

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №4  
г. Нефтекамск  
Юсупова Л. Ю.



Согласовано  
ИО директора МОАУ СОШ №12  
г. Нефтекамск  
Варачева М.



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №7  
г. Нефтекамск  
Байрузова И.Т.



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №13  
г. Нефтекамск  
Ирдуганова Н.С.



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №17  
г. Нефтекамск  
Галиев Р.Г.



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ с.Ташкиново  
г. Нефтекамск  
Бурханова Р.М.



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №17  
г. Нефтекамск  
Умурбаева З.А.



# МЕНЮ

## 2-х недельное для организации питания детей с 7-10 лет на период летне-оздоровительного лагеря

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ с.Амзя  
г. Нефтекамск  
Ялешева А.М.



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №15  
с. Энергетик г. Нефтекамск  
Давлетгареева И.Н.



г. Нефтекамск  
27 мая 2024г

Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: понедельник

Сезон: летнее

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
267	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сп	185/5	7,6	8,35	35,33	247,87	0,21	1,4	41,6	148,7	189,9	47,5	1,23		
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64		
<b>Итого за Завтрак</b>			12,08	9,33	79,58	453,68	0,31	13,4	41,6	178,2	235,7	65,3	4,46		
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36		
270	Суп "Летний" на курином бульоне	200	3,55	4,71	10,12	97,77	0,1	23,05	20	39,9	215,6	28	0,96		
217	Каша гречневая с птицей	30/150	16,11	9,42	39,7	307,77	0,31	0,49	1,8	24,4	257,9	163,4	5,09		
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44		
<b>Итого за Обед</b>			25,38	14,94	107,9	668,34	0,56	29,54	21,8	111,2	592,8	228,5	8,78		
<b>Итого за день</b>			37,46	24,27	187,48	1122,02	0,87	42,94	63,4	289,4	828,5	293,8	13,24		



Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: вторник

Сезон: летнее

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл	185/5	4,73	6,87	31,14	206,07	0,06	1,2	38,5	121,3	129,2	27,7	0,46	
540	Ватрушка с повидлом	60	3,86	1,87	42,94	200,38	0,06	0,15	12,2	13,6	35,7	7,5	0,86	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
<b>Итого за Завтрак</b>			12,55	9,25	106,78	558,24	0,18	4,15	50,7	148	199	43,1	1,95	
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,8	58,09	0,01	5,52		17,3	19	10,2	0,9	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	4,91	7,48	81,4	0,05	24,53	5	38,7	41,7	17,9	0,68	
296	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/30	7,35	12,33	4,25	160,33	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1	
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93	
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
<b>Итого за Обед</b>			20,38	25,46	102,95	727,32	0,27	35,4	32,2	102,7	186,9	62,9	5,26	
<b>Итого за день</b>			32,93	34,71	209,73	1285,56	0,45	39,55	82,9	250,7	385,9	106	7,21	

Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: среда

Сезон: летнее

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
321	Сырники из творога запеченные со сливочным молоком	60/15	12	7,34	21,93	204,1	0,05	0,43	43,5	139,4	164,1	19,4	0,41		
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	170/5	6,42	8,66	26,18	209,05	0,16	1,36	40,9	147,1	186	50,1	1,16		
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
<b>Итого за Завтрак</b>			22,42	16,5	80,6	562,56	0,27	1,79	84,4	296,8	382,7	76,5	2,16		
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54		
75	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне	200	16,74	7,74	15,95	201,15	0,11	8,15	9,8	22,8	186,4	30,1	2,93		
370	Плов из отварной говядины	30/170	13,48	16,88	44,94	385,78	0,09	1,92		25,9	196,6	49,4	2,17		
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44		
<b>Итого за Обед</b>			36,12	25,49	119,75	855,73	0,37	25,07	9,8	90,2	492,7	120,2	8,01		
<b>Итого за день</b>			58,54	41,99	200,35	1418,29	0,64	26,86	94,2	387	875,4	196,7	10,17		

Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: четверг

Сезон: летнее

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	185/5	5,68	6,87	30,14	205,97	0,08	1,2	38,5	124,7	110,5	18,5	0,46	
184	Плюшка московская	60	4,59	5,65	35,68	211,93	0,07		7,5	10,8	39,8	6,7	0,58	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
<b>Итого за Завтрак</b>			14,23	13,03	98,52	569,69	0,21	4	46	148,6	184,4	33,1	1,67	
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,58	4,84	10,7	91,99	0,03	12,8	5	37	35,1	16,6	0,81	
345	Биточки рыбные с соусом томатным	60/30	10,11	3,8	11,85	122,54	0,09	1,7	22,7	44,9	143	34,3	0,94	
312	Картофельное пюре	150	3,27	4,87	22,01	145,41	0,16	25,9	24,6	47,1	97,6	33	1,23	
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
<b>Итого за Обед</b>			20,38	14,38	93,4	585,34	0,41	50,4	52,3	166,3	373,6	116,2	5,99	
<b>Итого за день</b>			34,61	27,41	191,92	1155,03	0,62	54,4	98,3	314,9	558	149,3	7,66	



Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: пятница

Сезон: летнее

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	180	14,38	18,92	5,61	250,98	0,1	1,38	243,7	177,6	266,7	25,6	2,34	
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,38</b>	<b>22,92</b>	<b>46,6</b>	<b>495,39</b>	<b>0,16</b>	<b>1,98</b>	<b>265,6</b>	<b>317,9</b>	<b>390,3</b>	<b>46,6</b>	<b>3,03</b>	
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,72	4,44	15,58	121,44	0,2	9,35		30,8	71,1	28,4	1,67	
580	Гуляш из мяса птицы	100	12,81	1,53	2,57	75,6	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76	
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93	
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,79</b>	<b>11,05</b>	<b>118,5</b>	<b>691,39</b>	<b>0,46</b>	<b>25,65</b>	<b>26,2</b>	<b>84,3</b>	<b>292,4</b>	<b>113,1</b>	<b>5,65</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,17</b>	<b>33,97</b>	<b>165,1</b>	<b>1186,78</b>	<b>0,62</b>	<b>27,63</b>	<b>291,8</b>	<b>402,2</b>	<b>682,7</b>	<b>159,7</b>	<b>8,68</b>	

Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: суббота

Сезон: летнее

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	185/5	6,79	7,11	36,57	238,09	0,15	1,2	38,5	151,7	225,7	33,7	0,91	
424	Булочка домашняя	60	4,64	7,11	37,27	231,41	0,07		38,4	11,9	40,3	6,8	0,57	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,39</b>	<b>14,73</b>	<b>106,54</b>	<b>621,29</b>	<b>0,28</b>	<b>4</b>	<b>76,9</b>	<b>176,7</b>	<b>300,1</b>	<b>48,4</b>	<b>2,11</b>	
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36	
95	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12,29	8,68	12,4	178,12	0,12	21,44	6,1	40,5	160,3	34,9	2,58	
284	Картофельная запеканка с мясом	30/170/5	13,64	17,94	37,92	368	0,3	44,1	25,6	42,6	224,5	63,4	3,5	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>31,65</b>	<b>27,43</b>	<b>108,4</b>	<b>808,92</b>	<b>0,57</b>	<b>71,54</b>	<b>31,7</b>	<b>130</b>	<b>504,1</b>	<b>135,4</b>	<b>8,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>47,04</b>	<b>42,16</b>	<b>214,94</b>	<b>1430,21</b>	<b>0,85</b>	<b>75,54</b>	<b>108,6</b>	<b>306,7</b>	<b>804,2</b>	<b>183,8</b>	<b>10,92</b>	

Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: понедельник

Сезон: летнее

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл	185/5	8,88	7,05	35,87	236,49	0,11	1,24	42,8	217,2	183,4	32,7	0,93		
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>13,88</b>	<b>7,75</b>	<b>88,56</b>	<b>477,9</b>	<b>0,19</b>	<b>5,24</b>	<b>42,8</b>	<b>241,5</b>	<b>230</b>	<b>47,7</b>	<b>4,32</b>		
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54		
154	Суп крестьянский с пшенной крупой со сметаной	200/5	1,64	5,01	8,44	85,94	0,06	16,02	5	31	42	16,8	0,62		
296	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/30	7,35	12,33	4,25	160,33	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1		
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93		
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44		
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>20,25</b>	<b>22,42</b>	<b>113,04</b>	<b>740,62</b>	<b>0,3</b>	<b>32,37</b>	<b>32,2</b>	<b>79,5</b>	<b>179,4</b>	<b>60</b>	<b>3,94</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>34,13</b>	<b>30,17</b>	<b>201,6</b>	<b>1218,52</b>	<b>0,49</b>	<b>37,61</b>	<b>75</b>	<b>321</b>	<b>409,4</b>	<b>107,7</b>	<b>8,26</b>		



Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: вторник

Сезон: летнее

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
260	Каша "Дружба" с м/сл	185/5	5,12	7,27	27,25	195,72	0,1	1,28	39,7	130	137,8	30,2	0,61		
421	Сдоба обыкновенная	60	5,03	3	35,57	189,15	0,08		16,3	12,3	42,8	7,5	0,61		
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
<b>Итого за Завтрак</b>			14,11	10,78	95,52	536,66	0,24	4,08	56	155,4	214,7	45,6	1,85		
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36		
271	Суп "Любительский" на мясном бульоне	200	17,11	9,57	21,44	241,04	0,19	12,06	1,4	33,3	235,3	72,2	4,17		
259	Жаркое по-домашнему	30/170	11,89	16,35	23,91	290,71	0,2	30,05		33,8	180,5	45,9	2,78		
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44		
<b>Итого за Обед</b>			34,72	26,73	103,43	794,55	0,54	48,11	1,4	114	535,1	155,2	9,68		
<b>Итого за день</b>			48,83	37,51	198,95	1331,21	0,78	52,19	57,4	269,4	749,8	200,8	11,53		

Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: среда

Сезон: летнее

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
326	Суфле творожное запеченное со стученым молоком	60/20	10,72	8,42	20,87	204,27	0,04	0,56	45,1	153,9	162,8	19,9	0,39	
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сп	170/5	6,25	6,83	33,61	221,46	0,14	1,11	37	139,5	207,6	31	0,83	
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>20,97</b>	<b>15,75</b>	<b>86,97</b>	<b>575,14</b>	<b>0,24</b>	<b>1,67</b>	<b>82,1</b>	<b>303,7</b>	<b>403</b>	<b>57,9</b>	<b>1,81</b>	
<b>Обед</b>														
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,3	6,31	70,85	0,06	7,37	12	13,5	40,6	15,1	0,56	
113	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41	
411	Плов из отварной птицы	40/170	14,6	14,72	46,18	376,04	0,08	2,33	2,4	23,2	173,3	70,7	1,39	
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>23,46</b>	<b>24,5</b>	<b>110,97</b>	<b>759,38</b>	<b>0,28</b>	<b>14,5</b>	<b>24,4</b>	<b>76,4</b>	<b>313,7</b>	<b>114,2</b>	<b>5,01</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>44,43</b>	<b>40,25</b>	<b>197,94</b>	<b>1334,52</b>	<b>0,52</b>	<b>16,17</b>	<b>106,5</b>	<b>380,1</b>	<b>716,7</b>	<b>172,1</b>	<b>6,82</b>	



Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: четверг

Сезон: летнее

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сп	185/5	6,99	9,1	28,55	224,97	0,18	1,48	42,7	159,9	202,6	54,6	1,26	
550	Шанежка наливная	60	4,72	4,61	29,9	179,99	0,07	0,05	27,6	20,8	45,5	7,5	0,56	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,67	14,22	91,15	556,75	0,31	4,33	70,3	193,8	282,2	70	2,45	
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
131	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,96	13,77	107,54	0,06	13,77	5	39,4	56,9	24,9	1,25	
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85	
312	Картофельное пюре	150	3,27	4,87	22,01	145,41	0,16	25,9	24,6	47,1	97,6	33	1,23	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
<b>Итого за Обед</b>			21,42	16,59	99,39	636,09	0,48	58,19	35,8	169,5	433,7	143,8	6,24	
<b>Итого за день</b>			37,09	30,81	190,54	1192,84	0,79	62,52	106,1	363,3	715,9	213,8	8,69	

Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: пятница

Сезон: летнее

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
265	Каша молочная из кукурузной крупы жидкая с/мл	185/5	5,79	7,03	35,27	228,26	0,09	1,2	38,5	126,6	126,5	24,5	1,17	
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>10,27</b>	<b>8,01</b>	<b>79,52</b>	<b>434,07</b>	<b>0,19</b>	<b>13,2</b>	<b>38,5</b>	<b>156,1</b>	<b>172,3</b>	<b>42,3</b>	<b>4,4</b>	
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36	
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	12,72	8,86	9,35	168,97	0,1	17,47	6,2	37,5	157	30,7	2,49	
217	Кулеш с мясом (гречка)	30/170	18,93	17,36	44,89	410,92	0,37	0,29		29	327,9	168	6,64	
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>37,07</b>	<b>27,09</b>	<b>103,08</b>	<b>805,29</b>	<b>0,6</b>	<b>27,76</b>	<b>6,2</b>	<b>103,8</b>	<b>582,8</b>	<b>231</b>	<b>12,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>47,34</b>	<b>35,1</b>	<b>182,6</b>	<b>1239,36</b>	<b>0,79</b>	<b>40,96</b>	<b>44,7</b>	<b>259,9</b>	<b>755,1</b>	<b>273,3</b>	<b>16,54</b>	



Рацион: Лагерь дневного пребывания

День: суббота

Сезон: летнее

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	185/5	7,77	7,7	32,99	232,76	0,21	1,09	36,8	114,2	203	96	2,95	
565	Булочка Дорожная	60	4,33	8,24	34,84	230,6	0,07		36	10,8	36,9	6,4	0,52	
306	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
<b>Итого за Завтрак</b>			16,06	16,45	100,53	615,15	0,34	3,89	72,8	138,1	274	110,3	4,1	
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
96	Рассольник пенинградский на мясном бульоне с перловой крупой со сметаной	200/5	13,06	8,96	14,02	190,01	0,12	13,87	6,2	33,7	173,4	34,2	2,64	
285	Макароник с мясом и м/сл	30/170/5	17,01	20,61	51,83	461	0,16	1,8	34	35	161,4	26,6	2,75	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	25	1,9	0,25	11,25	54,75	0,03			5	16,3	3,5	0,28	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
<b>Итого за Обед</b>			35,97	30,44	124,71	919,81	0,45	30,67	40,2	110,2	444,5	101,5	8,3	
<b>Итого за день</b>			52,03	46,89	225,24	1534,96	0,79	34,56	113	248,3	718,5	211,8	12,4	
<b>Итого за период 12 дней</b>			526,6	425,24	2366,39	15449,3	8,21	510,93	1241,9	3792,9	8200,1	2268,8	122,12	
<b>Итого за период 1 день</b>			43,9	35,44	197,20	1287,44	0,68	42,58	103,49	316,08	683,34	189,07	10,18	

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью

13 ( тринадцать ) листов (стр.)  
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф.  
личная печать

« 27 »

