

Примерное десятидневное меню питания в летнем лагере 7-11 лет.

Согласовано:

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

Доброва И.В.

16 мая 2025 год.

Утверждаю

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
			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				
Завтрак																							
		150	6,73	8,21	28,63	216,46	0,09	0,78	0,04	0,06	0,17	163,22	33,77	157,25	0,68	263,47	14,34	0,01	0,00	38	2010		
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»		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		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		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		
ЧАЙ С САХАРОМ		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		
ЯБЛОКО		500	12,53	12,72	68,83	444,33	0,17	10,87	0,08	0,06	0,23	284,32	53,73	247,22	3,68	597,85	18,34	0,02	0,00				
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
		200	6,19	6,05	10,34	121,16	0,05	7,04	0,22	0,00	0,07	42,01	25,42	77,89	1,58	383,32	6,64	0,03	0,00	6	2010		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ		100	17,71	45,20	5,98	502,57	0,43	2,76	0,04	0,00	0,14	21,68	31,20	176,31	2,10	476,10	9,46	0,08	0,00	55	2010		
ГУЛЯШ		150	5,47	4,88	34,92	205,66	0,07	0,00	0,02	0,08	0,02	29,27	10,55	42,29	0,99	64,65	0,77	0,01	0,01	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		700	32,58	56,56	87,29	990,23	0,62	9,80	0,28	0,08	0,26	109,57	77,55	335,64	6,47	993,16	19,67	0,13	0,01				
Итого за прием пищи:			45,11	69,28	156,12	1 434,56	0,79	20,67	0,36	0,14	0,49	393,89	131,28	582,86	10,15	1 591,01	36,01	0,15	0,01				
Всего за день:																							

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			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																							
		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		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		150	3,60	2,70	20,59	121,74	0,03	0,42	0,01	0,00	0,09	91,23	18,63	85,66	0,28	138,15	7,56	0,01	0,00	33	2010		
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		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		
ЯБЛОКО		500	16,30	15,86	67,65	484,40	0,15	11,38	0,12	0,00	0,35	491,94	61,57	358,62	3,35	699,00	23,06	0,03	0,01				
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
		200	6,30	6,21	13,41	135,13	0,07	5,36	0,16	0,00	0,07	27,82	25,22	85,25	1,35	468,81	5,42	0,04	0,00	8	2010		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ		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	#####	0,01	0,00	235	2011		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	3,39	5,34	19,74	141,12	0,11	9,22	0,03	0,07	0,11	58,38	28,29	90,68	1,09	701,13	9,41	0,03	0,00	78	2010		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		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		
СОК ФРУКТОВЫЙ		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		700	29,49	17,27	82,63	606,26	0,37	19,88	0,20	0,15	0,31	156,30	122,18	451,73	8,71	1 680,73	#####	0,08	0,00				
Итого за прием пищи:			45,79	33,13	150,28	1 090,66	0,52	31,26	0,32	0,15	0,66	648,24	183,75	810,35	12,06	2 379,73	#####	0,11	0,01				
Всего за день:																							

3 день

3 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	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	200	4,44	2,58	22,12	129,24	0,04	0,40	0,01	0,00	0,09	85,73	12,81	72,72	0,28	141,15	6,84	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	500	15,70	26,64	86,12	648,88	0,17	1,18	0,18	0,30	0,29	263,90	55,90	280,10	2,03	497,79	20,34	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	200	7,56	7,18	15,46	156,88	0,10	7,68	0,18	0,18	0,11	28,02	29,07	106,48	1,69	836,35	8,58	0,05	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	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,22	0,00	0,02	0,08	0,12	22,09	125,43	186,83	4,39	263,40	2,28	0,01	0,00	74	2010		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ																						

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:	700	55,42	62,70	108,87	1 223,76	0,54	13,40	0,30	0,26	0,50	122,44	205,92	611,87	11,17	1 669,93	25,04	0,27	0,00		
Всего за день:		71,12	89,34	194,99	1 872,64	0,71	14,58	0,48	0,56	0,79	386,34	261,82	871,97	13,20	2 167,72	45,38	0,27	0,00		

