

Согласовано

Директор ООО «АРКАИМ»

Гуль З.Г.Шафиков

Начальни



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для детей в лагере дневного оздоровительного пребывания
с 7 -11 лет

День: понедельник (Летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг
№ рец.	Завтрак														
302	Каша пшеничная молочная вязкая	250/10	4,53	4,94	21,98	153,20	8,36	0,00	0,00	2,39	0,12	0,06	0,00	0	
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45	
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	
	Итого за прием	500,00	6,63	5,30	48,05	270,06	14,86	4,24	19,58	2,85	0,15	0,08	0,10	28,35	0,00
	Обед														
таб.32	Помидоры порционно	60	4,20	7,10	11,70	140,00	51,70	0,00	0,00	1,30	0,06	0,06	11,60	0	
37	Борщ с капустой и картофелем	200/8	2,80	4,70	7,80	93,60	34,50	0,00	0,00	0,87	0,04	0,02	7,79	0	
125	Птица отварная	90	16,00	12,10	0,00	188,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,00	0,00	0,90	0	
212	Макаронные изделия отварные	150	6,60	4,70	39,40	230,00	11,31	9,07	0,00	0,92	0,00	0,00	0,07	0	
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	74,72	6,86	3,61	4,41	0,93	0,01	0,01	4,09	0,45	
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47	
	Итого за прием	758	33,24	29,30	97,17	824,32	189,77	75,93	187,69	6,39	0,18	0,12	24,45	75,35	0,00
	Итого за день		39,87	34,60	145,22	1094,38	204,63	80,17	207,27	9,24	0,33	0,20	24,55	103,70	0,00

День: вторник (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг
№ рец.	Завтрак														
206	Яйцо отварное	40	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0	
195	Каша молочная " Дружба"	120/4	3,70	6,00	19,60	139,00	74,90	21,80	0,00	0,56	0,06	0,09	0,31	0	
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86	
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	0,02	0,03	0,00	10,00	0	
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	
	Итого за прием	500	17,43	17,05	87,46	569,24	137,20	53,88	72,12	21,08	16,12	11,11	13,35	39,76	0,00
	Обед														
таб.32	Огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,00	0,30	0,00	0,00	2,80	0	
148	Суп вермишелевый	200	2,00	3,40	9,20	76,80	9,28	5,70	0,00	0,32	0,00	0,03	0,72	0	
176	Рис отварной	150	4,90	7,70	40,70	280,00	3,20	25,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0	
54	Рыба тушенная с овощами	90	12,20	8,00	55,20	138,20	55,83	0,00	0,00	1,07	0,11	0,11	2,23	0	
425	Напиток витаминизированный " Витошка"	200	0,34	0,14	24,79	108,20	6,60	1,70	1,70	0,36	0,01	0,03	100,00	5,6	
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5	
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5	
	Итого за прием	760	25	20	162	766	109	63	81	4	0	0	106	123	0,00
	Итого за день		42,86	37,22	249,38	1335,54	246,41	116,88	153,42	25,51	16,35	11,32	119,10	162,36	0,00

День: среда (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	V1, мг	V2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг
Завтрак															
227	Запеканка из творога со сгущенкой	130/20	13,45	12,00	27,50	270,00	12,70	9,90	30,00	8,00	6,30	18,50	1,03	0	
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45	
368	Фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	0,00	5,00	0	
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	
	Итого за прием	500	13,45	12,00	42,47	329,86	13,20	9,94	30,08	8,13	6,30	18,51	1,13	0,45	0,00
Обед															
таб.32	Помидоры порционно	60	0,00	0,00	2,40	12,00	45,60	27,30	0,00	1,20	0,02	0,00	12,00	0	
124	Щи из свежей капусты	200/8	1,50	3,90	7,10	71,00	32,70	16,60	36,60	0,60	0,04	0,00	24,00	0	
462	Тефтели с рисом в соусе	90	15,90	17,00	39,50	346,30	25,90	0,00	0,00	2,90	0,10	0,16	0,14	0	
138	Картофельное пюре	150	3,00	4,30	23,01	142,35	152,57	44,65	166,74	2,45	0,19	0,17	21,00	0	
296	Компот из сухофруктов " С " витаминизация	200	1,00	0,04	27,50	110,00	0,32	6,09	39,15	0,09	0,01	0,00	0,26	0	
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5	
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5	
	Итого за прием	768	26,97	26,11	130,40	838,15	281,19	116,34	322,09	8,96	0,47	0,37	57,40	117,00	0,00
	Итого за день		40,42	38,11	172,87	1168,01	294,39	126,28	352,17	17,09	6,77	18,88	58,53	117,45	0,00

