

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

МОУ Новочеремшанской СШ

/Л.П. Бострикова



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ 10 – ДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «САЛАВАНИЯ»

С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ С 6,5 – 17 ЛЕТ.

Номера рецептов взяты из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.;ДеЛи плюс, 2014-2015 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: лето

ПРИМЕЧАНИЕ

1 день

Возраст:

6,5-17 лет

№ реп	Приём пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
182	Каша рисовая	200/10	6,8	8,81	25,8	265,8	0,18	0,10	1,70	0,04	0	142,58	212,38	0	0	45,42	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,4	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
	Вафли	50	3,2	2,68	15,9	175	0,003	0,0015	0	00001	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак:			15,8 4	15,0 1	86,04	662,08	0,26 3	0,261 5	3,88	0,070 1	0,76	270,9 8	328,3 8	1,10 8	0,01 3	59,42	1,58
Обед																	
71	Свежие помидоры	100	3,96	0,09	3,96	31,5	0,06	0,072	21,9	0,81	4,23	54,9	68,4	0,63	0,012	23,1	0,9
87	Суп рыбный	250	12,7	0,6	9,2	105	0,02	0,15	1,1	0,45	0,01	47,1	25,30	0,01	0,003	25,3	0,8
268	Котлеты куриные	100	16,88	13,63	6,68	215,2	0,09	0,29	0,94	0,25	0,03	92,18	231,03	2,85	0,04	37,33	2,41
202	Макароны отварные	200	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
	Хлеб	100	5,48	1,01	27,36	132,4	0,02	0,08	0	0	4,8	28,7	127,4	2,4	0,08	37,1	3,12
338	Десерт груша	100	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15	0,03	0,30	24,00	16,5	0,00	0,00	13,50	3,30
Итого за обед:			47,4 6	20,2 4	126,1 4	858,18	0,44	0,732	42,9 4	1,58	10,6 2	293,7 8	542,0 8	5,9	0,13 7	154,4 9	12,2 8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон:

лето

ПРИМЕЧАНИЕ

2 день

Возраст:

6,5-17 лет

№ ре-ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
181	Каша манная	200/10	5,9	7,7	74	174	0,133		1,44	66,6	-	145,73	144,48			24,35	0,64
377	Чай с лимоном	200/10	0,54	0,12	30,44	117,4		0,02	5,6	0	0,12	16,1	19,56	0,034	0	10,48	1,74
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
	Печенье	50	10,4	5,2	76,8	229	0,02	0,125	0,2	0	0	0001	15,3	6,3	0,001	0	0
Итого за завтрак:			19,8 8	13,34	200,92	609,2	0,193	0,155	8,12	66,6	0,82	169,83	205,34	6,342	0,004	34,83	2,82
Обед																	
71	Огурцы свежие	100	0,72	0,09	2,25	12,12	0,03	0,03	9	0,009	0,09	20,7	37,8	0,18	0,003	12,6	0,54
104	Суп картофельный	250/20	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,03	0,06	34,8	161	0,07	0,025	27,3	0,38
259	Овощное рагу	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	0,25	39,13	0,07	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15
389	Сок сливовый	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,1	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
	Хлеб	100	5,48	1,01	27,36	132,4	0,02	0,08	0	0	4,8	28,7	127,4	2,4	0,08	37,1	3,12
338	Десерт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,5	0,01	0,2	16,0	11,0	0,030	0,002	9,00	2,20
Итого за обед:			37,8	31,56	123,0	895,72	0,7	0,54	76,88	0,119	5,57	183,95	627,9	6,88	0,112	163,84	11,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: лето

ПРИМЕЧАНИЕ

3 день

Возраст:

