

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
27	Каша рисовая молочная жидкая	250	16.7	10	41.8	285	0.08	0.97	0.1		0.19	137	33.8	0.82
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
266	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.3	118.67	0.08	0.72	0.05				33.1	1.33
Итого за Завтрак лагерь			25.5	21.4	88.8	610.31	0.22	1.69	0.25	0	13.4	178	75.3	2.83
Обед лагерь														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0.42	0.05	0.91	5.52	0.02	3			13.8	25.2	8.4	0.36
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.6	2	20.8	96	0.1	13.1	0.02		20.8	52.1	21.5	0.82
796	Каша пшеничная жидкая (гарнир)	150	6.3	4.55	38.9	201.25					9.82	0.29	1.96	0.01
75	Котлета Детская с соусом	90	10.1	18.4	3.3	227.4	0.09	1	0.05		29	183	23.7	2.73
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.8	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			23.8	25.3	120	772.89	0.29	17.9	0.07	0	88.9	300	81.4	5.28
Итого за день			49.3	46.6	209	1383.2	0.51	19.5	0.32	0	102	477	157	8.11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
286	Каша пшённая молочная жидкая	250	16.8	5.92	34.8	274.87	0.13				23.3		35	1.17
6	Сыр порционно	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
264	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.2	93.33	0.15	0.87	0.01		83.9		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			26.8	12	78.5	544.84	0.35	1.03	0.05	0	219	93	57.7	2.02
Обед лагерь														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0.61		1.63	37.15	0.04	15			8.4	15.6	12	0.54
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10.8	2.88	10	105.6	0.08	12.8	0.04		22.6	55.9	17.5	0.83
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.25	9.15	35.3	220.5	0.03		0.04		4.72	19.6	4.46	0.44
81	Фрикадельки Петушок с соусом	90	5.24	12.4	38.6	182.31	0.06	1.2	48		18.5	121	14.4	1.26
267	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	19	81.13		55			7		2	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			26.5	24.9	134	766.91	0.27	84	48.1	0	73.2	251	58.8	4.03
Итого за день			53.4	37	212	1311.75	0.62	85	48.1	0	292	344	117	6.05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: среда****Сезон: весна-лето****Неделя: 1****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
174	Каша ячневая молочная вязкая	250	16.5	10.9	79.4	421.53	0.13				23.3		35	1.17
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
266	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.3	118.67	0.08	0.72	0.05				33.1	1.33
Итого за Завтрак лагерь			25.3	22.2	126	746.84	0.27	0.72	0.15	0	36.5	40.9	76.5	3.18
Обед лагерь														
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.56	3.08	2.08	38.97	0.02	9.3			13.6	21.6	9.55	0.44
134	Суп крестьянский с крупой	200	2.08	4.24	11.4	92.8	0.07	16.1	0.02		34.5	51.2	21.1	0.7
251	Картофельное пюре	150	3.06	7.8	26.5	168	0.08	2.85	0.06		25.8	45	15.6	0.58
159	Чорыг селянка (рыба в омлете)	90	14.7	8.73	17.6	212.5	0.07	25.2	1.14		68	69	29.9	1.15
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			24.6	24.1	101	708.49	0.3	53.5	1.22	0	159	234	89	4.4
Итого за день			49.9	46.3	227	1455.33	0.57	54.3	1.37	0	196	275	165	7.58

