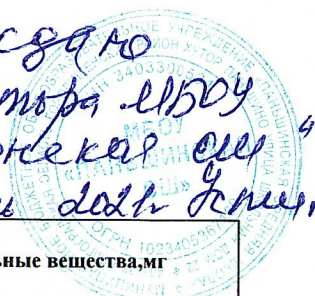


**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

*Утверждено
и.о. директора ЕВБОУ
Таньшина Е.А.
Июнь 2014 г.*



Номер по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вариант №1														
	Завтрак													
302	Каша молочная гречневая вязкая	150/5	4,65	7,30	31,03	186,0	0,20	0,00	38,75	0,48	25,57	203,78	136,13	4,58
97	Сыр порция	5	1,3	1,5	1,6	20,0	0,00	0,04	13,00	0,03	44,00	25,00	1,75	0,20
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		10,4	9,7	68,9	363,5	0,25	0,07	51,75	0,96	89,87	266,38	152,48	5,51
	11-00 час.													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	6,11
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
124	Ши из св капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,06	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74
390	Котлеты рыбные "Любительские"	90/5	13,3	7,9	13,7	176,4	0,01	1,08	58,79	24,75	123,75	180,00	475,20	0,96
520	Пюре картофельное или картофель отварной с маслом	150	4,70	8,30	22,00	189,00	0,200	6,700	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		36,5	43,6	142,0	936,3	0,6	35,8	58,9	34,4	257,8	443,5	595,9	11,4
	Всего		47,9	53,3	232,2	1387,8	0,8	38,7	110,6	35,4	365,7	719,9	752,4	23,0

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вариант 2														
Завтрак														
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,70	27,80	223,60	0,13	0,70	40,40	0,50	110,40	173,40	52,30	1,20
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
378/2011	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		11,9	16,2	65,1	442,6	0,2	2,0	50,4	1,0	247,4	301,0	80,9	2,1
11-00 час														
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
Обед														
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,0	4,5	17,8	134,0	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80
462	Тефтели из говядины с соусом	90/30	9,5	6,9	11,6	146,2	0,05	0,00	0,00	0,59	26,98	100,73	15,59	1,20
516	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,18	7,40	0,01	0,30	51,00	100,80	36,00	1,40
388/2011	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,20	98,10	0,00	80,00	0,00	0,80	19,20	4,90	3,10	0,50
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		36,5	44,8	150,1	999,3	0,49	106,20	0,08	2,14	724,62	441,03	134,03	11,07
	Всего		49,4	61,0	236,4	1529,9	0,7	111,0	50,5	3,1	990,0	752,0	219,0	13,7

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вариант 3														
Завтрак														
302	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150/5	6,4	6,7	39,6	244,7	0,11	1,17	45,50	2,90	185,36	162,50	29,50	0,86
	Фрукты (Яблоко или Апельсин или Банан или Груша) или ягоды	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	71,00	14,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		13,9	8,6	118,1	596,2	0,24	21,17	45,50	4,15	226,56	324,30	140,70	3,11
11-00														
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
Обед														
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
114	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	12,00	93,60	0,06	7,34	0,00	1,92	33,58	52,64	23,86	1,10
488	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	13,34	10,37	12,90	198,00	0,14	8,71	37,50	1,13	59,04	139,96	33,46	3,04
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,00	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Итого		25,6	15,8	106,2	654,1	0,35	25,95	37,56	3,58	158,04	299,80	98,50	10,46
	Всего		40,6	24,4	245,6	1338,3	0,6	49,9	83,1	7,7	402,6	634,1	243,2	14,2

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вариант 4														
Завтрак														
208/2011	Лапшевник с творогом с прокипяченной сметаной	150/20	15,80	18,00	46,00	353,00	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28
97	Сыр порция	5	1,28	1,48	1,62	20,00	0,00	0,04	13,00	0,03	44,00	25,00	1,75	0,20
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		21,5	20,4	83,9	530,5	0,14	0,20	72,00	4,27	164,20	224,80	44,65	2,21
11-00 час.														
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
Обед														
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
135	Суп из овощей	200	1,8	3,5	10,0	79,2	0,20	8,20	0,01	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
492	Плов из птицы	150	11,4	0,8	27,2	247,5	0,08	4,50	14,60	0,40	34,80	131,50	40,50	1,50
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Итого		24,3	5,6	114,7	671,2	0,6	24,4	14,7	10,2	122,0	316,3	109,5	9,5
	Всего		46,8	26,0	219,9	1289,7	0,7	27,4	86,7	14,4	304,2	551,1	158,2	12,3

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вариант 5														
Завтрак														
302	Каша манная вязкая молочная с маслом	150/5	5,4	6,4	36,5	225,6	0,07	0,00	40,29	1,15	88,98	89,61	15,50	0,42
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
378/2011	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		11,1	12,9	73,8	444,6	0,16	1,33	50,31	1,60	225,98	217,22	44,13	1,29
11-00														
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
Обед														
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,0	4,5	17,8	134,0	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80
489	Рагу из птицы	150	10,98	9,13	13,03	178,3	0,08	10	18	1,7	24,5	118,4	30,86	1,6
388/2011	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,20	98,10	0,00	80,00	0,00	0,80	19,20	4,90	3,10	0,50
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		32,9	37,9	117,3	786,9	0,3	108,8	18,1	3,0	671,1	357,9	113,3	10,1
	Всего		45,1	50,8	212,4	1319,5	0,5	112,9	68,4	4,6	915,1	585,1	161,4	12,0

