

Примерное десятидневное меню питания в летнем лагере 12 лет и старше

Согласовано:

ИО начальника лагеря ГОБУ ЯО Яр. школа-интернат №6

Утверждаю

Доброва И.В.

" 16 " мая 2025 год.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	8,97	10,97	38,17	288,85	0,12	1,04	0,05	0,08	0,23	217,63	45,03	209,67	0,90	351,30	19,12	0,01	0,00	38	2010		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,32	4,11	20,56	141,20	0,05	0,07	0,03	0,00	0,04	95,60	8,70	76,00	0,50	45,60	0,00	0,00	0,00	3	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,84	39,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,50	3,26	2,97	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00	96	2010		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	550	14,77	15,48	78,37	516,72	0,20	11,13	0,09	0,08	0,29	338,73	64,99	299,64	3,90	685,68	21,12	0,02	0,00				
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	250	7,74	7,56	12,92	151,45	0,06	8,80	0,27	0,00	0,09	52,51	31,78	97,36	1,98	479,15	8,30	0,04	0,00	6	2010		
ГУЛЯШ	100	17,71	45,20	5,98	502,57	0,43	2,78	0,04	0,00	0,14	21,68	31,20	176,31	2,10	476,10	9,48	0,08	0,00	55	2010		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,29	6,54	46,56	274,46	0,09	0,00	0,03	0,11	0,03	39,14	14,08	56,42	1,32	86,21	1,02	0,01	0,02	75	2010		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	800	35,95	59,73	101,51	1 089,32	0,65	11,56	0,34	0,11	0,29	129,94	87,44	369,24	7,20	1 110,55	21,58	0,14	0,02				
Всего за день:		50,72	75,21	179,88	1 606,04	0,85	22,69	0,43	0,19	0,58	468,67	152,43	668,88	11,10	1 796,23	42,70	0,16	0,02				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,68	8,10	12,85	156,50	0,04	0,18	0,08	0,00	0,08	224,75	12,00	141,25	0,50	45,00	0,00	0,01	0,01	3	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,80	3,60	27,46	162,32	0,04	0,56	0,02	0,00	0,12	121,64	24,84	114,21	0,37	184,20	10,08	0,01	0,00	33	2010		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,62	4,66	24,41	159,16	0,05	0,78	0,02	0,00	0,16	159,96	22,94	120,71	0,37	237,85	13,50	0,00	0,00	98	2010		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	550	17,50	16,76	74,52	524,98	0,16	11,52	0,13	0,00	0,38	522,35	67,78	387,17	3,44	745,05	25,58	0,03	0,01				
Обед																						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250	7,88	7,76	16,76	168,91	0,09	6,70	0,20	0,00	0,09	34,52	31,53	106,56	1,69	586,01	6,77	0,04	0,00	8	2010		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,59	5,09	9,12	145,09	0,10	1,30	0,01	0,08	0,10	48,19	52,12	222,67	1,67	442,79	129,39	0,01	0,00	235	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,51	7,12	26,32	188,16	0,15	12,29	0,04	0,09	0,15	77,86	37,72	120,88	1,46	934,84	12,54	0,04	0,00	78	2010		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	800	32,19	20,60	92,56	687,08	0,43	24,29	0,25	0,17	0,37	182,67	137,92	503,26	9,42	2 031,64	151,50	0,09	0,00				
Всего за день:		49,69	37,36	167,08	1 212,06	0,59	35,81	0,38	0,17	0,75	705,02	205,70	890,43	12,86	2 776,69	177,08	0,12	0,01				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	100	6,10	18,82	41,28	359,20	0,09	0,00	0,15	0,30	0,04	17,60	10,40	55,80	0,84	76,60	0,00	0,00	0,00	1	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	250	5,55	3,23	27,73	161,91	0,05	0,49	0,02	0,00	0,11	107,33	16,03	90,97	0,36	176,51	8,55	0,00	0,00	189	2008		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,16	5,24	22,72	160,44	0,04	0,78	0,02	0,00	0,16	160,57	32,69	131,58	0,91	280,04	13,50	0,00	0,00	100	2010		
КАКАО С МОЛОКОМ	550	16,81	27,29	91,73	681,55	0,18	1,27	0,19	0,30	0,31	285,50	59,12	278,35	2,11	533,15	22,05	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	250	9,45	8,97	19,32	196,10	0,13	9,60	0,22	0,22	0,14	35,03	36,33	133,10	2,11	795,44	10,73	0,06	0,00		2007		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, МЯСОМ	100	36,03	48,72	7,55	614,42	0,14	4,12	0,10	0,00	0,23	51,07	38,44	275,45	2,50	589,74	10,58	0,21	0,00	68	2010		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ																						