День: четверг (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	V1, мг	V2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг
Завтрак															
***	Йогурт для детского питания	100	4,10	3,20	10,00	98,00	158,00	18,30	0,00	0,14	0,03	0,00	0,42	0	
302	Каша молочная Артек	200/5	8,00	8,00	40,80	268,80	129,30	40,40	0,00	2,35	0,16	0,17	0,48	0	
692	Кофейный напиток	200	3,04	3,32	16,39	107,99	120,30	14,00	90,00	0,13	0,04	0,15	1,30	146,3	
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	
	Итого за прием	535	17,24	14,88	78,29	531,79	413,60	76,90	109,50	2,95	0,26	0,33	2,20	174,20	0,00
Обед															
таб.32	Огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,00	0,30	0,00	0,00	2,80	0	
132	Рассольник ленинградский	200/8	2,60	4,70	17,60	107,20	2,20	6,80	9,60	5,50	6,60	4,40	11,20	0	
131	Плов из птицы	180	14,40	14,40	40,00	341,00	180,40	24,40	138,00	3,45	0,20	0,25	0,60	0	
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45	
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5	
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5	
	Итого за прием	708	22,99	20,03	104,60	671,16	217,40	61,34	227,28	11,10	6,91	4,70	14,70	117,45	0,00
	Итого за день		40,23	34,91	182,89	1202,95	631,00	138,24	336,78	14,05	7,17	5,03	16,90	291,65	0,00

День: пятница (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	V1, мг	V2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	
191	Каша молочная манная	200/5	7,50	11,80	40,10	297,50	128,04	21,72	0,61	0,58	0,13	0,00	1,27	0		
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,47	3,40	16,30	120,40	120,30	17,30	0,00	0,75	0,05	0,07	0,08	0		
630	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	89,86	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02	0,09	0,75	73,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	500	16,52	17,16	84,82	564,76	314,84	50,26	65,19	1,84	0,23	0,17	2,10	101,35	0,00	
	Обед															
таб.32	Помидор порционно	60	0,00	0,00	2,40	12,00	45,60	27,30	0,00	1,20	0,02	0,00	12,00	0		
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	3,90	28,20	173,30	38,60	35,20	1,48	1,90	0,21	0,00	9,30	0		
97	Жаркое по-домашнему	200	20,40	21,30	18,60	565,30	45,30	80,40	6,00	6,00	0,32	0,00	0,82	0		
293	Компот из сухофруктов " С " витаминизация	200	1,00	0,04	27,50	110,00	0,32	6,09	39,15	0,09	0,01	0,00	0,26	0		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	720	33	26	108	1017	154	171	126	11	1	0	22	117	0,00	
	Итого за день			49,69	43,27	192,41	1581,86	468,76	220,95	191,42	12,75	0,90	0,21	24,48	218,35	0,00

День: суббота (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	V1, мг	V2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	
160	Суп молочный рисовый	250	5,50	5,20	19,90	148,00	135,61	18,01	113,34	0,39	0,06	0,00	0,65	0		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,00	13,44	11,76	176,00	9,30	7,92	29,10	0,51	0,04	0,00	7,44	0		
630	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	89,86	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02	0,09	0,75	73,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	520	11,05	20,60	60,08	470,86	211,41	37,17	207,02	1,41	0,15	0,10	8,84	101,35	0,00	
	Обед															
таб.32	Огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,00	0,30	0,00	0,00	2,80	0		
140	Суп с макаронными изделиями	200	4,40	4,10	15,90	118,40	108,40	14,40	90,60	0,31	0,04	0,00	0,52			
297	Каша перловая рассыпчатая	150	5,40	4,70	37,20	216,00	81,86	63,35	0,00	1,84	0,10	0,08	9,97	0		
469	Фрикадельки в соусе	90	9,00	7,50	6,60	131,80	19,90	9,90	0,00	0,73	0,03	0,08	0,01	0		
425	Напиток витаминизированный " Витошка "	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220,00	12,18	4,20		0,30	0,38	11,20	20		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	760	25	17	108	689	464	130	174	5	1	1	25	137	0,00	
	Итого за день			35,84	37,83	167,61	1160,16	675,87	167,10	381,42	6,31	0,73	0,68	33,34	238,35	0,00