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вариант 6														
Завтрак														
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,70	27,80	223,60	0,13	0,70	40,40	0,50	110,40	173,40	52,30	1,20
337	Яйцо вареное вкрутую	1штг	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	71,00	14,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		15,7	15,2	64,6	446,1	0,2	0,7	40,5	1,0	155,0	346,0	84,3	3,2
11-00														
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
Обед														
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
148	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96,0	0,20	8,20	0,00	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	17,55	8,91	6,84	189,00	0,09	6,71	10,46	4,53	70,30	291,93	87,35	1,53
510	Каша гречневая (вязкая) (гарнир)	150	4,5	7,1	23,2	180,0	0,20	6,70	0,01	0,20	89,00	100,80	36,00	1,20
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,00	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Итого		34,9	22,0	122,4	827,5	0,6	31,5	10,5	5,6	250,7	573,9	174,5	9,4
	Всего		51,7	37,2	208,3	1361,6	0,8	35,0	51,0	6,5	423,7	929,9	262,8	13,1

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вариант 7														
Завтрак														
302	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	150/5	4,5	8,0	31,7	218,0	0,05	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,92	0,50
97	Сыр порция	5	1,28	1,48	1,62	20,00	0,00	0,04	13,00	0,03	44,00	25,00	1,75	0,20
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		10,2	10,4	69,6	395,5	0,10	0,78	53,45	0,65	160,75	178,81	43,27	1,43
11-00 час														
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
Обед														
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
114	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	12,00	93,60	0,06	7,34	0,00	1,92	33,58	52,64	23,86	1,10
280/2011	Фрикадельки мясные с соусом	90/30	14,1	19,1	15,2	288,6	0,00	0,22	0,00	4,05	37,01	20,13	131,18	1,68
516	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,18	7,40	0,01	0,30	51,00	100,80	36,00	1,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Итого		31,8	33,7	138,9	971,2	0,54	26,66	0,07	15,72	182,83	284,37	250,08	11,85
	Всего		43,1	44,1	229,8	1454,7	0,6	30,2	53,5	16,4	361,6	473,2	297,4	13,9

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вариант 8														
Завтрак														
302	Каша молочная гречневая вязкая	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,20	0,00	38,75	0,48	25,57	203,78	136,13	4,58
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
378/2011	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		10,4	13,8	68,3	405,0	0,29	1,33	48,77	0,93	162,57	331,39	164,76	5,45
11-00 час														
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
Обед														
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
132	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой)	200	1,6	4,1	13,5	92,3	0,08	8,20	188,70	0,67	12,70	56,40	20,17	0,74
501	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	90	13,2	17,3	9,7	250,8	0,03	0,00	10,68	0,77	20,52	75,07	10,68	0,96
520	Пюре картофельное или картофель отварной с маслом	150	4,70	8,30	22,00	189,00	0,200	6,700	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20
388/2011	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,20	98,10	0,00	80,00	0,00	0,80	19,20	4,90	3,10	0,50
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		36,4	54,0	131,7	1006,6	0,5	106,1	199,5	2,9	167,7	348,0	112,0	9,6
	Всего		47,8	67,8	221,3	1499,6	0,7	110,2	248,2	3,8	348,2	689,4	280,7	15,6

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вариант 9														
Завтрак														
302	Каша манная вязкая молочная с маслом	150/5	5,4	6,4	36,5	225,6	0,07	0,00	40,29	1,15	88,98	89,61	15,50	0,42
337	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	71,00	14,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		15,0	11,9	73,3	448,1	0,1	0,0	40,4	1,6	133,6	262,2	47,5	2,4
11-00														
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
Обед														
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
148	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96,0	0,20	8,20	0,00	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
492	Плов из птицы	150	11,4	0,8	27,2	247,5	0,08	4,50	14,60	0,40	34,80	131,50	40,50	1,50
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,00	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Итого		24,3	6,7	119,6	706,0	0,4	22,6	14,7	1,2	126,2	312,7	91,7	8,1
	Всего		40,3	18,6	214,2	1242,1	0,6	25,4	55,0	2,8	277,8	584,9	143,2	11,1

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вариант 10														
Завтрак														
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,70	27,80	223,60	0,13	0,70	40,40	0,50	110,40	173,40	52,30	1,20
	Фрукты (Яблоко или Апельсин или Банан или Груша) или ягоды	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		13,5	11,6	106,1	573,1	0,26	20,73	40,40	1,75	146,70	267,00	150,90	3,13
11-00														
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
Обед														
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
135	Суп из овощей	200	1,8	3,5	10,0	79,2	0,20	8,20	0,01	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	90	18,6	9,0	14,6	235,1	0,13	0,95	0,00	1,20	26,64	17,77	9,00	2,53
516	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,18	7,40	0,01	0,30	51,00	100,80	36,00	1,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Итого		36,6	23,1	136,3	903,3	0,81	28,25	0,08	11,25	164,88	303,37	114,04	11,90
	Всего		51,1	34,7	263,7	1564,4	1,1	51,8	40,5	13,0	329,6	580,4	268,9	15,6
	Итого за 10 дней		463,9	417,7	2283,8	13987,6	7,14	592,60	847,45	107,68	4 718,55	6 499,98	2 787,24	144,46
	Среднее за 1 день		46,4	41,8	228,4	1398,8	0,71	59,26	84,75	10,77	471,86	650,00	278,72	14,45