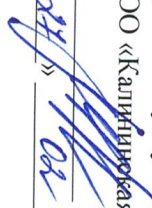


СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ СОШ № 1 им. А.С. Попова


М.В. Яковлева
«27» 02 2025г.

Примерное двухнедельное меню
на питание детей в лагерях с дневным пребыванием при общеобразовательных
учреждениях Удомельского района с двухразовым питанием (завтрак, обед)
для возрастной группы с 7 до 11 лет.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. Генерального директора
по общественному питанию и
сервисным услугам
ООО «Калининская АЭС-Сервис»

И.Л. Ахмедов
«27» 02 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4. 3590 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного населения» с 1 января 2021 г. до 1 января 2027г.
2. При разработке десятидневного меню руководствовались следующими документами:
 - Сборник технических нормативов - Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, ДеЛи плюс, 2015. - 544с.
 - Химический состав Российских продуктов питания (Институт питания РАМН), под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН проф. В.А. Тутельяна, Москва, ДеЛи принт, 2002г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
183	ЗАВТРАК Каша жидкая молочная из гречневой крупы Какао с молоком Хлеб пшеничный Фрукт свежий	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	9,80	3,20			
382		200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	0,20			
338		30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,22			
	Итого завтрак:	530,00	12,41	10,74	82,33	481,04	0,24	11,33	0,00	2,39	180,23	292,21	54,26	3,95			
	ОБЕД																
52	Салат из свежих отварной Щи из свежей капусты Плов Кисель из сока плодового	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79			
87		250	1,76	4,89	5,90	80,00	0,04	17,13	0,00	2,38	50,73	38,85	18,75	0,68			
265,291		200	18,93	42,26	38,84	612,00	0,59	1,92	0,00	4,10	12,42	161,92	59,46	2,72			
358		200	0,31	0,00	39,40	160,0	0,01	2,40	0,00	0,48	22,46	18,50	7,26	0,19			
ПП	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
ПП		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	1,50	0,66			
	Итого обед:	800,00	27,43	54,29	136,07	1152,55	0,75	25,44	0,00	9,51	127,59	333,35	109,29	5,37			
	Итого за день:		39,8	65,0	218,4	1633,59	1,0	36,8	0,0	11,9	307,8	625,6	119,1	9,3			

ВТОРНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
182	ЗАВТРАК Каша жидкая пшениная с сахаром Чай с сахаром Фрукт свежий	210	7,43	4,47	46,90	285,00	0,19	1,17	18,00	0,11	136,00	181,37	47,60	1,24		
376		200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,80	1,4	0,28		
338		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,22		
ПП		30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого завтрак:	555,00	10,13	7,76	89,03	498,93	0,25	11,20	18,00	0,70	170,00	221,27	67,90	2,07		
	ОБЕД															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью Суп картофельный с крупой (рис) Фрикадельки в соусе Макаронны отварные с маслом	60	1,02	3,00	5,08	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40		
101		250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	18,22	0,88		
280,331		105	16,98	16,77	10,61	224,00	0,18	0,81	16,31	2,67	23,79	71,84	14,85	4,99		
309		150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,0	0,0	1,95	120	34,50	7,50	0,75		
342	Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95		
ПП		30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	16,56	81,00	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого обед:	825,00	29,9	33,34	118,07	865,60	0,42	21,85	16,3	15,83	229,82	244,99	72,72	9,23		
	Итого за день:		39,99	41,10	207,10	1364,53	0,67	33,05	34,31	16,53	399,82	466,26	140,62	11,30		

СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	210	5,02	3,47	43,27	225,00	0,06	1,17	18,00	0,11	127,99	135,14	30,12	0,48
209	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,2	122,00	76,8	4,8	1,00
376	Чай с повидлом	200/30	0,13	0,02	14,64	59,00	0,0	0,12	0,0	0,0	5,6	4,20	2,7	0,49
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:	510,00	12,46	10,96	75,52	453,93	0,12	1,29	118,00	0,74	262,49	242,24	47,52	2,30
ОБЕД														
21	Салат из соевых отруцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,46	0,09	2,47	0,00	0,20	14,24	13,93	7,99	0,37
81	Борщ со сметаной	250/10	1,86	6,36	8,92	107,45	0,30	10,97	10,00	2,41	61,33	48,10	24,03	1,12
256	Мясо тушеное	100	15,80	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	2,58	19,08	26,76	22,60	1,49
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	11,69	183,60	0,04	0,00	0,00	0,59	19,28	15,40	18,99	0,87
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	17,46	0,96
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,44	22,08	108,00	0,10	0,00	0,00	0,72	18,40	84,40	20,00	2,48
	Итого обед:	840,00	29,2	45,51	111,39	1042,82	0,86	14,42	10,00	7,09	145,07	260,69	120,97	7,62
	ИТОГО за день:		41,68	56,47	186,91	1496,75	0,98	15,71	128,00	7,83	407,56	502,93	168,49	9,92

Итого за день:

ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,03	3,47	42,23	225,00	0,08	1,17	18,00	0,42	131,67	115,19	20,30	0,48		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	0,0	14,2	4,40	2,4	0,36		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,71	5,32	28,88	178,22	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,75	16,50	0,66		
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Итого завтрак:	507,00	13,43	20,48	86,44	585,22	0,14	4,11	97,0	1,27	291,77	241,34	44,45	1,67		
	ОБЕД															
37	Салат картофельный с огурцами	60	0,73	0,47	5,38	66,84	0,03	3,62	0,00	1,45	11,11	25,26	9,13	0,41		
119	Суп гороховый с гречками, зелень	250/15/1,5	9,17	3,43	38,41	181,18	0,17	1,00	0,00	1,26	85,81	33,95	36,62	2,46		
268,331	Котлеты рубленные в соусе	105	16,17	18,79	14,17	187,75	0,09	0,67	14,85	3,55	50,38	179,97	5,83	2,88		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	21,00	14,00	1,01		
387	Напиток из варенья	200	0,08	0,00	6,26	105,40	0,00	1,1	0,0	0,00	13,56	2,80	4,00	0,38		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,22	11,04	54,00	0,05	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого обед:	801,50	36,65	27,01	115,10	827,03	0,54	6,39	14,85	6,62	184,66	305,38	79,58	8,38		
	ИТОГО за день:		50,08	47,49	201,54	1412,25	0,68	10,50	111,85	7,89	476,43	546,72	124,03	10,05		

ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.дети. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
120	ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	250,00	0,09	0,83	33,00	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	0,20	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
338	Фрукт свежий	100	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
	Итого завтрак:	580,00	11,78	8,59	68,64	517,29	0,16	9,66	33,00	0,92	315,23	282,34	68,89	2,83	
	ОБЕД														
75	Икра морковная	60	13,40	8,10	5,11	109,14	0,30	2,63	0,00	12,18	27,92	36,55	19,35	0,60	
99	Суп из овощей	250	2,28	2,23	11,25	75,03	0,08	1,06	0,00	2,43	43,25	49,28	20,75	1,83	
261,262	Субпродукты в соусе	100	13,08	19,18	2,85	152,00	0,27	1,39	3400,00	2,73	25,62	31,35	4,80	3,96	
305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	16,67	199,95	0,02	0,00	0,00	3,70	24,20	60,60	19,01	0,51	
359	Кисель из сока (или из ягод)	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	22,46	18,50	4,26	0,14	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	0,66	33,12	162,00	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	Итого обед:	850,00	39,59	37,42	113,83	916,41	0,79	29,08	3400,00	22,17	164,15	285,98	93,07	9,23	
	ИТОГО за день		51,37	46,01	182,47	1433,70	0,95	38,74	3433,00	23,09	479,38	568,32	161,96	12,06	
ПОНЕДЕЛЬНИК															

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	ЗАВТРАК Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с сахаром Чай с сахаром Йогурт отварное Хлеб пшеничный	210	8,56	3,81	54,17	286,00	0,27	0,96	14,80	0,67	144,67	218,30	44,33	2,35
376		200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,80	1,4	0,28
209		40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,2	22,00	76,8	4,8	1,00
ПР	Итого завтрак:	50	3,71	5,32	28,88	178,22	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,75	16,50	0,66
	ОБЕД	515,00	17,42	13,75	98,33	587,22	0,35	0,99	114,80	1,56	189,27	341,65	67,03	4,29
55	Салат из свежих овощей с соусом Суп с макаронными изделиями Тефтели мясные в соусе Каша рассыпчатая перловая Сок фруктовый	60	1,48	3,81	5,12	80,23	0,01	0,08	0,00	0,12	21,20	20,30	7,00	0,01
111		250	2,98	2,83	2,40	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	20,33	15,75	0,55
278,331		110	25,13	19,01	35,42	87,00	0,00	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
302		150	4,46	4,34	11,69	183,60	0,04	0,00	0,00	0,59	109,28	15,40	18,99	0,87
389		200	1,00	0,20	20,20	86,6	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР		60	4,80	0,66	33,12	162,00	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:	860,00	42,08	33,72	125,28	806,49	0,22	5,81	35,75	2,7	239,92	257,53	94,44	7,30
	ИТОГО за день:		59,50	47,47	223,61	1393,71	0,57	6,80	150,55	4,28	429,19	599,18	161,47	11,59

ВТОРНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
182	Каша жидкая молочная пшениная с сахаром	210	7,43	4,47	46,90	258,00	0,19	1,17	18,00	0,11	136,00	181,37	47,60	1,24			
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	0,0	14,2	4,40	2,4	0,36			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	105,00	0,09	0,00	0,00	1,32	13,50	46,10	19,40	0,88			
	Итого завтрак:	522,00	14,80	9,28	106,34	531,93	0,31	4,00	18,00	1,83	170,60	257,97	79,30	2,81			
	ОБЕД																
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	11,60	4,24	5,73	67,62	0,07	5,02	11,88	1,70	11,73	39,14	14,48	0,54			
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	2,93			
234	Биточки рыбные с маслом	105	12,95	11,86	15,92	223,14	0,08	0,66	54,10	5,07	72,88	116,96	34,62	1,12			
312	Пюре картофельное	150	3,08	6,33	19,13	109,73	0,09	3,75	33,15	0,2	38,25	76,95	26,7	0,86			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	0,66	33,12	162,00	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86			
	Итого обед:	825,00	34,61	28,34	113,76	784,34	0,42	18,71	99,13	9,89	179,99	357,78	120,12	8,26			
	ИТОГО за день:		49,41	37,62	220,10	1316,27	0,73	22,71	117,13	11,72	350,59	615,75	199,42	11,07			
СРЕДНЯЯ																	

СРЕДА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
173 378 338 ПР	ЗАВТРАК														
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	210	8,96	9,16	30,01	318,00	0,31	0,96	14,80	0,63	156,55	261,86	42,05	2,10	
	Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,22	
	Хлеб пшеничный	20	1,49	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого завтрак:	545,00	12,37	13,78	73,04	552,93	0,41	12,29	24,80	1,22	306,05	391,76	76,35	3,06	
45 101 268,331	ОБЕД														
	Салат из Белокочанной калусты с морковью	60	1,02	0,30	5,08	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	2,03	9,61	0,40	
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	18,22	1,88	
309 349 ПР	Биточки рубленые в соусе	105	16,17	18,79	14,17	187,75	0,09	0,67	14,85	3,55	50,38	79,97	5,83	2,88	
	Макароньы отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,0	0,0	1,95	120,00	3,45	7,50	0,75	
	Компот их смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	17,46	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	16,56	81,00	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	Итого обед:	795,00	27,82	29,93	123,68	804,20	0,31	21,61	14,85	16,44	241,17	219,23	66,12	7,80	
	ИТОГО за день:		40,19	43,71	196,72	1357,13	0,72	33,90	39,65	17,66	547,22	610,99	142,47	10,86	

ЧЕТВЕРТ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
182	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	210	5,02	3,47	43,27	225,00	0,06	1,17	18,00	0,11	127,99	135,14	30,12	0,48		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,80	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,71	5,32	28,88	178,22	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,75	16,50	0,66		
341	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого завтрак:	575,00	9,20	9,21	96,95	510,22	0,11	11,20	18,00	0,76	150,59	192,69	48,02	1,42		
75	ОБЕД															
	Икра свекольная	60	12,20	6,06	3,72	71,18	0,02	3,40	0,00	12,06	35,53	36,55	8,09	1,02		
81	Борщ со сметаной	250/110	1,86	6,36	8,92	107,45	0,30	10,97	10,00	2,41	61,33	48,10	24,03	1,12		
260	Гуляш из мяса	100	16,30	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	0,00	0,58	203,60	17,92	17,58	1,92		
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	0,04	0,00	0,00	0,59	49,28	15,40	18,99	0,87		
350	Кисель из ягод (или из сока)	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	22,46	18,50	4,26	0,14		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,98	4,26	23,10	142,58	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	35,00	13,20	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,22	11,04	54,00	0,05	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого обед:	830,00	39,56	32,82	109,72	836,00	0,54	39,64	10,00	16,72	390,60	213,87	96,15	5,51		
	ИТОГО за день:		48,76	42,03	206,67	1346,22	0,65	50,84	28,00	17,48	541,19	406,56	144,17	6,93		
ПИТИЙНИЦА																

ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.плен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,03	3,47	42,23	225,00	0,08	1,17	18,00	0,42	131,67	115,19	20,30	0,48			
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,2	22,00	76,8	4,8	1,00			
376	Чай с повидлом	200/30	0,13	0,02	14,64	59,00	0,00	0,12	0,00	0,00	5,60	4,20	2,70	0,49			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,97	4,25	23,10	142,58	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	35,00	13,20	0,53			
	Итого завтрак:	520,00	14,21	12,34	80,25	489,58	0,15	1,29	118,00	1,18	168,47	231,19	41,00	2,50			
	ОБЕД																
67	Винегрет овощной	60	0,84	15,02	3,37	75,06	0,03	5,78	0,00	2,7	67,15	25,96	11,72	0,5			
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	19,23	154,43	0,15	5,83	0,00	2,45	47,48	128,78	38,25	3,83			
294,330	Котлеты рубленные из кур в соусе	100	8,34	9,85	10,01	262,00	0,06	0,45	37,10	1,56	137,34	56,82	12,08	0,92			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	21,00	14,00	1,01			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0	0,0	0,00	21,34	2,13	3,44	0,63			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,44	22,08	108,00	0,05	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Итого обед:	800,00	26,9	35,01	111,73	904,15	0,50	112,06	37,10	7,07	297,11	277,09	89,49	6,89			
	ИТОГО за день		41,07	47,35	191,98	1393,73	0,65	113,35	155,10	8,25	465,58	508,28	130,49	9,39			