

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ Школа № 3 г. о. Самара

И. В. Иванова

И. А. Дунаева

г. Самара

2025 г.



Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,
находящихся в лагере дневного пребывания,
в летний оздоровительный период 2025 г.
Возрастная группа с 7 до 11 лет.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов 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

	1 день		2 день		3 день													
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 и лимоном	200/10									
	Апельсин (нарезка).	70					Батон пшеничный	30	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, томат свежий				250		Филе куриное 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	Сырники из творога с повидлом	100		
	Хлеб ржаной .	30												Витушка с изюмом.		100	Чай с сахаром	200
	Полдник	Крендель Сахарный.														100		Напиток из апельсинов
Чай с сахаром		200																

	4 день		5 день		6 день	
Завтрак	Масло порционно	10	Шницель куриный с соусом томатным	105	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	Чай с сахаром.	200	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	45	Батон пшеничный	60
	Яблоко свежее (нарезка) .	60				
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и укропом.	12,5/250/5/1	Икра свекольная	60	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1
	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100	Суп картофельный с пшеном, с рыбой 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	Напиток из плодов шиповника	200
	Компот из сухофруктов	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	150	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб пшеничный	60	Сок в ассортименте	200	Хлеб ржаной .	60
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной .	60	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной .	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 молочная вязкая со сливочным маслом	200/5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150
	Какао напиток с молоком.	200	Чай с сахаром.	200	Чай с молоком и сахаром	200
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	60
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Апельсин (нарезка)	80		
Обед	Солянка домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Сельдь солёная с луком	60	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1
	Биточки "Школьные" с соусом	100	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	125
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным .	100	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150
	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	Рожок с повидлом	100	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10	Крендель Сахарный.	100
	Чай с сахаром.	200	Сок в ассортименте	200	Напиток из вишни	200

	10 день		11 день		12 день	
Завтрак	Омлет натуральный	80	Масло порционно	10	Масло порционно	10
	Каша «Дружба» вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Плов из мяса цыплят	250	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/5
	Какао напиток с молоком	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром.	200
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	40	Батон пшеничный	30
	.				Яблоко свежее (нарезка) .	50
Обед	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 картофелем с цыплятами, сметаной и укропом	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 в ассортименте	200	Вермишель отварная с маслом	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
	Хлеб пшеничный	60	Напиток из плодов шиповника	200	Компот из сухофруктов.	200
	Хлеб ржаной .	50	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60
			Хлеб ржаной .	40	Хлеб ржаной .	30
Полдник	Гребешок «Школьный»	100	Плюшка "Московская"	100	Рожок с повидлом	100
	Чай с сахаром	200	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	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	.		Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1
	Мясо духовое, огурец свежий	250	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	250
	Сок в ассортименте	200	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	100	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	60	Пюре гороховое с томатом свежим	160	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной .	30	Напиток из плодов шиповника.	200	Хлеб ржаной .	40
			Хлеб пшеничный	60		
Полдник	Витушка 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 свежим огурцом	260
	Сыр порционно	15	Макаронны отварные с маслом и икрой кабачковой	180	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250	Чай со смородиной	200	Батон пшеничный	30
	Чай с молоком и сахаром	200	Батон пшеничный	30		
	Батон пшеничный	30	Банан нарезка.	80		
Обед	Салат из свежих огурцов с яйцом	60	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	Икра свекольная	60
	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	15/250/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/10/1	Бульон с пельменями отварными	250
	«Гнёздышки» куриные с соусом томатным	100	Мясо тушеное с соусом.	100	Котлеты «Любительские» рыбные с соусом томатным	105
	Рагу из овощей.	150	Каша перловая рассыпчатая	150	Рис отварной с маслом	150
	Сок в ассортименте	200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	Сок в ассортименте	200
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	60	Хлеб ржаной .	30
Полдник	Булочка " Плетёнка"	100	Пирог «Школьный»	100	Ватрушка с творогом.	100
	Напиток из апельсинов	200	Чай с сахаром.	200	Напиток из плодов шиповника	200

