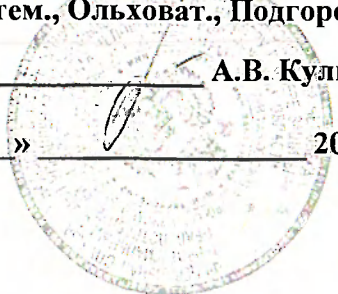


Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Воронежской области в Россошан.,
Кантемах, Ольховат., Подгорен. р-нах

А.В. Кулькина

« _____ » _____ 2017г.



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»

Е.В. Живолуп



« _____ » _____ 2017г.

**КОПИЯ
ВЕРНА**

ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню для организации 3-х разового питания детей
в пришкольных лагерях дневного пребывания на летний период 2017года
возрастная категория с 7 до 11лет

Первый день

Завтрак:

№ техн. карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
С/р 1982 №417	Каша манная молочная	200	7,89	12,7	28,77	254,08	0,22	1,2	0,07	0,13	148,17	0,17	18,63	0,29
10/88	Сыр порционный	15	3,64	4,66		57,66	0,02	0,13	0,03	0,02	77,71	0,02	3,66	0,05
С-но табл.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,01	0	0,4	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
2/18	Кофейный напиток с мол.	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,04	90,88	0,08	10,5	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Итого:		18,22	30,77	61,48	583,06	0,41	2,08	0,16	0,15	323,41	0,7	42,69	0,87

Обед:

№ техн. карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12/102	Салат из свежих овощей с раст. маслом	100	0,93	6,99	6,21	79,66	0,05	9,45	0,4	0,23	19,5	0,21	10,38	0,51
14/118	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,11	0,95	22,09	166,72	0,19	4,15	0,72	1,02	10,18	0,47	12,21	0,52
7/65	Курица отварная	80	10,28	3,63	0,39	90,58	0,07	0,0	0,01	0,05	3,95	0,81	5,65	0,58
3/33	Рагу	150	3,55	5,82	21,17	137,03	0,31	3,91	1,29	0,15	47,91	0,4	19,26	0,72
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,27	0	16,91	66,59	0,01	0,95	0,15	0,09	2,79	0,07	1,8	0,22
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,1	0	0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,3	12,62	52,6	0,05	0	0,0	0	5,7	0,1	7,35	0,39
	Банан	100	0,9	0	26,4	54,6	0,03	3,0	0,04	0,12	2,4	0,18	12,6	0,18
	Итого:		27,672	18,41	130,63	769,58	0,8	21,46	2,61	1,67	103,53	3,08	88,75	3,96

Полдник:

№ техн. карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Печенье сдобное	30	3,12	1,56	13,04	112,8	0,02	0,0	0,0	0,	6,45	0,11	3,3	0,27
1/8а	Сок восстановленный	200	2,0	0,0	6,6	36,0	0,04	10	0,5	0,0	13,0	0,3	26	0,7
	Яблоко	100	0,35	0,0	18,57	40,48	0,01	5,72	0,01	0,0	7,04	0,13	3,96	0,97
	Итого:		5,47	1,56	39,77	189,28	0,07	15,72	0,51	0,0	26,49	0,54	33,26	1,94
	Итого за день:		51,362	50,74	231,88	1541,92	1,28	39,25	3,28	1,82	453,43	4,32	164,7	6,77

Второй день

Завтрак:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14/117	Колбаса детская отварная	100	9,4	15,82	1,88	195,94	0,0	0,0	0,0	0,0	3,47	0,0	8,41	0,94
19/152	Капуста тушеная	150	3,39	6,64	11,51	122,0	0,15	16,57	0,76	0,18	45,06	0,38	16,98	0,94
3/37	Яйцо вареное	1шт	1,77	1,6	0,1	62,8	0,03		100	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
1/14	Чай с сахаром	200	0,12	0,0	13,04	49,27	0,0	0,03	0,0	0,0	1,62	0,02	1,32	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,3	12,62	52,6	0,05	0,0	0,0	0,0	5,7	0,1	7,35	0,39
	Итого:		18,882	24,72	51,75	502,56	0,29	16,6	0,78	0,32	65,23	0,93	47,58	3,15