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,28	8,31	51,01	323,47	0,30	0,00	0,03	0,10	0,16	29,46	167,24	249,11	5,86	351,20	3,04	0,02	0,00	74	2010
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	60,13	66,59	125,48	1 344,03	0,65	15,32	0,35	0,32	0,57	136,82	254,99	700,77	13,06	1 916,82	27,95	0,29	0,00		
Всего за день:		76,94	93,88	217,21	2 025,58	0,83	16,59	0,54	0,62	0,88	422,32	314,11	979,12	15,17	2 449,97	50,00	0,29	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩ. МОЛОКОМ		200	25,34	18,71	32,68	406,00	0,06	0,44	0,09	0,05	0,32	248,76	32,41	280,40	0,63	250,48	4,66	0,01	0,00	227	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА		200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,66	9,86	14,83	1,48	50,25	0,00	0,00	0,00	391	2012
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ		100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		550	36,98	26,51	122,09	881,31	0,21	0,52	0,10	0,05	0,40	299,92	65,27	405,23	4,16	447,73	4,66	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*		250	6,41	3,28	15,38	117,01	0,09	7,64	0,20	0,00	0,11	21,38	24,25	56,16	0,97	637,79	5,20	0,03	0,00	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		250	25,25	27,75	15,50	420,03	0,10	37,50	0,00	0,00	0,00	95,01	55,00	237,52	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		100	6,42	0,85	41,12	197,84	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		800	38,08	31,88	87,49	796,80	0,33	45,14	0,20	0,00	0,18	141,10	98,18	371,98	9,57	674,88	10,80	0,04	0,00		
Всего за день:			75,06	58,39	209,58	1 678,11	0,54	45,66	0,30	0,05	0,58	441,02	163,45	777,21	13,73	1 122,61	15,46	0,05	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,42	5,04	33,19	208,89	0,14	0,70	0,02	0,00	0,15	157,61	40,70	167,04	1,05	266,32	13,61	0,01	0,00	32	2010		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,84	39,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,50	3,26	2,97	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,10	2,56	28,49	153,21	0,05	0,00	0,00	0,03	0,02	9,09	5,93	32,81	0,39	50,11	0,84	0,01	0,01	104	2010		
Итого за прием пищи:	550	15,35	9,05	97,22	532,77	0,25	0,72	0,02	0,03	0,19	185,70	56,39	235,32	2,24	373,21	14,45	0,02	0,01				
Обед																						
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	250	7,79	10,06	14,93	181,57	0,07	6,54	0,21	0,00	0,09	46,04	33,58	105,20	2,07	560,90	9,59	0,05	0,00	6a	2010		
«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ	250	24,81	49,42	43,29	720,81	0,53	10,76	0,17	0,21	0,25	73,12	72,77	285,78	3,83	930,98	16,42	0,10	0,01	64	2010		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	1,83	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	90	1997		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	100	6,42	0,85	41,12	197,84	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	136,00	5,60	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	800	39,02	60,33	118,70	1 177,63	0,74	17,30	0,38	0,21	0,41	143,94	125,28	469,28	9,50	1 629,09	31,61	0,15	0,01				
Всего за день:		54,37	69,38	215,92	1 710,40	0,99	18,02	0,40	0,24	0,60	329,64	161,67	704,60	11,74	2 002,30	46,06	0,17	0,02				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	100	10,64	8,22	41,12	282,40	0,10	0,14	0,06	0,00	0,08	191,20	17,40	152,00	1,00	91,20	0,00	0,01	0,00	3	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	250	5,71	14,14	21,89	238,69	0,06	0,65	0,08	0,19	0,15	142,27	18,30	108,57	0,52	209,56	11,55	0,00	0,00	14	2010		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ*	200	0,08	0,00	15,65	62,89	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	3,26	2,97	0,30	10,96	0,00	0,00	0,00	96	2010		
ЧАЙ С САХАРОМ	550	16,43	22,36	78,66	583,98	0,16	0,81	0,14	0,19	0,23	343,07	38,96	283,54	1,82	311,72	11,55	0,01	0,00				
Обед																						
	250	8,08	7,84	18,46	176,89	0,12	9,20	0,20	0,00	0,11	32,53	34,41	113,54	1,66	764,07	8,43	0,05	0,00	9	2010		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	100	13,53	30,97	16,03	397,27	0,29	0,12	0,00	0,00	0,11	36,28	28,18	156,96	1,91	295,50	7,04	0,05	0,00	282	2012		
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ*	200	7,29	6,54	46,56	274,46	0,09	0,00	0,03	0,11	0,03	39,14	14,08	56,42	1,32	86,21	1,02	0,01	0,02	75	2010		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	376	2012		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	800	32,11	45,78	117,10	1 009,46	0,57	9,32	0,23	0,11	0,28	124,56	87,05	366,07	6,89	1 214,87	19,29	0,12	0,02				
Итого за прием пищи:																						

