



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»
 С.П.Халиуллина



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, **2013г.**) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

2. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

3. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь, **2011,2018,2021г.**) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 7-11 и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

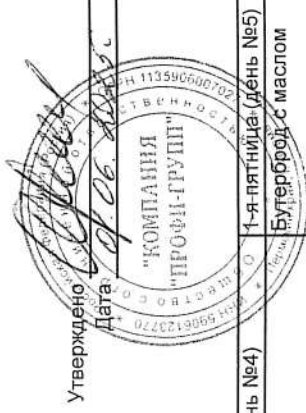
-МАОУ «Култаевская средняя школа»

-МАОУ «Култаевская средняя школа» Структурное подразделение
«Баш-Култаевская школа»

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

Типовое примерное меню

Ш.Лагерь 7-11 лет 2025г, возраст=[7-11 лет], сезон=[Летне-осенний], категория=[Ш.Лагерь 7-11лет 2025г.]



1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Бутерброды с повидлом 45	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 60	Сыр полутвердый (порциями) 25		Бутерброд с маслом 40
Второе блюдо	Каша "Дружба" 200	Омлет натуральный 180	Каша пшенная вязкая 200	Запеканка из творога со стущенным молоком 180/30	Каша рисовая вязкая 200
Напиток	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 200	Чай с сахаром 200	Чай каркаде 200	Какао с молоком 200
Хлеб	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40
Выпечка			Булочка домашняя 60	Печенье 60	
Фрукты	Плоды свежие 100				Плоды свежие 100
Закуска	Овощи натуральные (огурцы) 60	Салат из белокочанной капусты с морковью 60	Салат из свеклы отварной 60	Кукуруза отварная 60	Овощи натуральные (помидоры) 60
Первые блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Рассольник ленинградский со сметаной 205	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 205	Суп картофельный с бобовыми / гречки из пшеничного хлеба 210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205
Вторые блюда	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе 90/30	Биточки рыбные в молочном соусе 90/30	Котлеты из птицы припущенные 90	Фрикадельки из говядины паровые 90	Кнели из птицы с рисом 90
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая 150	Пюре картофельное 150	Рис с овощами 150	Рагу из овощей 150	Макаронные изделия отварные 150
Напиток	Компот из смеси сухофруктов 200	Напиток из шиповника 200	Сок фруктовый 200	Компот из ягод замороженных 200	Компот из яблок с лимоном 200
Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40

Обед

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)					
Завтрак	Закуска	Сыр полутвердый (порциями)	25		Яйца вареные	40	Бутерброды с повидлом	45			
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая	200	200	Каша пшенная вязкая	200	Запеканка из творога со стухенным молоком	200			
	Напиток	Чай с сахаром	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с лимоном	200	Какао с молоком	200		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
	Выпечка			Булочка школьная	60		Печенье	60			
	Фрукты	Плоды свежие	100								
Обед	Закуска	Овощи натуральные (помидоры)	60	Салат из свеклы отварной	60	Салат витаминный	60	Кукуруза отварная	60	Овощи натуральные (огурцы)	60
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми / гречки из пшеничного хлеба	210	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	Рассольник ленинградский со сметаной	205
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	Шницель из птицы припущенные	90	Котлеты рыбные в молочном соусе	90/30	Плов из отварной птицы	210	Биточки из говядины	90
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	Макаронные изделия отварные	150	Пюре картофельное	150			Рагу из овощей	150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из яблок с лимоном	200	Напиток из шиповника	200	Компот из ягод замороженных	200	Сок фруктовый	200
	Хлеб	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	

Составил

С.С. Сидорова С.С.

