,1	0,6		4,5			34,3	152,2	21,9	1,5
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
Итого за Обед			43,6	23,2	134	960,6	1		39,4	0,1		167	470,7	121,7	8,9
Итого за день			82,5	61,1	201,6	1 634	1,1		57	0,4		811,8	1 121,2	210,9	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: Летний оздоровительный сезон

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ 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															
96	Бутерброд с повидлом	100	2,5	8,8	42,5	258,3	0,1		0,2	0,1		12,5	25	6,3	0,8
267	Каша пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	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	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Завтрак 1			12,5	20,1	106,9	692,8	0,3		18	0,1		312,6	346,8	78	1,9
Обед															
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
390	Тефтели (мясные)	100	14,3	23	17,1	284,4	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3
106	Кукуруза консервированная	120	2,6		13,4	69,6	0,5	0,2				40,8	361,2	124,8	4,4
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
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	80,2	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4
147	Суп "Вермишелевый"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1
Итого за Обед			29	36,4	131,5	946,6	1,1	0,3	46,2	0,2		151,7	778,7	210,7	10,9
Итого за день			41,5	56,5	238,4	1 639,4	1,4	0,3	64,2	0,3		464,3	1 125,5	288,7	12,8

Составил _____

Дата 30.05.24