Всего за день:	48,54	68,14	195,76	1 593,44	0,73	10,13	0,37	0,30	0,51	467,63	126,01	629,81	8,71	1 526,59	30,84	0,13	0,02
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	------	------	--------	--------	--------	------	----------	-------	------	------

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011		
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,80	3,80	27,46	162,32	0,04	0,56	0,02	0,00	0,12	121,64	24,84	114,21	0,37	184,20	10,08	0,01	0,00	33	2010		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,62	4,66	24,41	159,16	0,05	0,78	0,02	0,00	0,16	159,96	22,94	120,71	0,37	237,85	13,50	0,00	0,00	98	2010		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	550	12,87	18,07	82,31	548,08	0,16	11,34	0,12	0,15	0,32	306,40	60,98	273,82	3,36	738,35	25,58	0,02	0,00				
Обед																						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	250	7,35	7,63	10,28	139,62	0,07	8,20	0,20	0,00	0,08	38,84	25,72	91,71	1,57	463,61	6,20	0,04	0,00	12	2010		
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	180	13,68	39,17	20,81	491,30	0,31	2,80	0,09	0,00	0,10	27,37	27,69	144,75	1,81	376,06	7,13	0,06	0,00	283	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,24	2,94	50,96	274,86	0,30	0,00	0,00	0,00	0,16	28,77	167,24	248,09	5,85	350,19	3,04	0,02	0,00	74	2010		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	860	35,20	50,20	114,19	1 051,13	0,74	15,00	0,29	0,00	0,36	113,84	233,78	522,04	13,11	1 230,66	18,05	0,12	0,00				
Всего за день:		48,07	68,27	196,50	1 599,21	0,90	28,34	0,41	0,15	0,68	420,24	294,76	795,86	16,47	1 969,01	43,63	0,14	0,00				