Обед:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8/71	Салат из огурцов и сладкого перца	100	0,96	7,0	6,42	80,13	0,05	28,32	0,19	0,14	11,49	0,17	6,84	0,44
3/32	Суп гороховый вегетарианский	250	8,61	0,57	20,87	139,25	0,3	6,07	0,74	1,63	30,78	0,62	26,58	1,89
5/53	Рыба тушеная с овощами	130	6,58	5,23	7,96	88,28	0,19	5,21	1,01	0,12	20,87	0,53	11,0	0,34
1/7	Картофельное пюре	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,6	25,24	105,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,4	0,2	14,7	0,78
	Итого:		25,385	18,62	124,96	681,24	0,92	50,94	1,97	1,95	107,98	2,47	84,51	4,45

Полдник:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Вафли	50	2,4	1,4	28,95	168,0	0,03	0,0	0,0	0,0	2,25	0,14	0,0	0,15
2/26	Кисломолочный продукт	200	6,03	12,06	8,24	170,84	0,15	0,3	0,06	0,0	124,61	0,14	14,07	0,1
	Груша	100	0,29	0,0	14,75	30,66	0,02	2,19	0,0	0,13	6,94	0,04	4,38	0,84
	Итого:		8,72	13,46	51,94	369,5	0,2	2,49	0,06	0,13	133,8	0,32	18,45	1,09
	Итого за день:		52,987	56,8	228,65	1553,33	1,41	70,03	2,81	2,4	307,01	3,71	150,54	8,69

Третий день

Завтрак:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
194	Десерт творожный	150	15,5	10,72	10,89	239,09	0,16	0,32	0,06	0,21	78,2	0,23	15,23	0,38
	Повидло яблочное	30	0,12	0,0	11,8	74,1	0,0	0,08	0,0	0,0	2,1	0,0	1,05	0,27
1/2	Какао напиток с молоком	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
	Апельсин	100	0,63	0,0	11,13	26,6	0,02	21	0,02	0,08	11,9	0,07	4,55	0,11
	Итого:		21,56	17,56	54,57	501,19	0,33	22,3	0,11	0,32	201,32	0,41	33,93	1,52

Обед:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12/102	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,93	6,99	6,21	79,66	0,05	9,45	0,4	0,23	19,5	0,21	10,38	0,51
18/143	Борщ со сметаной	250	2,08	1,55	29,17	146,92	0,15	7,5	0,54	0,09	20,63	0,34	15,91	0,38
2/28	Котлета мясная в томатном соусе	80	7,81	6,33	8,55	115,75	0,14	1,21	0,48	0,25	11,26	0,61	10,98	0,76
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,1	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6
3/34	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,0	34,0	67,6	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,6	25,24	105,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,4	0,2	14,7	0,78
	Итого:		22,685	20,24	146,85	789,51	0,57	18,16	1,44	0,57	76,96	2,38	74,27	3,45

Полдник:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3/38	Пирожок с яблоками	50	3,2	2,91	20,59	138,01	0,09	1,09	0,01	0,35	19,1	0,23	5,31	0,4
1/8а	Сок апельсиновый	200	1,4	0,0	26,6	110,0	0,06	20	0,05	0,0	18,0	0,22	0,0	0,3
	Итого:		4,6	2,91	47,19	248,01	0,15	21,09	0,06	0,35	37,1	0,45	5,31	0,7
	Итого за день:		48,845	40,71	248,61	1538,71	1,05	61,55	1,6	1,24	315,37	3,24	113,51	5,67

