

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

 Т. Н. Аврискина

«» 2024 г.



«Согласовано»

Директор

МБОУ

Школа № 85 г. о. Самара



2024 г.

Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,  
находящихся в лагере дневного пребывания,  
в летний оздоровительный период 2024 г.  
Возрастная группа с 7 до 11 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Пришкольные лагеря дневного пребывания с 7 до 11 лет**

		<b>1 день</b>		<b>2 день</b>		<b>3 день</b>	
Завтрак	Масло порционно	10		"Колбаски" куриные с томатным соусом	105	Масло порционно	10
	Ветчина порционно	25		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Яйцо вареное	40
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/10/5		Кисель из чёрной смородины	200	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/10
	Какао напиток с молоком	200		Батон пшеничный	30	Чай с сахаром.	200/11
	Апельсин (нарезка).	70				Батон пшеничный	30
	Батон пшеничный	30					
Обед	Икра из моркови	60		Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1
	Суп картофельный с рисом, цыплятами с укропом	12,5/250/1		Плов с мясом и томатом свежим порционно	250	Филе индейки тушеное с томатным соусом	100
	Ёжики мясные с томатным соусом	110		Сок в ассортименте	200	Пюре гороховое, огурец свежий	150
	Картофельное пюре с маслом	150		Хлеб пшеничный	60	Напиток из плодов шиповника	200
	Напиток из плодов шиповника	200		Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб пшеничный	60				Хлеб ржаной	30
	Хлеб ржаной	30					
Полдник	Крендель Сахарный.	100		Витушка с изюмом.	100	Десерт "Нежность"	90
	Чай с сахаром	200/11		Напиток из апельсинов	200	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5

		<b>4 день</b>		<b>5 день</b>		<b>6 день</b>	
Завтрак	Масло порционно	10		Шницель куриный с соусом томатным	100	Сыр порционно	20
	Вареники из творога со сгущенным молоком	200/20		Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Каша рисовая молочная с маслом	200/10
	Чай с сахаром	200/11		Чай с сахаром.	200/11	Чай с сахаром	200/11
	Батон пшеничный	30		Батон пшеничный	40	Батон пшеничный	60
	Яблоко свежее (нарезка)	60					
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и укропом.	12,5/250/10/1		Икра свекольная	60	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	12,5/250/1
	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100		Суп картофельный с пшеном, горбушей и укропом.	15/250/1	Шашлычок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	255
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180		Бефстроганов из сердца	100	Компот из кураги	200
	Компот из кураги	200		Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	150	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб пшеничный	60		Сок в ассортименте	200	Хлеб ржаной	60
	Хлеб ржаной	60		Хлеб пшеничный	60		
				Хлеб ржаной	30		
Полдник	Оладьи с повидлом.	100		Плюшка "Московская"	100	Ватрушка с повидлом.	100
	Чай со смородиной	200		Напиток из чёрной смородины	200	Сок в ассортименте	200

	7 день		8 день		9 день	
Завтрак	Масло порционно.	5	Сыр порционно	15	Тефтели из мяса с томатным соусом	90
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/10/5	Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150
	Какао напиток с молоком.	200	Чай с сахаром.	200/11	Чай с молоком и сахаром	200/11
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	40	Батон пшеничный	50
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Апельсин (нарезка)	80		
Обед	Солянка домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Сельдь солёная с луком	60	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным	60
	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	10/250/5/1
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным .	110	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	250
	Компот из изюма	200	Картофельное пюре с маслом	150	Напиток из плодов шиповника.	200
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов.	200	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной .	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной .	30
			Хлеб ржаной .	50		
Полдник	Круассан с конфитюром	90	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10	Крендель Сахарный.	100
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Сок в ассортименте	200	Напиток из вишни	200