4 день

4 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																					
	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	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	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	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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			
ПЕЧЕНЬЕ	500	33,23	25,06	96,39	750,31	0,16	0,52	0,10	0,05	0,39	290,42	58,77	372,73	3,66	401,73	4,66	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	200	5,13	2,62	12,30	93,61	0,07	6,11	0,16	0,00	0,09	17,10	19,40	44,93	0,78	430,23	4,16	0,03	0,00	87	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*	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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	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	700	33,59	30,80	63,85	674,48	0,24	43,61	0,16	0,00	0,12	128,72	84,78	321,60	7,58	499,32	6,96	0,04	0,00			
Итого за прием пищи:		66,82	55,86	160,24	1 424,79	0,40	44,13	0,26	0,05	0,51	419,14	143,55	694,33	11,24	901,05	11,62	0,05	0,00			
Всего за день:																					
5 день																					

5 день

5 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	200	5,94	4,04	26,55	167,11	0,11	0,56	0,02	0,00	0,12	126,09	32,56	133,63	0,84	213,06	10,89	0,01	0,00	32	2010		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	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			
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	500	13,87	8,05	90,58	490,99	0,22	0,58	0,02	0,03	0,16	154,18	48,25	201,91	2,03	319,95	11,73	0,02	0,01				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	200	6,23	8,05	11,95	145,28	0,05	5,23	0,17	0,00	0,07	36,82	26,84	84,12	1,66	448,26	7,67	0,04	0,00	6а	2010		
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	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		
«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	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		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	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																						
Итого за прием пищи:	700	34,25	57,90	95,16	1 042,42	0,65	15,99	0,34	0,21	0,35	126,62	109,99	409,05	7,29	1 448,45	26,89	0,14	0,01				
		48,12	65,95	185,74	1 533,41	0,87	16,57	0,36	0,24	0,51	280,80	158,24	610,96	9,32	1 768,40	38,62	0,16	0,02				
Всего за день:																						

6 день

6 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																						
	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		
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	500	11,11	18,25	56,10	442,78	0,11	0,74	0,11	0,19	0,19	247,47	30,26	187,54	1,32	266,12	11,55	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	200	6,47	6,27	14,77	141,51	0,09	7,36	0,16	0,00	0,09	26,02	27,53	90,83	1,49	611,26	6,74	0,04	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*	150	5,47	4,88	34,92	205,66	0,07	0,00	0,02	0,08	0,02	29,27	10,55	42,29	0,99	64,65	0,77	0,01	0,01	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	700	28,68	42,55	101,77	905,28	0,52	7,48	0,18	0,08	0,25	108,18	76,84	329,23	6,19	1 040,50	17,35	0,11	0,01				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

7 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		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																							
	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			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	150	3,60	2,70	20,59	121,74	0,03	0,42	0,01	0,00	0,09	91,23	18,63	85,66	0,28	138,15	7,56	0,01	0,00	33	2010			
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	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			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	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			
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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			
ЯБЛОКО	500	11,67	17,17	75,44	507,50	0,15	11,20	0,11	0,15	0,29	275,99	54,77	245,27	3,27	692,30	23,06	0,02	0,00					
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
	200	5,88	6,11	8,23	111,69	0,06	6,56	0,16	0,00	0,06	31,07	20,58	73,37	1,25	370,89	4,96	0,03	0,00	12	2010			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	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			
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,22	0,00	0,00	0,00	0,12	21,58	125,43	188,07	4,39	262,65	2,28	0,01	0,00	74	2010			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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			
СОК ФРУКТОВЫЙ	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	760	30,92	47,95	99,40	954,48	0,65	13,36	0,25	0,00	0,30	98,88	186,83	441,68	11,33	1 050,40	16,05	0,10	0,00					
Итого за прием пищи:																							
		42,59	65,12	174,84	1 461,98	0,80	24,56	0,36	0,15	0,59	374,87	241,60	686,95	14,60	1 742,70	39,11	0,12	0,00					
Всего за день:																							