Четвертый день

Завтрак:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/16	Омлет натуральный	150	10,12	12,72	3,79	176,62	0,22	0,26	0,12	0,51	98,89	0,11	18,83	0,73
4/40	Салат из помидоров	100	0,76	5,99	9,37	76,02	0,04	10,62	0,47	0,17	8,68	0,23	9,12	0,63
С-но табл.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,00	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
1/14	Чай с лимоном	200	0,15	0,0	13,25	50,27	0,0	0,58	0,0	0,0	2,27	0,02	1,51	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,3	12,62	52,6	0,05	0,0	0,0	0,0	5,7	0,1	7,35	0,39
	Итого:		15,292	27,62	51,72	491,21	0,36	11,56	0,63	0,68	122,19	0,89	46,71	2,46

Обед:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12/102	Салат из свежих овощей с растит. маслом	100	0,93	6,99	6,21	79,66	0,05	9,45	0,4	0,23	19,5	0,21	10,38	0,51
5/51	Рассольник	250	3,56	4,07	29,71	133,2	0,22	8,73	0,73	0,24	18,93	0,52	16,95	0,72
10/90	Гуляш из отварного мяса в молочно-смет. соусе	100	10,64	7,18	5,53	119,78	0,16	0,2	0,49	1,22	14,7	0,8	9,18	0,8

13/112	Каша гречневая	150	5,36	5,45	26,82	253,51	0,25	0,0	0,02	0,0	24,8	1,4	32,99	2,69
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,27	0,0	16,91	66,59	0,01	0,95	0,15	0,09	2,79	0,07	1,8	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,6	25,24	105,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,4	0,2	14,7	0,78
	Итого:		26,735	24,65	122,02	818,84	0,82	19,33	1,79	0,78	97,67	3,62	95,75	6,14

Полдник:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/26	Кисломолочный продукт	200	9,34	3,11	7,25	105,67	0,19	0,62	0,01	0,0	128,46	0,16	15,54	0,1
	Яблоко	100	0,35	0,0	18,57	40,48	0,01	5,72	0,01	0,0	7,04	0,13	3,96	0,97
	Итого:		9,69	3,11	25,82	146,15	0,2	6,34	0,02	0,0	135,5	0,29	19,5	1,07
	Всего за день:		51,717	55,38	199,56	1456,2	1,38	37,23	2,43	1,46	355,36	4,8	161,95	9,67

Пятый день

Завтрак:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17/135	Каша молочная с крупой	200	6,03	10,51	20,07	230,62	0,16	0,65	0,06	0,25	83,14	0,22	19,2	0,81
18/141	Пудинг творожный с изюмом, двухслойный	150	13,02	11,76	19,4	252,99	0,18	0,21	0,05	0,19	89,88	0,24	15,84	0,87
2/18	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Итого:		25,68	27,43	72,09	680,13	0,51	1,61	0,13	0,44	269,45	0,96	55,29	2,22

Обед:

№ тех. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
16/129	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,82	7,0	5,52	77,67	0,03	6,38	0,05	0,06	14,98	0,1	7,72	0,45
9/80	Щи из шпината со сметаной	250	2,77	1,17	21,83	124,46	0,25	17,99	1,85	0,67	92,42	0,42	28,62	1,09
С/рец 1982 №735	Котлета из птицы	80	8,25	7,98	3,01	133,69	0,1	0,03	0,03	0,15	14,83	1,03	10,07	0,92
С/рец 1982 № 411	Каша из пшена	150	4,59	8,8	22,37	181,1	0,12	0,56	0,06	0,12	71,57	0,18	12,61	0,43
4/45	Напиток лимонный	200	0,06	0,0	18,4	69,4	0,00	1,34	0,0	0,0	1,52	0,0	0,4	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,60	25,24	105,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,4	0,2	14,7	0,78
	Итого:		22,465	25,91	108,97	752,42	0,63	26,3	1,99	1,0	159,27	2,35	4,14	6,73

Полдник:

№ тех. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Печенье сдобное	30	3,12	1,56	13,04	112,8	0,02	0,0	0,0	0,0	6,45	0,11	3,3	0,27
1/8а	Сок яблочный	200	0,6	0,0	27,0	144,0	0,03	2,0	0,0	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Груша	100	0,29	0,0	14,75	30,66	0,02	2,19	0,0	0,13	6,94	0,04	4,38	0,84
	Итого:		4,01	1,56	54,79	287,46	0,07	4,19	0,0	0,13	32,39	0,25	23,68	1,41
	Итого за день:		52,155	54,9	235,85	1720,01	1,21	32,1	2,12	1,56	461,11	3,56	162,83	7,75