	10 день		11 день		12 день	
Завтрак			Масло порционно	10	Масло порционно	10
	Омлет натуральный	80	Филе индейки тушеное с томатным соусом	100	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5
	Каша «Дружба» вязкая молочная с маслом сливочным	200/5			Чай с сахаром.	200/11
	Какао напиток с молоком	200	Рис отварной с маслом	150	Батон пшеничный	30
	Батон пшеничный	30	Чай с сахаром	200/11	Яблоко свежее (нарезка) .	50
Обед			Батон пшеничный	30		
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	Салат картофельный с солёным огурцом	60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60
	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Щи из свежей капусты с цыплятами, сметаной и зеленью	12,5/250/10/1	Рассольник Ленинградский с цыплятами, сметаной и укропом	12,5/250/10/1
	Азу с мясом	250	Оладьи из печени с томатным соусом.	105	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100
	Сок фруктовый	200	Вермишель отварная с маслом	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
	Хлеб пшеничный	60			Компот из сухофруктов.	200
	Хлеб ржаной .	50	Напиток из плодов шиповника	200	Хлеб пшеничный	60
		Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной .	30	
Полдник			Хлеб ржаной .	40		
	Гребешок «Школьный»	100	Плюшка "Московская"	100	Рожок с повидлом	100
	Чай с сахаром	200/11	Напиток из апельсинов	200	Чай со смородиной	200

13 день			14 день			15 день		
Завтрак	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	Масло порционно	5	Масло порционно	10		
	Макаронные изделия отварные с маслом и икрой кабачковой	170	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	150/15	Плов из птицы с огурцом консервированным	250		
	Какао напиток с молоком.	200	Чай с сахаром.	200/11	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5		
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Яблоко свежее (нарезка)	90	Икра свекольная	60		
	Мясо духовое, огурец свежий	250	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1		
	Сок фруктовый	200	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	100	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	250		
	Хлеб пшеничный	60	Пюре гороховое, томат свежий	160	Кисель из вишни	200		
	Хлеб ржаной.	30	Напиток из плодов шиповника.	200	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной.	40		
			Хлеб ржаной.	30				
Полдник	Витрушка с изюмом.	100	Ватрушка с повидлом	100	Крендель Сахарный.	100		
	Напиток из вишни	200	Напиток клюквенный «Школьный»	200	Напиток из черной смородины.	200		

16 день			17 день			18 день		
Завтрак	Масло порционно	10	Ветчина порционно.	15	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом свежим.	260		
	Сыр порционно	15	Макаронные изделия отварные с маслом и икрой кабачковой	180	Чай с сахаром.	200/11		
	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250	Чай со смородиной	200	Батон пшеничный	30		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Батон пшеничный	30				
Обед	Батон пшеничный	30	Банан нарезка.	80	Икра свекольная	60		
	Салат из свежих огурцов с яйцом	60	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	Бульон с пельменями отварными	250		
	Суп картофельный с пшеном и горбушей, с укропом	20/250/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/10/1	Котлеты «Любительские» рыбные с соусом томатным	105		
	«Гнёздышки» куриные с соусом томатным	100	Сливочная индюшка с соусом.	105	Рис отварной с маслом	150		
	Рагу из овощей.	150	Каша перловая рассыпчатая	150	Сок в ассортименте	200		
	Сок в ассортименте	200	Компот из кураги	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной.	30		
Полдник	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	60				
	Булочка "Плетёнка"	100	Пирог «Школьный»	80	Ватрушка с творогом.	100		
	Напиток из апельсинов	200	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/9	Напиток из плодов шиповника	200		