Дата

02.06.2022

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Ш. Лагерь 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	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			12	14	90	533,2			12	81		268	266	61	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
390/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	90	12	20	15	284,1			1		1	27	139	21	2
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			30	30	107	879,5			14	24	4	140	491	181	10
Итого за день			42	44	197	1 412,7			26	105	4	408	757	242	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	180	16	17	4	235,4			1	313	1	142	269	22	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			23	19	47	454,7			3	324	2	173	350	46	5
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			29	21	100	708,8			107	30	9	177	419	110	7
Итого за день			52	40	147	1 163,5			110	354	11	350	769	156	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
223/18	Каша пшенная вязка	200	9	8	37	254,2			1	40		142	209	55	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
564/13	Булочка домашняя	60	5	8	36	233					1	9	35	6	1
Итого за Завтрак			22	23	97	685,2			1	105	1	382	397	78	3
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
237/18	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			29	21	118	788,6			26	53	8	150	356	112	10
Итого за день			51	44	215	1 473,8			27	158	9	532	753	190	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4
Неделя: 1
Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313/13	Запеканка из творога	180	29	30	29	510			1		1	356	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2					2	17	54	12	1
Итого за Завтрак			38	39	120	985,1			1	3	3	472	556	72	2
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	90	13	11	6	177,3						8	123	15	2
195/13	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11		3	51	79	29	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			32	25	129	886,4			35		5	127	491	137	9
Итого за день			70	64	249	1 871,5			36	3	8	599	1 047	209	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
69/18	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
217/18	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	235,9			1	41		140	166	37	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			14	23	92	637,8			12	129		284	314	77	3
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/113	Сметана	5		1		8,1						4	3		
371/18	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						14	63	19	2
Итого за Обед			31	28	104	799,9			27	110	6	117	315	95	8
Итого за день			45	51	196	1 437,7			39	239	6	401	629	172	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 6
Неделя: 2
Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
217/18	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	235,9			1	41		140	166	37	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			14	14	71	480,9			11	106		387	330	63	3
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
144/13	Суп картофельный с бобовым	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			33	25	106	850,8			23	24	3	143	496	186	11
Итого за день			47	39	177	1 331,7			34	130	3	530	826	249	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 7
Неделя: 2
Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
223/18	Каша пшенная вязкая	200	9	8	37	254,2			1	40		142	209	55	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
574/13	Булочка школьная	60	5	2	34	171					1	9	36	7	1
Итого за Завтрак			20	13	105	607,2			2	59	1	267	348	81	2
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Шницель из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			30	23	106	753,5			22	87	7	141	307	88	8
Итого за день			50	36	211	1 360,7			24	146	8	408	655	169	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 8
Неделя: 2
Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	37		108	159	70	2
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/113	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			16	12	61	412,8			2	37	1	150	284	88	5
Обед															
2/18	Салат витаминный	60	1	4	4	51			8		2	21	20	12	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
345/13	Котлеты рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			29	16	100	662,1			99	30	7	168	418	110	8
Итого за день			45	28	161	1 074,9			101	67	8	318	702	198	13

День: 9
Неделя: 2
Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313/13	Запеканка из творога	180	29	30	29	510			1		1	356	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2					2	17	54	12	1
Итого за Завтрак			38	39	120	985,1			1	3	3	472	556	72	2
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			35	32	127	946,4			26	82	10	111	387	129	8
Итого за день			73	71	247	1 931,5			27	85	13	583	943	201	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 10

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Ш.Лагерь 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
462/18	Какао с молоком/	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			15	14	95	562,7			2	81	1	261	288	65	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
195/13	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11		3	51	79	29	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			30	25	110	797			28	4	8	174	441	118	12
Итого за день			45	39	205	1 359,7			30	85	9	435	729	183	14

Составил

Олеся Самойлова С.П.

Дата

01.06.2015

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 412,7	109,3	55,0	533,2	41,3	20,8	879,5	68,0	34,2
1	2	1 163,4	90,0	55,0	454,7	35,2	21,5	708,8	54,8	33,5
1	3	1 473,8	114,0	55,0	685,2	53,0	25,6	788,6	61,0	30,0
1	4	1 871,6	144,8	55,0	985,1	76,2	28,9	886,5	68,6	29,1
1	5	1 437,6	111,2	55,0	637,7	49,3	24,4	799,9	61,9	30,6
1	среднее	1 471,8	113,9	55,0	659,2	51,0	24,6	812,6	62,9	30,4
2	1	1 266,0	97,9	55,0	480,9	37,2	20,9	785,1	60,7	34,1
2	2	1 275,2	98,7	55,0	521,8	40,4	22,5	753,4	58,3	32,5
2	3	1 160,3	89,8	55,0	498,2	38,5	23,6	662,1	51,2	31,4
2	4	1 931,5	149,4	55,0	985,1	76,2	28,1	946,4	73,2	29,9
2	5	1 359,7	105,2	55,0	562,7	43,5	22,8	797,0	61,7	32,2
2	среднее	1 398,6	108,2	55,0	609,7	47,2	24,0	788,8	61,0	31,0
пери	среднее	1 435,2	111,0	55,0	634,5	49,1	24,3	800,7	62,0	30,7