Шестой день

Завтрак:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13/108	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	5,7	9,59	22,87	215,6	0,14	1,27	0,06	0,34	73,76	0,19	23,83	085
10/88	Сыр порционный	15	3,64	4,66	0,0	57,66	0,02	0,13	0,03	0,02	77,71	0,02	3,66	0,05
3/32	Яйцо куриное отварное	40	1,77	1,6	0,1	21,85	0,04	0,0	0,02	0,14	3,83	0,01	3,76	0,19
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,3	12,62	52,6	0,05	0,0	0,0	0,0	5,7	0,1	7,35	0,39
1/14	Чай с сахаром	200	0,12	0,0	13,04	49,27	0,0	0,03	0,0	0,0	1,62	0,02	1,32	0,27
	Итого:		15,432	16,91	61,23	457,88	0,3	1,43	0,11	0,5	168,17	0,76	49,67	2,17

Обед:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12/102	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,93	6,99	6,21	79,66	0,05	9,45	0,4	0,23	19,5	0,21	10,38	0,51
6/58	Суп фасолевый	250	2,37	0,1	20,28	129,53	0,22	8,99	0,74	0,1	13,15	0,42	12,98	0,51
С/рец 1982 № 547	Тефтели рыбные	100	7,63	2,65	12,97	98,67	0,12	0,76	0,02	0,13	21,44	0,54	10,52	0,41
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,00	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,6	25,24	105,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,4	0,2	14,7	0,78
	Итого:		20,165	15,56	129,17	681,44	0,77	30,53	1,19	0,52	98,93	2,32	73,97	3,21

Полдник:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Вафли	30	1,44	0,84	13,37	100,8	0,02	0,0	0,0	0,0	1,35	0,09	0,0	0,09
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,63	6,43	8,24	118,58	0,2	0,7	0,03	0,0	120,59	0,14	14,07	0,1
	Апельсин	100	0,63	0,0	11,13	26,6	0,02	21,0	0,02	0,08	11,9	0,07	4,55	0,11
	Итого:		7,7	7,27	32,74	245,98	0,24	21,7	0,05	0,08	133,84	0,3	18,62	0,3
	Итого за день:		43,297	39,34	223,14	1385,3	1,31	53,66	1,35	1,1	495,0	3,38	142,25	5,67

Седьмой день

Завтрак:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9/78	Каша пшеничная молочная	200	6,03	10,51	25,07	230,62	0,16	0,65	0,06	0,25	83,14	0,22	19,22	0,81
10/88	Сыр порционный	15	3,64	4,66	0,0	57,66	0,02	0,13	0,03	0,02	77,71	0,02	3,66	0,05
С-но табл.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,3	12,62	52,6	0,05	0,0	0,0	0,0	5,7	0,1	7,35	0,39
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	2,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
	Итого:		19,242	30,92	71,13	637,98	0,43	1,68	0,16	0,3	282,32	0,88	53,21	2,44

Обед:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
20/156	Салат из капусты и моркови	100	1,65	7,01	10,11	90,61	0,12	8,4	0,73	0,07	23,89	0,24	9,56	0,51
177	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,14	7,97	27,3	184,13	0,26	8,14	0,66	0,1	23,67	0,82	18,53	0,76
6/59	Жаркое по-домашнему	200	8,56	6,46	44,62	196,6	0,37	13,49	0,58	0,2	15,34	11,06	21,67	1,13

1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,27	0,0	16,91	66,59	0,01	0,95	0,15	0,09	2,79	0,07	1,8	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,6	25,24	105,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,4	0,2	14,7	0,78
	Итого:		21,595	22,4	136,78	704,03	0,89	30,98	2,12	0,46	82,64	2,81	76,01	3,82