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: понедельник

Сезон: Лето

1-ый день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
16,02	Ветчина порционно	25	5,65	5,23		54,98								
204,11	Макаронные изделия отварные с сыром..	150/10/5	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		20,58	98,67	17,14	0,93
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
341,03	Апельсин (нарезка)	70	0,63	0,14	5,67	26,46	0,03	42			23,8	16,1	9,1	0,21
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20,81	24,34	77,24	596,57	0,16	43,37	101		180,31	253,47	52,93	2,26
<b>Обед</b>														
75	Икра из моркови.	60	0,96	4,2	5,24	62,6	0,02	2,46	0,12		19,43	31,76	18,53	0,5
101,1	Суп картофельный с рисом, цыплятами с укропом	12,5/250/1	4,37	3,89	20,59	134,85	0,1	9,12	5,54		30,41	76,71	29,55	1,06
2 941	Ёжики мясные с томатным соусом	110	6,2	11,33	11,1	171,17	0,06	0,41	12,06		17,58	80,71	17,26	1,16
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		873,5	22,79	26,2	136,71	873,82	0,45	17,37	43,96		154,75	362,52	121,36	6,23
<b>Полдник</b>														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		311	7,34	2,13	72	336,53	0,12	0,05	19		29,99	83,11	16,42	1,5
<b>Итого за день</b>			50,94	52,67	285,95	1806,92	0,73	60,79	163,96		365,05	699,1	190,71	9,99

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: вторник

Сезон: Лето

2-ой день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295,41	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	13,31	6,63	12,83	164,23	0,05	0,82	56		18,99	54,34	39,56	0,99
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	5,29	24,77	167,57	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
378,12	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	200	0,21	0,08	23,47	95,44	0,01	40			19,85	13,53	8,11	0,31
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		515	20,99	12,87	76,49	505,75	0,21	40,82	81,2		64,66	217,62	138,87	4,57
<b>Обед</b>														
88,19	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	4,54	4,83	9,94	101,39	0,06	18,8	5,02		49,06	69,44	25,97	1,11
403,16	Плов с мясом и томатом свежим порционно	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		816	23,1	29,05	139,65	927,75	0,39	28,9	5,55		143,37	355,3	125,35	5,86
<b>Полдник</b>														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,73	7,6	71,39	384,88	0,13	2,6	30		40,68	95,5	21,03	1,74
<b>Итого за день</b>			51,82	49,52	287,53	1818,38	0,73	72,32	116,75		248,71	668,42	285,25	12,17

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: среда

Сезон: Лето

3-ий день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/10	8,36	13,2	37,88	303,22	0,18	1,3	60		150,55	237,02	71,38	1,75
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		501	15,87	25,95	64,72	555,37	0,24	1,35	200		220,86	343,44	88,2	3,69
<b>Обед</b>														
103,16	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22
290,13	Филе индейки тушеное с томатным соусом	100	12	11,63	3,45	166,47	0,01	0,64	12,06		11,23	7,21	3,33	0,16
199,2	Пюре гороховое, свежий огурец	150	14,38	4,19	29,51	213,27	0,31	1,4	18,2		70,88	147,49	60,64	4,55
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		803,5	40,34	22,94	129,62	886,32	0,57	11,85	37,76		158,46	326,43	121,18	8,4
<b>Полдник</b>														
449,1	Десерт "Нежность"	90	3,82	13,63	65,87	401,43								
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		304,5	3,94	13,65	77,08	446,93		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
<b>Итого за день</b>			60,15	62,54	271,42	1888,62	0,81	16,03	237,76		393,17	673,88	213,59	12,41

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: четверг

Сезон: Лето

4-ый день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
672	Вареники из творога со сметаной.	200/20	23,45	17,03	42,72	417,95	0,13	0,18	188,23		108,89	208,17	23,19	1,41
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,08	Яблоко свежее (нарезка)	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
<b>Итого за Завтрак</b>		531	26,12	25,42	75,16	633,9	0,18	7,16	228,25		138,58	241,39	36,73	3,55
<b>Обед</b>														
82,15	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и укропом	2,5/250/5/	5,17	8,06	13,77	148,3	0,05	10,95	5,06		53,57	79,11	29,79	1,57
232,08	Рыба запечёная со сметанным соусом.	100	10,61	10,37	4,76	154,86	0,08	0,16	55,75		25,49	106,36	14,4	0,41
304,19	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27		2,68	52,57	19,86	0,83
376,19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		868,5	30,15	26,3	127,6	890,69	0,34	19,41	88,41		156,56	401,04	123,73	6,5
<b>Полдник</b>														
401,22	Оладьи с повидлом	100	6,65	7,06	43,41	251,84	0,1	0,71	16,16		73,23	92,44	15,87	0,86
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,76	7,09	53,06	291,15	0,1	10,14	16,16		86,29	96,46	20,78	1,2
<b>Итого за день</b>			63,03	58,81	255,82	1815,74	0,62	36,71	332,82		381,43	738,89	181,24	11,25