8 день

8 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		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																						
	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		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	250	10,75	5,95	42,73	288,25	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	500	18,96	20,60	86,09	608,29	0,30	1,47	0,11	0,15	0,42	323,04	157,27	410,04	5,10	730,82	27,32	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	200	10,35	7,33	15,10	167,97	0,15	3,72	0,20	0,00	0,09	37,98	32,87	112,08	2,27	483,08	5,86	0,04	0,00	10	2010		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ), МЯСОМ	100	17,11	23,57	6,99	308,65	0,08	0,58	0,06	0,66	0,16	46,25	39,74	208,75	1,23	390,56	#####	0,02	0,01	ТТК	2010		
РЫБА (ФИЛЕ) В ЯЙЦЕ ЗАПЕЧЕННАЯ	150	3,38	3,58	19,72	125,16	0,11	9,22	0,02	0,03	0,11	58,17	28,29	90,33	1,09	700,80	9,41	0,03	0,00	78	2010		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	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																						
	700	34,21	35,07	89,41	811,82	0,42	15,12	0,28	0,69	0,40	163,66	113,68	454,25	7,18	1 754,88	#####	0,09	0,01				
Итого за прием пищи:																						
		53,17	55,67	175,50	1 420,11	0,72	16,59	0,39	0,84	0,82	486,70	270,95	864,29	12,28	2 465,70	#####	0,10	0,01				
Всего за день:																						

9 день

9 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	4,68	2,93	25,32	146,98	0,07	0,41	0,01	0,00	0,09	91,16	26,10	104,83	0,61	157,91	7,86	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:	500	8,52	12,74	56,57	378,39	0,14	10,49	0,09	0,15	0,15	133,62	49,16	158,56	4,71	524,46	9,86	0,02	0,00				
Обед																						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	6,83	6,61	15,06	147,31	0,07	4,11	0,17	0,00	0,06	20,57	20,64	77,17	1,29	374,96	4,86	0,03	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	160	3,83	5,02	40,24	221,52	0,03	0,00	0,02	0,08	0,02	23,51	28,54	77,53	0,55	57,99	0,78	0,03	0,01	73	2010		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,48	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	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	700	38,73	42,45	95,04	918,10	0,26	7,58	0,25	0,26	0,30	109,37	91,20	408,36	5,65	882,37	16,51	0,21	0,01				
Всего за день:		47,25	55,19	151,61	1 296,49	0,40	18,07	0,34	0,41	0,45	242,99	140,36	566,92	10,36	1 406,83	26,37	0,23	0,01				

10 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
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	34	2010		
ЧАЙ С САХАРОМ	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		
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		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,12	2,63	28,51	154,06	0,06	0,00	0,01	0,07	0,02	9,39	5,93	33,31	0,39	50,62	0,86	0,01	0,01	104	2010		
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																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	5,99	8,00	6,79	123,70	0,05	9,60	0,16	0,00	0,06	33,78	20,42	70,40	1,27	324,26	4,88	0,03	0,00	84	2008		
	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	292	2012		
МАКАРОНИК С МЯСОМ	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		
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	700	48,72	57,11	186,34	1 456,71	0,80	14,48	0,22	0,33	0,31	109,43	95,96	468,82	11,73	1 024,37	20,19	0,15	0,05				
Итого за прием пищи:		58,86	64,82	261,27	1 869,61	0,98	25,08	0,26	0,40	0,48	277,71	149,98	657,13	15,48	1 593,99	34,33	0,18	0,06				
Всего за день:																						

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	518,62	615,16	1 770,46	14 752,31	6,82	219,73	3,42	3,21	5,74	3 866,33	1 788,43	6 862,53	116,20	17 343,75	602,80	1,48	0,13
Среднее значение за период	51,86	61,52	177,05	1 475,23	0,68	21,97	0,34	0,32	0,57	386,63	178,84	686,25	11,62	1 734,38	60,28	0,15	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	37,5	48,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь городской	505	706