**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	22,99	883,72	34,05	336,53	12,97	1816,82	70
2 день	505,75	19,41	933,35	35,82	384,88	14,77	1823,98	70
3 день	556,73	22,02	912,27	36,07	301,19	11,91	1770,19	70
4 день	657,13	25,61	847,83	33,04	291,15	11,35	1796,11	70
5 день	482,13	17,76	992,62	36,57	425,46	15,67	1900,21	70
6 день	565,82	22,35	750,6	29,65	455,4	17,99	1771,82	70
7 день	526,55	20,86	861,79	34,14	378,4	14,99	1766,74	70
8 день	463,72	18,43	878,17	34,89	419,74	16,68	1761,63	70
9 день	600,78	22,90	854,16	32,56	381,14	14,53	1836,08	70
10 день	529,08	19,20	997,7	36,21	402,09	14,59	1928,87	70
11 день	716,09	24,43	911,13	31,09	424,44	14,48	2051,66	70
12 день	559,44	20,75	954,43	35,41	373	13,84	1886,87	70
13 день	553,57	20,87	912,4	34,39	390,94	14,74	1856,91	70
14 день	576,86	21,41	928,96	34,47	380,66	14,12	1886,48	70
15 день	577,09	22,64	847,98	33,26	359,38	14,10	1784,45	70
16 день	504,72	19,04	893,18	33,70	457,49	17,26	1855,39	70
17 день	469,6	16,35	1015,64	35,36	525,36	18,29	2010,6	70
18 день	510,71	19,14	947,5	35,51	409,62	15,35	1867,83	70
Общее значение за 18 дней		376,16		616,21		267,63		
Среднее значение		20,90		34,23		14,87		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	49,99	56,97	280,33	1816,82
2 день	51,82	49,52	292,75	1823,98
3 день	71,05	62,79	230,35	1770,19
4 день	63,63	55,59	257,57	1796,11
5 день	63,71	49,35	310,42	1900,21
6 день	57,15	35,88	299,37	1771,82
7 день	48,93	49,89	274,78	1766,74
8 день	53,36	48,03	274,2	1761,63
9 день	50,9	50,14	295,18	1836,08
10 день	51,13	70,99	266,58	1928,87
11 день	60,02	68,18	299,48	2051,66
12 день	48,9	60,45	296,9	1886,87
13 день	47,69	64,75	270,04	1856,91
14 день	69,26	48,48	293,3	1886,48
15 день	53,54	55,91	266,77	1784,45
16 день	59,91	64,78	258,19	1855,39
17 день	43,31	70	296,09	2010,6
18 день	59,98	59,83	272,36	1867,83
Итого за 18 дней	1004,28	1021,53	5034,66	33372,64
Среднее значение	55,79	56,75	279,70	1854,04
Норма по СанПиН	77	79	335	2350
Норма по СанПиН 70 %	53,9	55,3	234,5	1645
Норма по СанПиН +10% лето	59,29	60,83	257,95	1809,5
Отклонения от нормы				

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак		500	20,81	24,34	77,24	596,57	0,16	43,37	101		180,31	253,47	52,93	2,26
Обед														
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
941,02	Ежики мясные с томатным соусом	110	4,93	15,63	11,1	204,79	0,1	0,41	12,06		17,1	70,16	16,9	0,9
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 шиповника	200	1	0,28	24	100	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
Итого за Обед		873,5	21,84	30,5	131,09	883,72	0,49	17,37	43,96		154,27	351,97	121	5,97
Полдник														
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	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	7,34	2,13	72	336,53	0,12	0,05	19		29,99	83,11	16,42	1,5
Итого за день			49,99	56,97	280,33	1816,82	0,77	60,79	163,96		364,57	688,55	190,35	9,73

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак		515	20,99	12,87	76,49	505,75	0,21	40,82	81,2		64,66	217,62	138,87	4,57
Обед														
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, томат свежий	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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		816	23,1	29,05	144,87	933,35	0,39	28,9	5,55		143,37	355,3	125,35	5,86
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	7,73	7,6	71,39	384,88	0,13	2,6	30		40,68	95,5	21,03	1,74
Итого за день			51,82	49,52	292,75	1823,98	0,73	72,32	116,75		248,71	668,42	285,25	12,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Лето

3-ий день

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		500	15,92	25,95	65,01	556,73	0,24	5,33	200		223,92	343,99	88,53	3,59
Обед														
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
290,12	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	12,53	14,62	2,68	192,42	0,05	1,92	61,76		16,17	107,85	49,55	1,06
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
Итого за Обед		803,5	40,87	25,93	128,85	912,27	0,61	13,13	87,46		163,4	427,07	167,4	9,3
Полдник														
219,1	Сырники из творога с повидлом.	100	14,16	10,88	25,48	256,48	0,05	0,31	45		123,3	172,04	19,11	0,85
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	14,26	10,91	36,49	301,19	0,05	0,36	45		135,29	176,16	23,35	1,29
Итого за день			71,05	62,79	230,35	1770,19	0,9	18,82	332,46		522,61	947,22	279,28	14,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