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: пятница

Сезон: Лето

5-ый день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295,53	Шницель куриный с соусом томатным	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754,01	Батон пшеничный.	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04				7,6	26	5,2	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		506	19,03	9,7	76,4	469,04	0,14	0,82	61,53		53,06	112,69	56,2	2,56
<b>Обед</b>														
75,01	Икра свекольная .	60	1,1	4,66	6,54	72,48	0,02	6,9	0,12		24,96	29,38	14,08	0,88
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	15/250/1	5,65	3,93	20,16	138,61	0,13	8,95	5,51		31,51	93,56	32,74	1,08
250,07	Бефстроганов из сердца	100	13,74	12,85	6,56	196,83	0,18	2,12	39,6		37,98	159,04	22,67	3,49
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,15	5,84	38,81	200	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		866	36,71	29,68	154,77	992,62	0,7	21,97	66,73		179,83	595,04	245,67	12,62
<b>Полдник</b>														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,59	9,82	76,68	425,46	0,31	42	9,6		41,76	70,85	19,9	1,3
<b>Итого за день</b>			63,33	49,2	307,85	1887,12	1,15	64,79	137,86		274,65	778,58	321,77	16,48

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20: День: понедельник

Сезон: Лето

6-ой день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,89	42,95	293,81	0,06	1,3	60		131,4	158,18	36,5	0,6
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		501	15,86	17,98	84,8	564,46	0,14	1,49	102		154,99	321,3	59,54	1,9
<b>Обед</b>														
102,14	Суп картофельный с горохом и цыпленком, укропом (на бульоне)	12,5/250/1	12,99	11,89	25,34	260,33	0,21	6,75	7,2		44,33	107,15	39,4	2,23
2 939	Шашлычок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	255	18,61	6,84	19,35	213,36	0,21	25,86	73,13		41,62	217,73	95,03	2,26
376,19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		838,5	42,12	21,21	125,9	885,87	0,61	33,41	80,93		160,77	487,88	194,11	8,18
<b>Полдник</b>														
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,88	4,24	97,46	455,4	0,14	4,2	11,75		62,16	87,86	30,88	2,14
<b>Итого за день</b>			64,86	43,43	308,16	1905,73	0,89	39,1	194,68		377,92	897,04	284,53	12,22

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: вторник

Сезон: Лето

7-ой день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
204,11	Макаронные изделия отварные с сыром..	150/10/5	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		20,58	98,67	17,14	0,93
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,89	15,75	81,31	526,55	0,16	12,92	81,03		171,31	246,87	52,83	4,24
<b>Обед</b>														
157,08	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью..	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
580,04	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	10,58	11,09	11,82	189,41	0,06	1,86	20,54		19,12	99,66	15,04	1,39
304,19	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27		2,68	52,57	19,86	0,83
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		856	29,73	27,59	126,58	896,47	0,37	15,49	69,2		118,53	402,14	105,39	7,15
<b>Полдник</b>														
415,02	Круассан с конфитюром	90	4,97	13,74	36,14	288,1								
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		304,5	5,09	13,76	47,35	333,6		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
<b>Итого за день</b>			49,71	57,1	255,24	1756,62	0,53	31,24	150,23		303,69	653,02	162,43	11,71

