



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет

1 День 1 недели

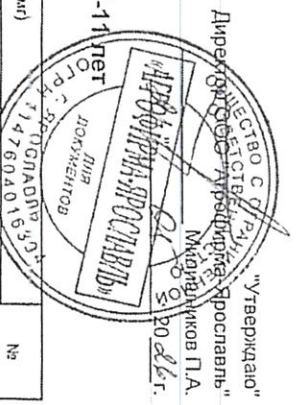
Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	И	F	Se											
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199										
Бульон с маком, сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,07	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,1		411										
Итого за Завтрак	510	30,48	29,18	86,95	733,46	0,22	0,31	1,93	148,57	0,26	382,83	371,17	67,6	2,64	345,85	0,01	0,13	0,01											

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	И	F	Se											
Суп вермишевый с мясом	210	4	8,99	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,53	0,67	93,08				111										
Терпегли с соусом	150	14,7	36,63	24,89	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52	0,01	0,02		456										
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	0,55	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4	0,01	0,01		332										
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6	0,07	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01		452										
Выпечное изделие	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13	0,01	0,01												
Итого за Обед	800	30,32	55,22	155,35	1246,8	0,71	0,3	8,19	288,38	0,75	133,73	409,18	98,43	5,4	785,75	0,04	0,04	0,05											
Итого за день	1310	60,8	84,4	242,3	1980,26	0,93	0,61	10,12	436,95	1,01	516,56	780,35	166,03	8,04	1131,6	0,01	0,17	0,06											

2 День 1 недели

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	И	F	Se											
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		TK										
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,07	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411										
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46														
Итого за Завтрак	500	26,89	35,62	93,32	801,79	0,67	0,24	1,21	34,1	0,14	70,36	281,22	49,35	4,43	461,56	0,01	0,16												

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	И	F	Se											
Суп картофельный с яйцом и мясом	210	4,11	7,85	12,5	137,34	0,15	0,11	15	175,37	0,25	22,03	82,49	23,77	1,16	463,54				83										
Жаркое по-домашнему с овощами	230	9,16	3,3	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				793										
Напиток из яблок свежих	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,04	0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01												
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24	37,2														
Итого за Обед	710	17,88	42,67	109,26	892,43	0,57	0,29	46,86	292,92	0,48	70,9	283,54	81,9	4,61	1550,37	0,03	0,03	0,03											
Итого за день	1210	44,77	78,29	202,58	1694,22	1,24	0,53	48,07	327,02	0,82	141,26	564,76	131,25	9,04	2011,93	0,01	0,19	0,03											



"Утверждаю"
 Директор ООС "Городской централизованной библиотеки-проспекта"
 Мядвидзько П.А.
 20.12.17 г.

2 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Тедфрелл с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52	0,01	0,02	456											
Каши гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	330											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,03	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			411											
Батон модифицированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	25	5,2	0,48	36,8														
Итого за Завтрак	540	25,5	43,08	89,75	849,16	0,75	0,32	6,72	90,6	0,58	94,55	403,71	164,12	7,5	633,77	0,01	0,12	0,02											
Суп из овощей с мясом	210	3,49	8,89	8,92	130,78	0,14	0,06	17	166,52	0,1	24,39	65,16	20,89	0,9	351,04			99											
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,67	50,86	1,5	86,2			271											
Картофельное пюре с овощами	180	3,59	4,25	23,16	146,47	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	52,82	109,8	37,18	1,4	762,55			339/71											
Натуральный свежий	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			411											
Чай с сахаром	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Хлеб ржаной	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24															
Кондитерское изделие	760	29,42	24,78	104,02	785,25	0,49	0,37	43,28	211,07	0,28	160	454,07	121,63	5,35	1262,24														
Итого за Обед	1300	54,92	67,86	193,77	1634,41	1,24	0,69	50	301,67	0,86	254,55	857,78	285,75	12,85	1946,01	0,01	0,25	0,03											

3 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Омлет натуральный с зелеными горошками	180	16,97	20,35	5,27	276,03	0,13	0,6	3,6	355,46	2,65	130,63	284,98	26,9	3,19	261,1	0,03	0,08	0,03	229/306										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			411											
Батон модифицированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Сок в виде Уплекоркей/Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418											
Итого за Завтрак	620	21,17	21,76	61,04	534,09	0,19	0,64	3,7	355,96	2,66	157,63	333,22	44,5	7,34	323,15	0,03	0,18	0,03											
Шницель свежий карусель с картошкой и мясом	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32			73											
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02											
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			218											
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78			417											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57	0,01	0,01												
Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07				8	26	5,6	0,44	37,2														
Итого за Обед	750	45,29	36,92	124,64	1016,7	0,43	0,36	105,64	359,81	0,62	236,87	470,84	134,51	5,42	894,85	0,01	0,16	0,04											
Итого за день	1370	66,46	58,68	185,68	1550,79	0,62	1	109,34	714,77	3,28	393,5	804,06	179,01	12,76	1218	0,04	0,34	0,07											