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: четверг****Сезон: весна-лето****Неделя: 1****Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	250	14.2	11.6	57.5	277.6	0.12	1.02	0.1		31.7	187	48.3	1.33
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
71	Чай с лимоном	200	0.3	0.04	20.7	82		3.7			18	10.2	7.52	0.92
Итого за Завтрак лагерь			19.1	12.1	108	500.24	0.18	4.72	0.1	0	61.7	236	64.3	2.91
Обед лагерь														
1 034	Салат из свеклы с сыром	60	1.95	2.65	4.84	50.76	0.01	3.56	0.01		60.7	48.6	13	0.74
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	7.6	6.6	123.4	0.04	14	0.63		37.8	38.3	16.6	0.64
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4.86	3	23.1	178.25	0.11				12.3	75.3	51	1.7
437	Гуляш из курицы	100	12.7	18.1	23.9	211	0.14	9.2	0.4		28.4	329	47	4.94
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.8	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			30.9	31.6	115	806.13	0.38	27.5	1.04	0	155	530	153	9.38
Итого за день			50	43.7	223	1306.37	0.56	32.2	1.14	0	216	766	218	12.3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: пятница****Сезон: весна-лето****Неделя: 1****Возраст: 7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
4 001	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	7.8	13.1	95.3	305.83	0.32	22.5	0.02		7.48	64.8	22.4	0.65
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
264	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.2	93.33	0.15	0.87	0.01		83.9		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			15.6	23.5	139	605.8	0.53	23.4	0.13	0	105	106	40.1	1.41
Обед лагерь														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0.68	2.9	3.9	48.41	0.02	21.9			25.9	20	10.3	0.37
43	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1	13.3	96.6	0.08	4.23	0.07		37.9	70.2	26	0.94
321	Плов из курицы	220	18.4	15.3	39.6	375.2	0.05	3	0.01		23.1		27	0.98
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			24.9	22.5	100	716.43	0.21	29.3	0.08	0	104	137	76.2	3.82
Итого за день			40.5	46	239	1322.23	0.74	52.6	0.21	0	209	243	116	5.23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: суббота****Сезон: весна-лето****Неделя: 1****Возраст: 7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
27	Каша рисовая молочная жидкая	250	6.67	10	41.8	285	0.08	0.97	0.1		0.19	137	33.8	0.82
6	Сыр порционнo	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
266	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.3	118.67	0.08	0.72	0.05				33.1	1.33
Итого за Завтрак лагерь			17.8	17.1	88.6	580.31	0.23	1.85	0.19	0	112	230	80.2	2.92
Обед лагерь														
14	Огурцы свежие резанные порционнo	60	0.42	0.05	0.91	5.52	0.02	3			13.8	25.2	8.4	0.36
59	Суп Агрырчишyd	200	4.2	2.4	11.4	84	0.09	11.8	0.04		24.7	48.6	21.2	0.81
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.25	6.15	35.3	220.5	0.03		0.04		4.72	19.6	4.46	0.44
454	Котлета по-Хлыновски с соусом	90	14.1	16.4	11.3	232.47	0.07	5.35	0.15		18	119	20.5	1.94
267	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	19	81.13		55			7		2	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			28.6	25.5	107	763.84	0.27	75.2	0.23	0	80.2	252	65	4.51
Итого за день			46.4	42.6	196	1344.15	0.5	77	0.42	0	192	481	145	7.43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: понедельник****Сезон: весна-лето****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
792	Каша манная молочная жидкая	250	7.25	10.5	36.3	262	0.05				20		8.33	0.33
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
266	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.3	118.67	0.08	0.72	0.05				33.1	1.33
Итого за Завтрак лагерь			16.1	21.9	83.2	587.31	0.19	0.72	0.15	0	33.2	40.9	49.8	2.34
Обед лагерь														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1.03	3	5.08	51.42	0.01	9.07	0.33		19.9	10.8	6.17	0.23
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.6	2	20.8	96	0.1	13.1	0.02		20.8	52.1	21.5	0.82
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6.18	6.25	24.6	152.97	0.15		0.05		17.9	83	30.3	0.98
79	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10.4	12.8	10.5	208.71	0.15	0.93			36.8	217	45.7	3.17
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.8	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			24.6	24.3	117	751.82	0.49	23.9	0.4	0	111	402	130	6.56
Итого за день			40.7	46.2	201	1339.13	0.68	24.6	0.55	0	144	443	179	8.9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: вторник****Сезон: весна-лето****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
68	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	6.53	23.6	281.5	0.08	1.63	0.06		161	130	21.2	0.46
6	Сыр порционнo	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
Итого за Завтрак лагерь			14.3	9.96	67.1	514.14	0.15	1.89	0.1	0	279	232	39	2.1
Обед лагерь														
1 039	Винегрет овощной	60	0.94	6.11	4.02	77.52	0.04	5.25			13.1	26.9	11	0.46
65	Суп картофельный с клёцками	200	2.68	2.68	29.7	99.8	0.04	0.59	0.4		36		7.09	0.65
7 011	Запеканка картофельная с мясом	250	18.6	17.9	39.9	289.81	0.18	22.5	0.03		37.2	183	43.9	2.84
304	Компот из яблок	200	0.24	0.08	27.8	109	0.02	5.3	0.03		7.68	6.2	3.6	0.61
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			26.4	27	131	716.35	0.34	33.6	0.46	0	106	255	74.1	5.22
Итого за день			40.7	37	198	1230.49	0.49	35.5	0.56	0	385	487	113	7.32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: среда****Сезон: весна-лето****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	250	14.2	11.6	57.5	277.6	0.12	1.02	0.1		31.7	187	48.3	1.33
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
264	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.2	93.33	0.15	0.87	0.01		83.9		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			22	22	101	577.57	0.33	1.89	0.21	0	129	228	66.1	2.09
Обед лагерь														
623	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	3.36	5.46	3.06	74.4	0.04	2.58	0.01		19.2		20.4	0.36
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	10.5	84.8	0.06	19.3	0.2		43.4	51.7	23.6	1.02
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5.03	5.86	22.7	150.85	0.07				11.7		17.5	0.58
34	Котлета Загудка курица с соусом	90	9.57	9.68	16.8	212.14	0.09	5.01	40.4		24.6	133	19.9	1.61
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.8	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			23.9	25.4	109	764.91	0.34	27.6	40.6	0	114	224	107	4.93
Итого за день			45.9	47.4	211	1342.48	0.67	29.5	40.8	0	243	452	173	7.02