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: среда

Сезон: Лето

8-ой день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
174,04	Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	6,53	7,35	41,57	258,55	0,07	1,3	40		135,43	138,82	27,79	1,33
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
341,05	Апельсин (нарезка).	80	0,72	0,16	6,48	30,24	0,03	48			27,2	18,4	10,4	0,24
<b>Итого за Завтрак</b>		541	13,55	12,4	74,48	463,72	0,15	49,46	71,5		180,47	270,84	54,58	2,48
<b>Обед</b>														
76,12	Сельдь солёная с луком.	60	6,23	8,01	1,64	103,57	0,02	2	7		34,2	106,2	16,8	0,55
108,03	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	6,83	6,43	22,61	175,63	0,1	6,34	40,7		35,89	84,66	25,54	1,08
295,33	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		888,5	35,68	25,79	127	901,95	0,46	14,69	114,47		213,15	453,71	146,1	7,34
<b>Полдник</b>														
401,16	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		310	8,66	9,1	75,8	419,74	0,16	4,83	25,22		150,5	147,65	38,25	1,63
<b>Итого за день</b>			57,89	47,29	277,28	1785,41	0,77	68,98	211,19		544,12	872,2	238,93	11,45

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: четверг

Сезон: Лето

9-ый день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
279,11	Тефтели мясные с томатным соусом	90	5,89	10,57	8,21	151,53	0,05	0,3	7,24		13,26	71,98	12,77	1,05
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
824,01	Батон пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		501	15,51	18,04	67,73	495,29	0,22	1,01	38,44		107,34	251,19	101,03	4,35
<b>Обед</b>														
45,04	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным.	60	0,88	3,05	4,94	50,71	0,01	16,07			32,58	16,16	8,75	0,37
96,21	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	10/250/5/1	5,03	7,37	20,52	168,53	0,1	8,71	5		38,52	98,87	32,55	1,4
232,07	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	250	18,89	23,07	19,78	362,31	0,19	6,91	63,34		63,25	284,19	64,22	1,69
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		866	32,95	35,77	118,97	929,61	0,43	31,89	68,64		178,54	489,02	133,48	5,93
<b>Полдник</b>														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,4	2,14	83,07	381,14	0,13	3	19		35,45	84,99	19,48	1,22
<b>Итого за день</b>			55,86	55,95	269,77	1806,04	0,78	35,9	126,08		321,33	825,2	253,99	11,5

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: пятница

Сезон: Лето

10-ый день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
210,04	Омлет натуральный со сливочным маслом..	80	8,02	9,23	1,53	121,27	0,05	0,15	167,48		61,1	137,21	10,42	1,54
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		515	19,41	20,12	67,6	529,08	0,21	2,49	223,48		304,67	411,05	71,8	3,42
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,56	3,68	2,09	43,72	0,02	9,4			14,26	18,94	9,97	0,46
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
402,18	Азу с мясом	250	8,01	31,12	22,22	401	0,26	10,72	0,05		33,16	137,32	41,18	1,93
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		871	23,58	41,62	127,41	997,7	0,68	30,5	20,55		161,07	388,04	138,47	7,87
<b>Полдник</b>														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		311	8,14	9,25	71,57	402,09	0,13	0,1	23,4		33,84	87,54	17,7	1,69
<b>Итого за день</b>			51,13	70,99	266,58	1928,87	1,02	33,09	267,43		499,58	886,63	227,97	12,98