4-ый день

Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
672	Вареники из творога со сгущенным молоком	200/20	24,89	13,9	54,13	441,18	0,14	0,31	168,06		150,5	241,92	28,52	1,43
376,18	Чай с сахаром.	200	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
Итого за Завтрак		520	27,56	22,29	86,57	657,13	0,19	7,29	208,08		180,19	275,14	42,06	3,57
Обед														
82,15	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	2,5/250/5/	5,31	8,03	11,41	139,1	0,05	10,95	5,06		53,57	79,11	29,79	1,57
232,08	Рыба запечённая 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
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
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		868,5	29,31	26,21	117,94	847,83	0,32	19,01	88,41		168,82	387,24	108,7	7,06
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	6,76	7,09	53,06	291,15	0,1	10,14	16,16		86,29	96,46	20,78	1,2
Итого за день			63,63	55,59	257,57	1796,11	0,61	36,44	312,65		435,3	758,84	171,54	11,83

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824,02	Батон пшеничный .	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05				8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак		500	19,41	9,85	78,97	482,13	0,15	0,82	61,53		54,01	115,94	56,85	2,62
Обед														
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
Итого за Обед		866	36,71	29,68	154,77	992,62	0,7	21,97	66,73		179,83	595,04	245,67	12,62
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	7,59	9,82	76,68	425,46	0,31	42	9,6		41,76	70,85	19,9	1,3
Итого за день			63,71	49,35	310,42	1900,21	1,16	64,79	137,86		275,6	781,83	322,42	16,54

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		500	15,91	17,98	85,09	565,82	0,14	5,47	102		158,05	321,85	59,87	1,8
Обед														
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
2 939	Шашлык 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
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
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		826	34,36	13,66	116,82	750,6	0,59	32,44	93,73		140,46	444,71	174,51	7,97
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	6,88	4,24	97,46	455,4	0,14	4,2	11,75		62,16	87,86	30,88	2,14
Итого за день			57,15	35,88	299,37	1771,82	0,87	42,11	207,48		360,67	854,42	265,26	11,91

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак		500	14,89	15,75	81,31	526,55	0,16	12,92	81,03		171,31	246,87	52,83	4,24
Обед														
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
580,03	Биточки "Школьные" с соусом томатным .	100	8,04	9,44	9,41	154,73	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08
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
Итого за Обед		856	27,19	25,94	124,17	861,79	0,36	15,32	70,22		117	377,86	103,17	6,84
Полдник														
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
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	6,85	8,2	69,3	378,4	0,11	0,15	20,8		32,09	75,05	16,31	1,64
Итого за день			48,93	49,89	274,78	1766,74	0,63	28,39	172,05		320,4	699,78	172,31	12,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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 молочная вязкая 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	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
Итого за Завтрак		530	13,55	12,4	74,48	463,72	0,15	49,46	71,5		180,47	270,84	54,58	2,48
Обед														
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	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
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
Итого за Обед		871	31,15	26,53	123,92	878,17	0,46	14,65	87,03		209,12	424,05	120,61	7,19
Полдник														
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
Итого за Полдник		310	8,66	9,1	75,8	419,74	0,16	4,83	25,22		150,5	147,65	38,25	1,63
Итого за день			53,36	48,03	274,2	1761,63	0,77	68,94	183,75		540,09	842,54	213,44	11,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279,12	Тефтели мясные с томатным соусом	90	4,62	14,87	8,21	185,15	0,09	0,3	7,24		12,77	61,43	12,41	0,79
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
821	Батон пшеничный печеный	60	5,66	2,42	39,35	201,82	0,1				12,58	52,32	9,62	0,7
Итого за Завтрак		500	16,18	23,32	81,55	600,78	0,33	1,01	38,44		113,73	273,46	106,39	4,43
Обед														
96,25	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
232,03	Рыба запеченая со сметанным соусом	125	13,36	11,79	6,73	186,47	0,09	0,34	46,75		42,03	172,77	36,78	0,7
315,03	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52
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
Итого за Обед		821	27,32	24,68	130,56	854,16	0,34	9,95	75,45		130,3	398,76	114,32	4,71
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	7,4	2,14	83,07	381,14	0,13	3	19		35,45	84,99	19,48	1,22
Итого за день			50,9	50,14	295,18	1836,08	0,8	13,96	132,89		279,48	757,21	240,19	10,36

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак		515	19,41	20,12	67,6	529,08	0,21	2,49	223,48		304,67	411,05	71,8	3,42
Обед														
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
Итого за Обед		871	23,58	41,62	127,41	997,7	0,68	30,5	20,55		161,07	388,04	138,47	7,87
Полдник														
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	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	8,14	9,25	71,57	402,09	0,13	0,1	23,4		33,84	87,54	17,7	1,69
Итого за день			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)