6,5-17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
182	Каша геркулесовая	200/10	7,3	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,59	1,53
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,8	1,00
15	Сыр порционнo	15	2,3	3,4	0,0	45,3	0,00	0,03	0	0	0,05	88,0	50,00	0,40	0	3,50	0,10
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за завтрак:			16,14	17,23	73,98	502,23	0,32	0,25	3,78	0,12	1,15	341,18	476,78	1,408	0,017	93,89	3,07
Обед																	
71	Свежие помидоры	100	3,96	0,09	3,96	31,5	0,06	0,072	21,9	0,81	4,23	54,9	68,4	0,63	0,012	23,1	0,9
102	Суп гороховый	250	6,0	3,84	20,92	137,0	0,26	0,09	8,67	0,00	0,25	52,12	176,43	1,11	0	47,79	0,99
302	Гречка отварная	200	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,002	125,34	4,26
260	Гуляш из курицы	100	12,3	12	2,85	337	0,28	0,25	39,13	0,07	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15
349	Компот из с/ф	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
	Хлеб	100	5,48	1,01	27,36	132,4	0,02	0,08	0	0	4,8	28,7	127,4	2,4	0,08	37,1	3,12
338	Десерт банан	100	0,45	0,41	10,8	62,0	0,04	0,02	16,5	0,01	0,2	16,0	11,0	0,030	0,002	9,00	2,20
Итого за обед:			34,07	36,3	135,15	1085,54	0,72	0,53	88,4	0,122	11,62	231,31	820,62	9,292	0,089	310,32	15,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: лето

ПРИМЕЧАНИЕ

4 день

Возраст: 6,5-17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
182	Каша пшённая	200/10	7,62	7,72	44,44	266,82	0,18	0,10	1,70	0,04	0	142,58	212,38	0	0	45,42	1,02
378	Чай с молоком	200	1,90	2,20	21,66	158,38	0,06	0,01	1,60	0,001	0	102,60	178,4	1,00	0,013	24,8	1,00
14	Масло сливочное	10	0,005	8,25	0,08	7,48	-	-	0,006	0,002	-	0,02	0,0015	-	-	0,0012	-
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за завтрак:			12,565	18,49	85,86	521,48	0,28	2,586	4,186	0,043	0,7	253,2	416,781	1,008	0,016	70,221	2,46
Обед																	
71	Огурцы свежие	100	0,72	0,09	2,25	12,12	0,03	0,03	9	0,009	0,09	20,7	37,8	0,18	0,003	12,6	0,54
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	0,02	11,39	0,05	0,01	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,50
265	Рис отварной с птицей	250	25,79	33,48	56,7	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89
389	Сок морковный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
	Хлеб	100	5,48	1,01	27,36	132,4	0,02	0,08	0	0	4,8	28,7	127,4	2,4	0,08	37,1	3,12
850	Десерт апельсин	100	1,08	0,24	9,72	42,93	0,04	0,03	72,0	0,01	0,24	40,80	27,60	0	0	18,0	0,36
Итого за обед:			39,75	41,43	129,05	1014,59	1,07	1,112	113,77	1,33	9,28	247,0	585,59	4,47	0,094	168,6	8,49

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: лето

ПРИМЕЧАНИЕ

5 день

Возраст:

6,5-17 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
	Запеканка из творога	200	15,3	18,7	39,2	381,53	0,09	0,3	0,43	0,16	0001	164,0	311,9	1,2	0,002	54,07	1,54
377	Чай с лимоном	200/10	0,54	0,12	30,44	117,4	0	0,02	5,6	0	0,12	16,1	19,56	0,034	0	10,48	1,74
15	Сыр порционно	15	2,3	3,4	0,0	45,3	0,00	0,03	0	0	0,05	88,0	50,00	0,40	0	3,50	0,10
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за завтрак:			21,18	22,54	89,32	633,03	0,13	0,36	6,91	0,16	0,871	276,1	407,46	1,642	0,005	68,05	3,82
Обед																	
71	Свежие помидоры	100	3,96	0,09	3,96	31,5	0,06	0,072	21,9	0,81	4,23	54,9	68,4	0,63	0,012	23,1	0,9
98	Суп с крупой	250	2,0	4,4	12,8	114,2	0,15	0,09	7,48	0,001	0,01	15,17	89,81	0	0	28,78	1,98
259	Овощное рагу	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	0,25	39,13	0,07	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15
389	Сок виноградный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
	Хлеб	100	5,48	1,01	27,36	132,4	0,02	0,08	0	0	4,8	28,7	127,4	2,4	0,08	37,1	3,12
338	Десерт банан	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,5	0,01	0,2	16,0	11,0	0,030	0,002	9,00	2,20
Итого за обед:			27,98	31,07	108,69	814,34	0,59	0,56	78,51	0,101	5,63	196,84	570,29	7,49	0,104	178,52	13,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