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: четверг****Сезон: весна-лето****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
4 001	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	7.8	13.1	95.3	305.83	0.32	22.5	0.02		7.48	64.8	22.4	0.65
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.05				10	32.5	7	0.55
266	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.3	118.67	0.08	0.72	0.05				33.1	1.33
Итого за Завтрак лагерь			15.8	17.1	137	541.7	0.45	23.2	0.07	0	17.5	97.3	62.4	2.53
Обед лагерь														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0.66	4.13	2.06	43.68	0.03	11.8			10.2	13.4	10.1	0.46
134	Суп крестьянский с крупой	200	2.08	4.24	11.4	92.8	0.07	16.1	0.02		34.5	51.2	21.1	0.7
94	Рис припущенный	150	3.64	4.31	33	179.55	0.03	16	0.02		2.35	50.9	17.9	0.6
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13.7	12.3	30	240.91	0.04	1.02	0.12		28	50.8	9.38	0.76
267	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	19	81.13		55			7		2	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			24.7	25.5	125	778.29	0.23	99.8	0.16	0	94	205	68.9	3.48
Итого за день			40.5	42.6	262	1319.99	0.68	123	0.23	0	111	303	131	6.01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: пятница****Сезон: весна-лето****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
286	Каша пшённая молочная жидкая	250	16.8	5.92	34.8	274.87	0.13				23.3		35	1.17
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
Итого за Завтрак лагерь			21.7	13.7	78.4	537.51	0.19	0.1	0.1	0	41.8	49.1	47.8	2.72
Обед лагерь														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0.83	1.24	2.78	24.97	0.01	2.67			15.1	16.5	8.9	0.8
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.08	17.8	103.6	0.07	9.44	0.03		19.7	38.9	17	0.65
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.25	6.15	35.3	220.5	0.03		0.04		4.72	19.6	4.46	0.44
7 041	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	10.1	19.1	12	248.22	0.05				10.9	148	20.5	2.03
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.8	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			25.5	30.8	124	840.01	0.24	12.8	0.07	0	65.9	262	76.7	5.28
Итого за день			47.1	44.4	203	1377.52	0.43	12.9	0.17	0	108	311	125	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: суббота****Сезон: весна-лето****Неделя: 2****Возраст: 7-11 лет**

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
792	Каша манная молочная жидкая	250	7.25	10.5	36.3	262	0.05				20		8.33	0.33
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
264	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.2	93.33	0.15	0.87	0.01		83.9		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			14.9	13.7	79.9	495.97	0.26	0.87	0.01	0	116	39	26.1	1.07
Обед лагерь														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.45	3.6	1.41	39.96	0.02	6.18			13.6	22.9	7.9	0.33
50	Суп токмач (суп-лапша с картофелем)	200	16.1	12	26.2	103	0.09	9.68	10.6		15.3	65.3	20.3	1.9
3 001	Рагу из овощей	150	4.23	7.9	22	176.95	0.16	40.5	0.09		55.2	107	48.4	1.58
13 014	Гуляш из свинины	90	13.9	10.9	33.2	248.2	0.07	4.6	0.16		15.5	163	23.5	2.46
267	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	19	81.13		55			7		2	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			39.4	34.9	131	789.46	0.4	116	10.9	0	119	398	110	7.23
Итого за день			54.3	48.6	211	1285.43	0.66	117	10.9	0	235	437	137	8.3

[illegible]