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

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

11-ый день

Неделя: 3

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
291,17	Плов из мяса цыплят.	250	16,75	24,65	52,94	500,61	0,12	5,3	27,28		33,59	213,05	51,61	1,83
376,18	Чай с сахаром.	200	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
Итого за Завтрак		500	19,93	33,09	84,64	716,09	0,16	5,35	67,28		55,58	246,17	61,05	2,77
Обед														
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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		918,5	32,67	25,33	138,11	911,13	0,47	27,15	212,31		151,21	468,38	95,29	9,94
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	7,42	9,76	76,73	424,44	0,3	2,6	9,6		39,15	68,92	17,49	1,41
Итого за день			60,02	68,18	299,48	2051,66	0,93	35,1	289,19		245,94	783,47	173,83	14,12

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	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
Итого за Завтрак		545	13,37	18,04	85,9	559,44	0,27	7,46	85,01		202,8	290,13	82,35	3,78
Обед														
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 щиплятами, 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
580,0	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
Итого за Обед		873,5	28,67	34,21	143,06	954,43	0,55	25,75	60,26		188,66	486,2	221,64	10,07
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	6,86	8,2	67,94	373	0,11	9,53	20,8		33,16	74,95	16,98	1,54
Итого за день			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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,43	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	9,15	5,59	10,25	127,89	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
Итого за Завтрак		500	21,06	16,43	80,37	553,57	19,73	3,63	269,77		164,91	210,75	68,77	2,73
Обед														
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
Итого за Обед		796	18,78	40,7	117,74	912,4	0,5	24,98	5,36		148,33	316,71	115,21	5,78
Полдник														
027,01	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
Итого за Полдник		300	7,85	7,62	71,93	390,94	0,14	3	30		43,22	96,5	22,15	1,46
Итого за день			47,69	64,75	270,04	1856,91	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

Возраст: с 7 до 11 лет

14-ый день

Неделя: 3

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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 сгущённым 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	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	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		500	24,65	20,58	73,26	576,86	0,13	12,03	107,36		252,15	329,2	52,58	3,92
Обед														
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
Итого за Обед		816	38,28	24,04	139,86	928,96	0,6	17,18	98,35		179,07	415,92	129,7	9,84
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	6,33	3,86	80,18	380,66	0,1	1,63	11,75		33,08	64,91	16,34	1,44
Итого за день			69,26	48,48	293,3	1886,48	0,83	30,84	217,46		464,3	810,03	198,62	15,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		500	16,72	22,61	76,68	577,09	0,12	7,28	68,64		53,81	209,82	83,63	2,3
Обед														
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
232,07	Рыба запеченная 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
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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		806	29,37	31,12	112,6	847,98	0,43	15,76	68,74		179,15	478,21	128,54	6,18
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	7,45	2,18	77,49	359,38	0,13	42	19		35,6	85,92	20,82	1,38
Итого за день			53,54	55,91	266,77	1784,45	0,68	65,04	156,38		268,56	773,95	232,99	9,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

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

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

16-ый день

Неделя: 4

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	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
Итого за Завтрак		505	17,2	22,4	58,61	504,72	0,25	2,77	95,75		274,59	416,1	123,34	3,73
Обед														
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	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
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
Итого за Обед		866	34,94	27,85	125,68	893,18	0,43	26,53	93,91		178,96	397,84	125	6,19
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	7,78	14,53	73,9	457,49	0,13	2,6	21,25		34,34	88,4	19,11	1,54
Итого за день			59,92	64,78	258,19	1855,39	0,81	31,9	210,91		487,89	902,34	267,45	11,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

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

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

17-ый день

Неделя: 4

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак		505	13,05	11,56	78,34	469,6	46,03	19,53	297		57,41	94,63	58,2	2,23
Обед														
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
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,13	3,91	35,49	197,7	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
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
Итого за Обед		891	25,71	39,2	134,25	1015,64	0,41	31,41	31,69		159,97	473,89	114,12	6,42
Полдник														
1 452	Пирог"Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65								
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	4,55	19,24	83,5	525,36		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за день			43,31	70	296,09	2010,6	46,44	50,99	328,69		229,37	572,64	176,56	9,09

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		500	10,57	29,75	50,17	510,71	0,26	8,96	0,08		52,68	177,37	55,24	2,87
Обед														
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
Итого за Обед		855	34,6	22,02	152,73	947,5	0,36	12,68	78,4		181,36	489,18	126,36	6,86
Полдник														
000,01	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
Итого за Полдник		300	14,81	8,06	69,46	409,62	0,14	0,4	36,68		105,59	160,24	25,8	1,74
Итого за день			59,98	59,83	272,36	1867,83	0,76	22,04	115,16		339,63	826,79	207,4	11,47