Полдник:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/26	Кисломолочный продукт	200	9,34	3,11	7,25	105,67	0,19	0,62	0,01	0,0	128,46	0,16	15,54	0,1
	Яблоко	100	0,35	0,0	18,57	40,48	0,01	5,72	0,01	0,0	7,04	0,13	3,96	0,97
	Итого:		9,69	3,11	25,82	146,15	0,2	6,34	0,02	0,0	135,5	0,29	19,5	1,07
	Итого за день		50,527	56,43	233,73	1488,16	1,52	39,0	2,3	0,76	500,47	3,98	148,71	7,33

Восьмой день

Завтрак:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
С/рец 1982 № 490	Вареники ленивые	200	20,16	19,64	20,42	416,3	0,31	0,2	0,1	0,43	123,87	0,44	22,38	0,64
С-но табл	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
2/18	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
	Итого:		24,42	32,69	40,53	626,72	0,43	0,95	0,16	0,43	215,85	0,53	33,03	0,75

Обед:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/21	Салат из капусты, огурцов и перца	100	1,33	7,0	7,97	84,82	0,05	24,6	0,14	0,1	16,95	0,19	7,41	0,47

14/118	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,11	0,95	22,09	166,72	0,19	4,15	0,72	1,02	10,18	0,47	12,21	0,52
7/65	Курица отварная	100	12,84	4,53	0,48	113,23	0,08	0,0	0,01	0,07	4,94	1,02	7,06	0,73
12/105	Рис отварной с овощами	150	3,5	5,84	28,4	201,86	0,11	0,31	0,53	0,15	12,46	0,41	8,15	0,56
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,27	0,0	16,91	66,59	0,001	0,95	0,15	0,09	2,79	0,07	1,8	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,6	25,24	105,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,4	0,2	14,7	0,78
	Итого:		29,025	19,28	113,69	799,32	0,57	30,01	1,55	1,43	64,27	2,78	61,08	3,7

Полдник:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Апельсин	100	0,63	0,0	11,13	26,6	0,02	21,0	0,02	0,08	11,9	0,07	4,55	0,11
1/8а	Сок фруктовый	200	2,0	0,0	6,6	36,0	0,04	10,0	0,5	0,0	13,0	0,3	26,0	0,7
	Итого:		2,63	0,0	17,73	62,6	0,06	31,0	0,52	0,08	24,9	0,37	30,55	0,81
	Итого за день:		56,075	51,97	171,95	1488,64	1,06	61,96	2,23	1,94	305,02	3,68	124,65	5,26

Девятый день

Завтрак:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценное (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4/40	Салат из помидоров	80	0,61	4,8	7,49	60,82	0,03	8,49	0,38	0,13	6,95	0,18	7,3	0,5
2/28	Котлета мясная в томатном соусе	80	7,81	6,33	8,55	115,75	0,14	1,21	0,48	0,25	11,26	0,61	10,98	0,76
1/13а	Каша гречневая с овощами	150	7,23	9,5	22,17	264,36	0,32	1,37	1,06	0,11	29,4	1,21	31,65	2,34
С/рец 1982 №1011	Чай с лимоном	200	0,15	0,0	13,25	50,27	0,0	0,68	0,0	0,0	2,27	0,02	1,51	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,050	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,3	12,68	52,6	0,05	0,0	0,0	0,0	5,7	0,1	7,35	0,39
	Итого:		20,002	21,29	76,68	604,7	0,59	11,75	1,92	0,49	61,13	2,54	68,54	4,69

Обед:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценное ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12/102	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,93	6,99	6,21	79,66	0,05	9,45	0,4	0,23	19,5	0,21	10,38	0,51
18/143	Борщ со сметаной	250	2,08	1,55	29,17	146,92	0,05	7,5	0,54	0,09	20,63	0,34	15,91	0,38
5/53	Рыба тушеная с овощами	100	5,05	4,17	6,12	77,14	0,16	4,0	0,78	0,1	65,05	0,41	8,47	0,27
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,6	25,24	105,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,4	0,2	14,7	0,78
	Итого:		17,295	18,53	131,21	677,3	0,72	32,29	1,75	0,48	101,02	2,11	74,85	2,94