День: воскресенье (летний лагерь)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭП, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	V1, мг	V2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг
Завтрак															
302	Каша молочная рисовая	200/5	5,70	8,00	40,00	256,80	116,90	33,50	0,00	0,54	0,06	0,15	0,50	0	
630	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	89,86	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02	0,09	0,75	73,45	
TK № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	0,02	0,03	0,00	10,00	0	
	Итого за прием	545	9,65	10,36	78,22	450,66	199,40	53,74	75,58	1,07	0,14	0,25	11,25	101,35	0,00
Обед															
33	Огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,00	0,30	0,00	0,00	2,80	0	
148	Суп вермишелевый	200	2,08	3,40	9,20	76,80	9,20	5,70	0,00	0,32	0,01	0,02	0,48	0	
143	Гуляш из говядины	90	14,00	15,00	3,00	200,00	9,96	10,80	0,00	2,13	0,04	0,00	0,87	0	
57	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,25	8,48	24,08	210,53	9,80	18,00	20,00	17,00	13,00	13,00	31,00	0	
296	Компот из сухофруктов " С " витаминизация	200	1,00	0,04	27,50	110,00	0,32	6,09	39,15	0,09	0,01	0,00	0,26	0	
TK № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5	
TK № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5	
	Итого за прием	760	29	28	96	760	64	71	139	22	13	13	35	117	0,00
	Итого за день		38,97	38,21	174,03	1211,09	262,98	124,43	214,33	22,63	13,31	13,31	46,66	218,35	0,00

I, МГ
0,00
0,00
0,00

I, МГ
0,00
0,00
0,00

I, МГ
0,00
0,00
0,00

I, МГ
0,00
0,00
0,00

I, МГ
0,00
0,00
0,00

I, МГ
0,00
0,00
0,00

I, МГ
0,00
0,00
0,00

День: понедельник (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
	Завтрак																
302	Каша пшеничная молочная	250/10	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0			
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9			
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0			
	Итого за прием	500	13,41	17,90	58,19	449,34	48,70	23,08	61,12	20,52	16,03	11,02	3,04	39,76	0,00	0,00	
	Обед																
37	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/8	2,80	4,70	7,80	93,60	34,50	0,00	0,00	0,87	0,04	0,02	7,79	0			
таб.32	Помидоры порционно	60	4,20	7,10	11,70	140,00	51,70	0,00	0,00	1,30	0,06	0,06	11,60	0			
124	Сосиска отварная (детская)/ Кобаса отварная (детская)	75	10,40	14,80	8,50	208,00	59,60	16,30	112,70	1,07	0,00	0,00	0,27	0			
138	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	28,77	0,00	1,08	0,00	0,00	18,69	0			
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	74,72	6,86	3,61	4,41	0,93	0,01	0,01	4,09	0,45			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5			
	Итого за прием	768	26,39	37,25	96,69	854,32	220,50	70,38	196,71	6,97	0,22	0,13	42,44	117,45	0,00	0,00	
	Итого за день			39,80	55,15	154,88	1303,66	269,20	93,46	257,83	27,49	16,25	11,15	45,48	157,21	0,00	0,00

День: вторник (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
	Завтрак																
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	0,00	10,00	0			
196	Каша молочная "Дружба"	200/8	6,50	12,50	35,10	278,00	132,00	39,00	0,05	0,71	0,13	0,00	1,34	0			
693	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	125,42	31,00	116,20	1,01	0,04	0,02	1,30	206,66			
ТК № 1	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9			
	Итого за прием	538	12,87	17,06	71,09	493,46	279,42	83,20	146,75	4,25	0,23	0,03	12,64	234,56	0,00	0,00	
	Обед																
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	3,90	28,20	173,30	38,60	35,20	1,48	1,90	0,21	0,00	9,30	0			
32 таб.	Огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,00	0,30	0,00	0,00	2,80	0			
97	Жаркое по-домашнему	200	25,40	25,80	23,00	429,00	29,97	61,07	0,00	4,65	0,19	0,23	10,65	0			
293	Компот из сухофруктов " С " витаминизация	200	1,00	0,04	27,50	110,00	0,32	6,09	39,15	0,09	0,01	0,00	0,26	0			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5			
	Итого за прием	720	39	31	111	875	103	132	120	9	1	0	23	117	0,00	0,00	
	Итого за день			51,46	47,73	181,82	1368,86	382,61	215,66	266,98	12,91	0,75	0,30	35,65	351,56	0,00	0,00