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	41,6	98,2	55,0	12,5	29,6	16,6	29,1	68,6	38,4
1	2	49,2	116,1	55,0	22,1	52,1	24,7	27,1	63,9	30,3
1	3	50,0	118,1	55,0	21,4	50,6	23,6	28,6	67,5	31,4
1	4	69,2	163,5	55,0	37,7	89,1	30,0	31,5	74,3	25,0
1	5	45,3	107,0	55,0	14,8	35,0	18,0	30,5	72,0	37,0
1	среднее	51,1	120,6	55,0	21,7	51,3	23,4	29,3	69,3	31,6
2	1	42,1	99,3	55,0	14,9	35,3	19,5	27,1	64,0	35,5
2	2	46,2	109,2	55,0	16,9	39,8	20,1	29,4	69,3	34,9
2	3	45,9	108,4	55,0	18,6	44,0	22,3	27,3	64,4	32,7
2	4	73,2	172,8	55,0	37,7	89,1	28,4	35,4	83,7	26,6
2	5	44,3	104,5	55,0	14,9	35,2	18,5	29,4	69,3	36,5
2	среднее	50,3	118,8	55,0	20,6	48,7	22,5	29,7	70,2	32,5
пери	среднее	50,7	119,7	55,0	21,2	50,0	23,0	29,5	69,7	32,0

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	44,8	103,2	55,0	14,1	32,4	17,3	30,7	70,8	37,7
1	2	42,3	97,3	55,0	20,2	46,5	26,3	22,1	50,8	28,7
1	3	45,3	104,3	55,0	23,4	53,8	28,4	22,0	50,5	26,6
1	4	66,2	152,4	55,0	38,9	89,6	32,3	27,3	62,8	22,7
1	5	52,0	119,6	55,0	23,0	53,0	24,4	28,9	66,6	30,6
1	среднее	50,1	115,4	55,0	23,9	55,1	26,3	26,2	60,3	28,7
2	1	37,0	85,1	55,0	15,0	34,4	22,3	22,0	50,6	32,7
2	2	35,0	80,6	55,0	11,7	26,9	18,3	23,4	53,7	36,7
2	3	30,1	69,3	55,0	13,0	30,0	23,8	17,1	39,3	31,2
2	4	71,9	165,5	55,0	38,9	89,6	29,8	33,0	75,9	25,2
2	5	41,0	94,4	55,0	14,3	33,0	19,2	26,7	61,4	35,8
2	среднее	43,0	99,0	55,0	18,6	42,8	23,8	24,4	56,2	31,2
пери	среднее	46,6	107,2	55,0	21,3	48,9	25,1	25,3	58,2	29,9

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	194,9	105,8	55,0	88,5	48,0	25,0	106,4	57,7	30,0
1	2	146,2	79,3	55,0	45,9	24,9	17,3	100,2	54,4	37,7
1	3	216,4	117,5	55,0	97,5	52,9	24,8	118,9	64,6	30,2
1	4	247,3	134,2	55,0	118,7	64,4	26,4	128,5	69,8	28,6
1	5	195,7	106,2	55,0	92,0	49,9	25,9	103,7	56,3	29,1
1	среднее	200,1	108,6	55,0	88,5	48,0	24,3	111,5	60,5	30,7
2	1	174,8	94,9	55,0	71,1	38,6	22,4	103,7	56,3	32,6
2	2	193,4	105,0	55,0	87,4	47,4	24,8	106,1	57,6	30,2
2	3	176,6	95,8	55,0	76,5	41,5	23,8	100,0	54,3	31,2
2	4	245,3	133,1	55,0	118,7	64,4	26,6	126,6	68,7	28,4
2	5	203,3	110,3	55,0	93,7	50,8	25,3	109,6	59,5	29,7
2	среднее	198,7	107,8	55,0	89,5	48,6	24,8	109,2	59,3	30,2
пери	среднее	199,4	108,2	55,0	89,0	48,3	24,6	110,4	59,9	30,4