Полдник:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценное ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/26	Кисломолочный продукт	200	6,03	12,06	8,24	170,84	0,15	0,3	0,06	0,0	124,61	0,14	14,7	0,1
	Груша	100	0,29	0,0	14,75	30,66	0,02	2,19	0,0	0,13	6,94	0,04	4,38	0,84
	Итого:		6,32	12,06	22,99	201,5	0,17	2,49	0,06	0,13	131,55	0,18	18,45	0,94
	Итого за день:		43,617	51,88	200,88	1483,5	1,5	46,53	3,72	1,09	293,7	4,83	161,85	8,56

Десятый день

Завтрак:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20/156	Салат из капусты и моркови	70	1,16	4,91	7,08	63,43	0,08	5,88	0,51	0,06	16,72	0,17	6,69	0,36
14/117	Колбаса детская вареная	100	9,4	16,24	0,0	196,85	0,0	0,0	0,0	0,0	18,62	0,0	10,78	1,08
8/74	Картофель отварной, запеченный в масле	150	2,91	3,48	31,81	156,01	0,26	3,03	0,03	0,07	8,74	0,51	16,04	0,64
4/14	Чай сладкий	200	0,12	0,0	13,04	49,27	0,00	0,03	0,0	0,0	1,62	0,02	1,32	0,27

	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,3	12,62	52,6	0,05	0,0	0,0	0,0	5,7	0,1	7,35	0,39
	Итого:		17,792	25,29	77,15	579,06	0,44	8,94	0,54	0,13	56,95	1,22	51,93	3,16

Обед:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
16/129	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,82	7,0	5,52	77,67	0,03	6,38	0,05	0,06	14,98	0,1	7,72	0,45
6/58	Суп их фасоли	250	4,1	9,13	20,74	168,0	0,2	12,21	0,25	0,34	69,09	0,31	11,6	0,79
8/73	Бефстроганов из отварной говядины	80	10,98	7,77	5,12	126,56	0,16	0,22	0,52	0,23	13,46	0,83	9,39	0,83
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,1	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,27	0,0	16,91	66,59	0,01	0,95	0,15	0,09	2,79	0,07	1,8	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,05	0,0	0,0	0,0	5,55	0,42	9,75	0,42
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,6	25,24	105,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,4	0,2	14,7	0,78
	Итого:		27,955	29,27	117,21	818,4	0,63	19,76	0,99	0,72	125,89	2,53	67,51	4,09

Полдник:

№ техн. карты Снигур 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/25	Оладьи с яблоками	50	3,21	1,16	20,92	99,19	0,07	0,47	0,0	0,3	16,33	0,2	4,41	0,26
4/45	Напиток лимонный	200	0,06	0,0	18,4	69,4	0,0	1,34	0,00	0,0	1,52	0,0	0,4	0,05
	Банан	100	0,9	0,0	26,04	54,6	0,03	3,0	0,04	0,12	2,4	0,18	12,6	0,18
	Итого:		4,7	1,16	65,36	223,19	0,1	4,81	0,04	0,42	20,25	0,38	17,41	0,49
	Итого за день:		49,917	55,72	219,72	1620,65	1,17	33,51	1,57	1,28	203,9	4,13	136,85	7,73
	Среднее общее за рассчитанные дни:		50,05	51,387	219,39	1527,642	1,29	47,48	2,34	1,47	369,04	3,96	146,78	7,31

Предлагаемое меню, применяемое в пришкольных лагерях дневного пребывания, разработано с учетом последних требований диетологии и санитарно-гигиенических нормативов.

Расчеты произведены на базе средних показателей тех или иных продуктов питания. При разработке были использованы: сборники технологических рецептов для предприятий Общественного питания изд.1982г., 1995г., 2005г., сборник технологических нормативов и рецептов для образовательных школ – Москва 2004г., учебник «Основы микробиологии Трушина Т.2000г., программа школьного питания «Ареал Здоровья» - Москва 2009г. (ред. Снигур Г.Г.)