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: понедельник

Сезон: Лето

11-ый день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
290,13	Филе индейки тушеное с томатным соусом	100	12	11,63	3,45	166,47	0,01	0,64	12,06		11,23	7,21	3,33	0,16
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		501	18,11	25,16	61,7	545,68	0,07	0,69	79,06		38,78	97,07	33,45	1,59
<b>Обед</b>														
37,01	Салат картофельный с солёным огурцом.	60	0,82	4,84	4,29	64	0,04	5,52			14,14	25,9	10,89	0,43
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметаной и укропом	2,5/250/10	4,98	6,27	10,12	116,83	0,07	18,82	17,22		54,29	71,61	26,35	0,96
2 935	Оладьи из печени с томатным соусом.	105	11,39	6,47	10,1	144,19	0,14	2,61	169,24		14,43	221,28	12,11	4,72
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		918,5	32,67	25,33	132,89	905,53	0,47	27,15	212,31		151,21	468,38	95,29	9,94
<b>Полдник</b>														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,42	9,76	76,73	424,44	0,3	2,6	9,6		39,15	68,92	17,49	1,41
<b>Итого за день</b>			58,2	60,25	271,32	1875,65	0,84	30,44	300,97		229,14	634,37	146,23	12,94

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: вторник

Сезон: Лето

12-ый день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
173,17	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,74	9,69	54,44	347,93	0,23	1,63	45		174,71	258,01	69,71	1,86
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,14	Яблоко свежее (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,01	5,78	0,01		8	5,5	4,5	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		556	13,37	18,04	85,9	559,44	0,27	7,46	85,01		202,8	290,13	82,35	3,78
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
96,09	Рассольник Ленинградский с цыплятами, сметаной и укропом.	2,5/250/10	5,5	8,63	20,7	182,47	0,11	9,09	17,2		44,99	97,87	33,03	1,26
580,07	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,62	14,69	10,41	200,33	0,1	1,69	21,56		17,11	66,19	12,5	0,85
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,15	5,84	38,81	200	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		873,5	28,67	34,21	143,06	954,43	0,55	25,75	60,26		188,66	486,2	221,64	10,07
<b>Полдник</b>														
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,86	8,2	67,94	373	0,11	9,53	20,8		33,16	74,95	16,98	1,54
<b>Итого за день</b>			48,9	60,45	296,9	1886,87	0,93	42,74	166,07		424,62	851,28	320,97	15,39



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)**

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: среда

Сезон: Лето

13-ый день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295,43	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	8,44	4,38	10,48	115,1	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75
203,11	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	170	5,79	6,07	33,91	213,43	19,62	1,4	205,2		14,49	34,37	13,5	0,88
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20,35	15,22	80,6	540,78	19,73	3,63	269,77		164,91	210,75	68,77	2,73
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
258,1	Мясо духовое, огурец свежий	250	8,9	33,09	23,63	427,93	0,29	10,85			34,5	154,57	48,81	2,03
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		796	18,78	40,7	117,74	912,4	0,5	24,98	5,36		148,33	316,71	115,21	5,78
<b>Полдник</b>														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,85	7,62	71,93	390,94	0,14	3	30		43,22	96,5	22,15	1,46
<b>Итого за день</b>			46,98	63,54	270,27	1844,12	20,37	31,61	305,13		356,46	623,96	206,13	9,97

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20: День: четверг

Сезон: Лето

14-ый день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
790,01	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	150/15	21,86	15,65	36,96	376,13	0,07	0,43	87,33		217,26	293,08	35,44	0,91
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,02	Яблоко свежее (нарезка)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	10,4	0,03		14,4	9,9	8,1	1,98
<b>Итого за Завтрак</b>		501	24,61	20,54	72,28	572,42	0,13	10,88	107,36		250,55	328,1	51,68	3,7
<b>Обед</b>														
103,1	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	6,74	6,43	29,03	200,95	0,11	6,75	58,32		40,33	95,99	26,09	1,36
417,1	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	100	8,82	11,1	6,83	162,52	0,04	2,73	21,53		22,87	80,84	11,81	1,29
199,17	Пюре гороховое с томатом свежим	160	14,57	4,23	30,27	217,43	0,32	7,5	18,2		71,68	149,29	63,84	4,72
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		816	38,28	24,04	139,86	928,96	0,6	17,18	98,35		179,07	415,92	129,7	9,84
<b>Полдник</b>														
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,33	3,86	80,18	380,66	0,1	1,63	11,75		33,08	64,91	16,34	1,44
<b>Итого за день</b>			69,22	48,44	292,32	1882,04	0,83	29,69	217,46		462,7	808,93	197,72	14,98