День: среда (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
№ рец.	Завтрак																
106	Каша молочная манная	250/10	6,10	8,20	30,40	220,20	129,80	19,30	0,61	0,43	0,07	0,16	0,54	0			
1	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	52,50	150,00	8,25	0,00	0,11	0,00	0,00	0,11	0			
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9			
	Итого за прием	505	12,15	12,55	56,47	389,56	286,30	31,79	20,19	1,00	0,10	0,18	0,75	28,35	0,00	0,00	
	Обед																
таб.32	Помидоры порционно	60	4,20	7,10	11,70	140,00	51,70	0,00	0,00	1,30	0,06	0,06	11,60	0			
134	Суп крестьянский с пшеном	200/8	1,70	4,60	8,50	84,00	29,20	16,80	0,51	0,59	0,05	0,02	6,40	0			
ДО7ЖС19	Птица тушенная с овощами	90	19,80	25,20	4,00	333,00	288,00	0,00	0,00	1,26	0,07	0,16	0,70	0			
284	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,80	2,90	49,00	264,00	23,76	171,76	0,00	5,80	0,37	0,00	16,88	0			
305.11	Напиток витаминизированный " Витошка "	200	0,00	0,00	23,05	95,00	2,48	18,00	55,00	67,00	0,02	0,00	0,01	0			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5			
	Итого за прием	768	42,07	40,67	127,14	1072,50	419,24	228,26	135,11	77,67	0,68	0,28	35,59	117,00	0,00	0,00	
	Итого за день			54,22	53,22	183,61	1462,06	705,54	260,05	155,30	78,67	0,78	0,46	36,34	145,35	0,00	0,00

День: четверг (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
№ рец.	Завтрак																
206	Яйцо отварное	40	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0			
	Каша молочная овсяная	120/4	5,02	7,35	20,32	167,25	84,00	33,80		0,96	0,12	0,10	0,30				
686	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86			
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	0,02	0,03	0,00	10,00	0			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9			
	Итого за прием	505	16,65	18,04	77,08	540,49	140,30	61,68	52,62	21,15	16,15	11,11	13,34	11,86	0,00	0,00	
	Обед																
160	Суп картофельный с клецками	200	2,40	3,50	17,50	94,50	28,40	0,00	0,00	1,00	0,16	0,06	6,28	0			
таб.32	Помидоры порционно	60	4,20	7,10	11,70	140,00	51,70	0,00	0,00	1,30	0,06	0,06	11,60	0			
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,00	4,90	47,00	255,00	27,96	40,22	0,00	3,02	0,18	0,07	0,00	0			
178	Голубцы ленивые с соусом	90	15,00	16,90	7,30	292,00	0,05	7,30	13,90	9,81	11,40	6,30	25,30	0			
291	Напиток апельсиновый	200	0,34	0,14	24,79	108,20	6,60	1,70	1,70	0,36	0,01	0,03	100,00	5,6			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5			
	Итого за прием	760	36	33	139	1046	139	71	95	17	12	7	143	123	0,00	0,00	
	Итого за день			52,16	51,45	216,26	1586,69	279,11	132,60	147,82	38,36	28,07	17,67	156,52	134,46	0,00	0,00