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
		100	6,10	18,82	41,28	359,20	0,09	0,00	0,15	0,30	0,04	17,60	10,40	55,80	0,84	76,60	0,00	0,00	0,00	1	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		250	10,75	5,95	42,73	268,25	0,22	0,69	0,02	0,00	0,24	153,67	119,38	250,56	3,77	412,48	13,82	0,01	0,00	39	2010		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ		200	5,16	5,24	22,72	160,44	0,04	0,78	0,02	0,00	0,16	160,57	32,69	131,58	0,91	280,04	13,50	0,00	0,00	100	2010		
КАКАО С МОЛОКОМ		560	22,01	30,01	106,73	787,89	0,35	1,47	0,19	0,30	0,44	331,84	162,47	437,94	5,52	769,12	27,32	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ), МЯСОМ		250	12,94	9,17	18,87	209,96	0,19	4,85	0,25	0,00	0,11	47,48	40,84	140,08	2,84	603,85	7,33	0,05	0,00	10	2010		
РЫБА (ФИЛЕ) В ЯЙЦЕ ЗАПЕЧЕННАЯ		100	17,11	23,57	6,99	308,85	0,08	0,58	0,06	0,66	0,16	46,25	39,74	208,75	1,23	390,56	126,19	0,02	0,01	ТТК	2010		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ		200	4,50	4,80	26,29	167,12	0,15	12,29	0,03	0,05	0,15	77,56	37,72	120,44	1,45	934,41	12,54	0,04	0,00	78	2010		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:		800	37,92	38,13	99,75	895,77	0,50	19,12	0,34	0,71	0,46	192,55	131,28	512,38	8,11	2 109,26	149,66	0,11	0,01				
Всего за день:			59,93	68,14	206,48	1 683,66	0,85	20,59	0,53	1,01	0,90	524,39	293,75	950,32	13,63	2 878,38	176,98	0,12	0,01				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	200	6,24	3,91	33,78	195,98	0,10	0,54	0,02	0,00	0,12	121,54	34,80	139,77	0,82	210,54	10,48	0,01	0,00	38	2010		
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	6,24	3,91	33,78	195,98	0,10	0,54	0,02	0,00	0,12	121,54	34,80	139,77	0,82	210,54	10,48	0,01	0,00	38	2010		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,05	9,41	20,64	179,60	0,04	0,00	0,07	0,15	0,02	8,80	5,20	27,90	0,42	38,30	0,00	0,00	0,00	1	2008		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,66	9,86	14,83	1,48	50,25	0,00	0,00	0,00	391	2012		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	550	10,08	13,72	65,01	427,39	0,17	10,62	0,10	0,15	0,18	164,00	57,86	193,50	4,92	577,09	12,48	0,02	0,00				
Обед																						
	250	8,53	8,26	18,81	184,14	0,09	5,14	0,21	0,00	0,08	25,72	25,80	96,47	1,62	468,70	6,07	0,04	0,00	101	2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	250	8,53	8,26	18,81	184,14	0,09	5,14	0,21	0,00	0,08	25,72	25,80	96,47	1,62	468,70	6,07	0,04	0,00	101	2008		
БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ	100	25,50	30,48	7,81	408,21	0,11	3,47	0,06	0,18	0,19	50,30	33,35	222,34	2,37	393,93	8,63	0,14	0,00	71	2010		
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,79	6,28	50,30	276,90	0,04	0,00	0,03	0,11	0,03	29,39	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,03	0,01	73	2010		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	800	42,03	45,45	112,97	1 030,09	0,31	8,61	0,30	0,29	0,33	122,02	105,21	454,87	6,48	1 004,21	18,48	0,22	0,01				
Всего за день:		52,11	59,17	177,98	1 457,48	0,48	19,23	0,40	0,44	0,51	286,02	163,07	648,37	11,40	1 581,30	30,96	0,24	0,01				

10 день

10 день																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				34	2010
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	5,54	4,68	20,97	148,95	0,10	0,58	0,02	0,00	0,13	133,29	36,83	141,03	0,86	230,04	11,28	0,01	0,00	96	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	15,65	62,99	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	3,26	2,97	0,30	10,96	0,00	0,00	0,00	2008		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	104	2010	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,12	2,63	28,51	154,06	0,05	0,00	0,01	0,07	0,02	9,39	5,93	33,31	0,39	50,62	0,86	0,01	0,01			
Итого за прием пищи:	550	10,14	7,71	74,93	412,90	0,18	10,60	0,04	0,07	0,17	168,28	54,02	188,31	3,75	569,62	14,14	0,03	0,01			
Обед																				84	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	250	7,49	10,01	8,49	154,63	0,06	12,00	0,20	0,00	0,08	42,23	25,52	88,00	1,59	405,32	6,19	0,04	0,00	292	2012	
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ	250	38,52	48,48	139,19	1 148,09	0,66	0,88	0,06	0,33	0,22	53,55	58,99	345,27	5,86	632,11	12,51	0,12	0,05	442	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	100	6,42	0,85	41,12	197,84	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	136,00	5,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	53,43	59,54	208,60	1 586,56	0,88	16,88	0,26	0,33	0,37	125,98	109,61	525,57	13,85	1 173,43	24,21	0,16	0,05			
Всего за день:			63,57	67,25	283,53	1 999,46	1,06	27,48	0,30	0,40	0,54	294,26	163,63	713,86	17,60	1 743,05	38,35	0,19	0,06		

ГБОУ ЯО школа-интернат №6 интернат

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																		
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	579,00	665,19	2 049,92	16 565,44	7,82	242,54	4,06	3,57	6,53	4 359,21	2 058,58	7 758,28	132,41	19 846,13	652,06	1,61	0,15	
Среднее значение за период	57,90	66,52	204,99	1 656,54	0,78	24,25	0,41	0,36	0,65	435,92	205,86	775,83	13,24	1 984,61	65,21	0,16	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	36,1	49,9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь городской	550	806