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: пятница

Сезон: Лето

15-ый день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
291,27	Плов из птицы с огурцом консервированным	250	14,24	14,46	49,83	386,42	0,09	3,25	28,64		30,66	182,65	75,16	1,58
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		504,5	16,69	22,6	76,59	576,52	0,12	6,08	68,64		52,61	209,16	83,27	2,28
<b>Обед</b>														
75,01	Икра свекольная .	60	1,1	4,66	6,54	72,48	0,02	6,9	0,12		24,96	29,38	14,08	0,88
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
232,07	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	250	18,89	23,07	19,78	362,31	0,19	6,91	63,34		63,25	284,19	64,22	1,69
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		866	31,13	32,83	112,85	886,65	0,46	25,86	92,86		171,42	506,32	142,69	5,98
<b>Полдник</b>														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,45	2,18	77,49	359,38	0,13	42	19		35,6	85,92	20,82	1,38
<b>Итого за день</b>			55,27	57,61	266,93	1822,55	0,71	73,94	180,5		259,63	801,4	246,78	9,64

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: понедельник

Сезон: Лето

16-ый день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
2 952	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250	9,37	8,67	29,7	234,19	0,18	1,95	14,05		195,4	253,58	100,31	2,75
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		516	17,2	22,4	58,61	504,72	0,25	2,77	95,75		274,59	416,1	123,34	3,73
<b>Обед</b>														
20,04	Салат из свежих огурцов с яйцом .	60	1,84	5,02	0,94	56,33	0,02	3,16	30		14,69	36,71	7,76	0,53
101,09	Суп картофельный с пшеном и горбушей, с укропом	20/250/1	6,77	4,1	19,85	143,38	0,13	9,25	7,35		32,77	101,99	34,61	1,12
833,03	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
143	Рагу из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		871	36,06	28,02	125,37	897,95	0,43	26,83	95,75		180,22	406,27	126,87	6,23
<b>Полдник</b>														
985	Булочка " Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,78	14,53	73,9	457,49	0,13	2,6	21,25		34,34	88,4	19,11	1,54
<b>Итого за день</b>			61,04	64,95	257,88	1860,16	0,81	32,2	212,75		489,15	910,77	269,32	11,5

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: вторник

Сезон: Лето

17-ый день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 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	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
16,05	Ветчина порционно .	15	3,39	3,14		41,82								
309,02	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	180	6,1	7,12	36,47	234,36	45,96	2,1	297		32,25	48,71	15,79	1,05
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,13	Банан нарезка .	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,04	8			6,4	22,4	33,6	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		505	13,05	11,56	78,34	469,6	46,03	19,53	297		57,41	94,63	58,2	2,23
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,56	3,68	2,09	43,72	0,02	9,4			14,26	18,94	9,97	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
558,03	Сливочная индюшка с соусом.	105	10,4	5,85	8,76	129,29	0,02	3,22	82,97		25,15	94,15	39,81	0,73
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,13	3,91	35,49	197,7	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08
376,19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		896	28,56	22,41	137,67	889,58	0,34	32,24	114,59		199,55	514,77	157,55	6,74
<b>Полдник</b>														
452,04	Пирог "Школьный".	80	3,56	15,87	56,8	384,27								
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
<b>Итого за Полдник</b>		300	3,7	15,89	68,07	430,09		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
<b>Итого за день</b>			45,31	49,86	284,08	1789,27	46,37	55,4	411,59		271,61	613,85	220,2	9,3