ПРИМЕЧАНИЕ

6 день

Сезон:

лето

Возраст:

6,5-17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
210	Омлет с сыром	200/10	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,8	1,00
	Печенье	50	10,4	5,2	76,8	229			0,2								
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за завтрак:			126,83	28,21	127,02	715,73	0,22	0,29	3,0	0,08	3,04	241,98	452,9	2,358	0,046	46,35	2,62
Обед																	
71	Огурцы свежие	100	0,72	0,09	2,25	12,12	0,03	0,03	9	0,009	0,09	20,7	37,8	0,18	0,003	12,6	0,54
111	Суп с макаронными изделиями	250	8,54	8,60	23,23	198,7	0,22	0,21	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	0,12	0,001	17,96	1,23
128	Картофельное пюре	200	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,80	51,05	117,3	0,36	0,005	39,67	1,43
230	Рыба припущенная с овощами	100	20,2	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	74,26	37,32	0,8	0,040	27,55	0,84
342	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,08	0	1,7	0,15
	Хлеб	100	5,48	1,01	27,36	132,4	0,02	0,08	0	0	4,8	28,7	127,4	2,4	0,08	37,1	3,12
	Десерт конфеты шоколадные	50	3,2	2,68	15,9	175	0,003	0,0015	0	00001	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед:			39,35	30,66	112,1	852,62	0,7	0,66	67,18	1,189	7,76	237,71	428,07	3,97	0,131	145,58	9,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон:

лето

ПРИМЕЧАНИЕ

7 день

Возраст:

6,5-17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
171	Каша гречневая молочная	200/10	7,30	12,5	54,30	345,3	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,6	198,6	0	0	57,8	1,3
14	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,4	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
15	Сыр порционно	15	2,3	3,4	0,0	45,3	0,00	0,03	0	0	0,05	88,0	50,00	0,40	0	3,50	0,10
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за завтрак:			15,44	19,42	98,64	620,88	0,22	0,37	5,53	0,067	2,11	364,0	364,6	1,508	0,013	75,3	1,96
Обед																	
71	Свежие помидоры	100	3,96	0,09	3,96	31,5	0,06	0,072	21,9	0,81	4,23	54,9	68,4	0,63	0,012	23,1	0,9
144	Суп из овощей и фасоли	250	6,28	9,7	11,94	157,2	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	90,20	0,25	0,020	23,61	1,11
268	Котлета куриная	100	16,88	13,63	6,68	215,2	0,09	0,29	0,94	0,25	0,03	92,18	231,03	2,85	0,04	37,33	2,41
304	Рис отварной	200	4,44	4,76	46,66	235,58	0,05	0,03	0	0,050	0	13,0	96,95	0	0,0012	31,96	0,70
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
	Хлеб	100	5,48	1,01	27,36	132,4	0,02	0,08	0	0	4,8	28,7	127,4	2,4	0,08	37,1	3,12
850	Десерт апельсин	100	1,08	0,24	9,72	42,93	0,04	0,03	72,0	0,01	0,24	40,80	27,6	0	0	18,0	0,36
Итого за обед:			36,88	35,64	132,82	965,17	0,55	0,77	98,93	0,48	7,8	287,04	642,46	6,36	0,1612	181,8	10,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: лето

