

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
218,25	Омлет натуральный	160	16,81	18,08	3	242,18	0,1	0,59	326,99	1,88	129,61	275,23	21,49	3,15		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
Итого за Завтрак			22,72	28,39	34,53	485,78	0,49	14,04	395,79	2,62	240,01	364,23	32,59	4,24		
Обед																
494,23	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	1,16	6,07	3,02	71,92	0,02	27,62	2,15	2,71	31,48	22,17	11,25	0,42		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01		
684,2	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	200	12,59	15,23	24,66	285,65	0,2	28,45	29,75	3,06	25,23	149,91	40,21	1,86		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Обед			22,82	25,25	110,66	764,36	0,58	76,57	234,15	8,32	104,59	308,13	100,53	7,77		
Итого за день			45,54	53,64	145,19	1250,14	1,07	90,61	629,94	10,94	344,60	672,36	133,12	12,01		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,89	6,73	28,8	195,33	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак			13,20	20,14	64,51	492,33	0,23	4,48	108,92	0,74	332,65	208,15	54,00	1,66		
Обед																
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8	0,04	13,8	54,4	4,74	19,18	28,4	15,22	0,67		
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7	0,06	6,9	256,89	2,42	22,11	62,6	17,91	0,65		
118,19	Рагу овощное с мясом птицы (филе)	200	16,35	19,53	16,19	306,13	0,16	28,96	697,34	3,63	47,36	168,49	45,15	1,94		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			0,03		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88		
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05		
433,09	Плюшка московская	75	6,46	5	43,72	245,49	0,1	0,07	30,57	1,02	21,03	58,85	10,03	0,78		
Итого за Обед			31,60	41,48	134,38	1031,02	0,62	49,73	1039,20	12,94	127,13	386,59	107,91	6,00		
Итого за день			44,80	61,62	198,89	1523,35	0,85	54,21	1148,12	13,68	459,78	594,74	161,91	7,66		
Итого за период			472,73	506,56	1907,59	14034,29	9,43	563,13	6760,15	100,39	3508,06	5859,49	1525,13	96,98		
Итого за период			47,27	50,66	190,76	1403,43	0,94	56,31	676,02	10,04	350,81	585,95	152,51	9,70		