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: среда

Сезон: Лето

18-ый день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
259,49	Жаркое по-домашнему с мясом и свежим огурцом	260	8,17	28,85	23,45	386,13	0,23	4,93	0,08		31,93	153,2	46,77	2,17
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		501	10,52	29,75	49,88	509,35	0,26	4,98	0,08		49,62	176,82	54,91	2,97
<b>Обед</b>														
75,01	Икра свекольная .	60	1,1	4,66	6,54	72,48	0,02	6,9	0,12		24,96	29,38	14,08	0,88
786,01	Бульон с пельменями отварными.	250	14,18	5,46	25,61	208,32	0,1	0,34	13,58		54,02	181,38	24,83	2,04
256,23	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		855	34,6	22,02	152,73	947,5	0,36	12,68	78,4		181,36	489,18	126,36	6,86
<b>Полдник</b>														
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
<b>Итого за Полдник</b>		300	14,81	8,06	69,46	409,62	0,14	0,4	36,68		105,59	160,24	25,8	1,74
<b>Итого за день</b>			59,93	59,83	272,07	1866,47	0,76	18,06	115,16		336,57	826,24	207,07	11,57

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи  
в зависимости от времени пребывания в организации (в лагерях дневного пребывания) для детей с 7 до 11 лет

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	596,57	23	873,82	34	336,53	13	1806,92	70
2 день	505,75	19	927,75	36	384,88	15	1818,38	70
3 день	555,37	21	886,32	33	446,93	16	1888,62	70
4 день	633,9	24,4	890,69	34,4	291,15	11,2	1815,74	70
5 день	469,04	17,4	992,62	36,8	425,46	15,8	1887,12	70
6 день	564,46	20,5	885,87	33	455,4	16,5	1905,73	70
7 день	526,55	21	896,47	36	333,6	13	1756,62	70
8 день	463,72	18,2	901,95	35,4	419,74	16,4	1785,41	70
9 день	495,29	19,2	929,61	36	381,14	14,8	1806,04	70
10 день	529,08	19,2	997,7	36,2	402,09	14,6	1928,87	70
11 день	545,68	20,5	905,53	34	424,44	15,5	1875,65	70
12 день	559,44	20,8	954,43	35,4	373	13,8	1886,87	70
13 день	540,78	20	912,4	35	390,94	15	1844,12	70
14 день	572,42	21	928,96	35	380,66	14	1882,04	70
15 день	576,52	22	886,65	34,2	359,38	13,8	1822,55	70
16 день	504,72	19	897,95	34	457,49	17	1860,16	70
17 день	469,6	18	889,58	35	430,09	17	1789,27	70
18 день	509,35	19	947,5	36	409,62	15	1866,47	70
Общее значение за 18 дней		363,2		629,4		267,4		
Среднее значение		20,1		35		14,9		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		35		15		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет (в лагерях дневного пребывания)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	50,94	52,67	285,95	1806,92
2 день	51,82	49,52	287,53	1818,38
3 день	60,15	62,54	271,42	1888,62
4 день	63,03	58,81	255,82	1815,74
5 день	63,33	49,2	307,85	1887,12
6 день	64,86	43,43	308,16	1905,73
7 день	49,71	57,1	255,24	1756,62
8 день	57,89	47,29	277,28	1785,41
9 день	55,86	55,95	269,77	1806,04
10 день	51,13	70,99	266,58	1928,87
11 день	58,2	60,25	271,32	1875,65
12 день	48,9	60,45	296,9	1886,87
13 день	46,98	63,54	270,27	1844,12
14 день	69,22	48,44	292,32	1882,04
15 день	55,27	57,61	266,93	1822,55
16 день	61,04	64,95	257,88	1860,16
17 день	45,31	49,86	284,08	1789,27
18 день	59,93	59,83	272,07	1866,47
<b>Итого за 18 дней</b>	<b>1013,57</b>	<b>1012,43</b>	<b>4997,91</b>	<b>33267,17</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>56,3</b>	<b>56,3</b>	<b>277,7</b>	<b>1848,2</b>
<b>Норма по СанПиН</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
<b>Норма по СанПиН 70 %</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>
Норма по СанПиН +10% лето	59,29	60,83	257,95	1809,5
<b>Отклонения от нормы</b>				