ПРИМЕЧАНИЕ

8 день

Возраст: 6,5-17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
	Суп молочный	250/10	6,7	6,9	26	209	0,21	0,32	0,07	0,001	0	25,3	29,9	0,023	0	32,6	1,3
377	Чай с лимоном	200/10	0,54	0,12	30,44	117,4	0,011	0,02	5,6	0	0,12	16,1	19,56	0,034	0	10,48	1,74
14	Масло сливочное	10	0,005	8,25	0,08	7,48	-	-	0,006	0,002	-	0,02	0,0015	-	-	0,0012	-
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за завтрак:			10,285	15,59	76,2	422,68	0,261	0,35	6,556	0,003	0,82	49,42	75,465	0,065	0,003	43,081	3,48
Обед																	
71	Огурцы свежие	100	0,72	0,09	2,25	12,12	0,03	0,03	9	0,009	0,09	20,7	37,8	0,18	0,003	12,6	0,54
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,14	7,4	15,8	134,2	0,07	0,05	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0	0	23,78	0,98
202	Макароны отварные	200	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
287	Тефтели	100	14,1	16,9	18	275,7	0,19	0,16	0,4	0,011	0,01	15,18	166,26	2,39	0,036	24,35	2,08
389	Сок морковный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31	18	0	0	8	0,72
	Хлеб	100	5,48	1,01	27,36	132,4	0,02	0,08	0	0	4,8	28,7	127,4	2,4	0,08	37,1	3,12
338	Десерт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,5	0,01	0,2	16,0	11,0	0,030	0,002	9,00	2,20
Итого за обед:			30,56	33,12	137,1	932,88	0,57	0,49	21,14	0,781	7,8	200,25	475,02	5,03	0,13	134,99	10,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон: лето

ПРИМЕЧАНИЕ

9 день

Возраст: 6,5-17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
182	Каша рисовая	200/10	7.62	7.72	44.44	266.82	0,11	0,2	3,45	0,087	1,33	197,1	177,6	0	0	57,1	1,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	4.28	4.8	22	143.7	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,8	1,00
	Печенье	50	10,4	5,2	76,8	229	0,02	0,125	0,2	0	0	0001	15,3	6,3	0,001	0	0
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за завтрак:			25,34	18,04	162,92	728,32	0,23	0,345	6,13	0,127	2,43	307,70	397,3	7,308	0,017	81,9	3,34
Обед																	
71	Свежие помидоры	100	3,96	0,09	3,96	31,5	0,06	0,072	21,9	0,81	4,23	54,9	68,4	0,63	0,012	23,1	0,9
84	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	250/10	2,21	3,31	15,93	98,37	0,06	0,06	23,75	0,93	0,13	53,89	60,94	1,63	0,004	28,05	1,00
302	Гречка отварная	200	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,002	125,34	4,26
260	Гуляш из курицы	100	12,3	12	2,85	337	0,01	0,09	0	0	1,2	23,1	96,3	0,89	0,001	96,5	2,31
349	Компот из с/ф	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
	Хлеб	100	5,48	1,01	27,36	132,4	0,02	0,08	0	0	4,8	28,7	127,4	2,4	0,08	37,1	3,12
338	Десерт груша	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,5	0,01	0,2	16,0	11,0	0,030	0,002	9,00	2,20
Итого за обед:			35,25	24,12	129,2	1088,96	0,223	0,343	45,85	1,78	13,42	204,93	549,18	6,62	0,099	313,09	12,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон:

лето

ПРИМЕЧАНИЕ

10 день

Возраст:

6,5-17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
182	Каша геркулесовая	200/10	7,3	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,59	1,53
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,8	1,00
	Вафли	50	3,2	2,68	15,9	175	0,003	0,0015	0	00001	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за завтрак:			17,04	16,51	89,88	631,93	0,323	0,222	3,78	0,1201	0,47	253,18	426,78	1,0008	0,017	90,39	2,97
Обед																	
71	Огурцы свежие	100	0,72	0,09	2,25	12,12	0,03	0,03	9	0,009	0,09	20,7	37,8	0,18	0,003	12,6	0,54
80	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	0,02	11,39	0,05	0,01	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,50
	Птица, порционная запечённая	100	21,1	12,08	0,19	193,88	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
	Гороховое пюре с маслом	200	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0,16	0	0,03	0,01	79,57	193,23	3,5	0,017	75,03	5,98
377	Чай с лимоном	200/10	0,54	0,12	30,44	117,4		0,02	5,6	0	0,12	16,1	19,56	0,034	0	10,48	1,74
	Хлеб	100	5,48	1,01	27,36	132,4	0,02	0,08	0	0	4,8	28,7	127,4	2,4	0,08	37,1	3,12
850	Десерт апельсин	100	1,08	0,24	9,72	42,93	0,04	0,03	72,0	0,01	0,24	40,80	27,60	0	0	18,0	0,36
Итого за обед:			50,92	22,96	124,27	875,17	0,98	0,51	98,02	77,689	5,27	252,96	437,33	7,554	0,102	187,54	14,3