День: пятница (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
Завтрак																	
302	Каша молочная рисовая	200/8	5,10	8,20	31,30	220,20	126,30	28,70	0,00	0,43	0,06	0,16	0,54	0			
692	Кофеинный напиток	200	3,04	3,32	16,39	107,99	120,30	14,00	90,00	0,13	0,04	0,15	1,30	146,3			
368	Фрукт	100	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,04	0,00	15,00	0			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9			
	Итого за прием	538	10,84	12,48	73,49	455,69	276,60	60,40	126,00	4,19	0,17	0,32	16,84	174,20	0,00	0,00	
Обед																	
124	Щи из свежей капусты	200/8	1,50	3,90	7,10	71,00	32,70	16,60	36,60	0,60	0,04	0,00	24,00	0			
таб.32	Огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,00	0,30	0,00	0,00	2,80	0			
212	Макаронные изделия отварные	150	5,60	4,80	35,80	209,10	10,25	8,13	46,26	0,82	0,09	0,00	0,00	0			
98	Котлеты из говядины	90	14,00	10,00	13,00	200,00	41,80	27,55	0,00	0,00	0,06	0,00	0,19	0			
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5			
	Итого за прием	808	27,09	19,63	102,90	703,06	119,55	82,42	162,54	3,57	0,30	0,05	27,09	117,45	0,00	0,00	
	Итого за день			37,93	32,11	176,39	1158,75	396,15	142,82	288,54	7,76	0,47	0,37	43,93	291,65	0,00	0,00

День: суббота (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
Завтрак																	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,20	19,90	148,00	135,61	18,01	113,34	0,39	0,06	0,00	0,65	0			
	Печенье сахарное	40	3,00	4,72	29,96	166,84											
296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	0,00	0,07	0,01	0,00	0,26	0			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9			
	Итого за прием	520	12,00	11,68	72,16	432,84	194,67	28,30	132,84	0,79	0,10	0,01	0,91	27,90	0,00	0,00	
Обед																	
таб.32	Огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,00	0,30	0,00	0,00	2,80	0			
134	Суп крестьянский с рисом	200/8	1,68	4,08	9,90	84,00	18,60	13,70	0,00	0,51	0,03	0,02	6,40	0			
221	Каша пшененная рассыпчатая	150	7,80	6,30	43,60	266,00	18,68	54,48	0,00	1,82	0,25	0,03	0,00	0			
469	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,10	10,00	6,90	151,40	31,70	13,80	0,00	1,19	0,05	0,00	0,28	0			
648	Кисель витаминизированный " Витошка"	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5			
	Итого за прием	768	23,57	21,31	107,40	724,36	103,78	112,12	79,68	5,67	0,44	0,10	9,58	117,45	0,00	0,00	
	Итого за день			35,57	32,99	179,56	1157,20	298,45	140,42	212,52	6,46	0,54	0,11	10,49	145,35	0,00	0,00

День: воскресенье (летний лагерь)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
№ рец.	Завтрак																
191	Каша манная жидккая	200/10	6,10	8,20	30,40	220,20	129,90	19,30	0,00	0,43	0,07	0,16	0,54	0			
3	Бутерброд с сыром		30/10	5,00	3,00	14,50	107,00	106,90	15,40	0,00	0,67	0,05	0,06	0,07	0		
692	Кофеинный напиток	200	3,04	3,32	16,39	107,99	120,30	14,00	90,00	0,13	0,04	0,15	1,30	146,3			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9			
	Итого за прием	500	16,24	14,88	72,39	492,19	363,10	52,90	109,50	1,56	0,19	0,38	1,91	174,20	0,00	0,00	
	Обед																
таб.32	Помидоры порционно	60	4,20	7,10	11,70	140,00	51,70	0,00	0,00	1,30	0,06	0,06	11,60	0			
132	Рассольник Ленинградский(перловка)	200/8	2,60	4,70	17,60	107,20	2,20	6,80	9,60	5,50	6,60	4,40	11,20	0			
138	Картофельное пюре	150	17,70	5,80	41,60	292,00	98,87	89,65	0,00	5,83	0,61	0,12	0,00	0			
81	Рыба припущеная	90	22,50	7,12	0,63	156,00	18,65	27,00	0,00	0,59	0,17	0,16	0,25	0			
631	Компот из свежих плодов	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45			
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5			
	Итого за прием	768	52,57	25,59	117,39	911,56	196,02	145,19	89,28	15,07	7,55	4,79	23,15	117,45	0,00	0,00	
	Итого за день			68,81	40,47	189,78	1403,75	559,12	198,09	198,78	16,63	7,74	5,17	25,06	291,65	0,00	0,00