



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Жаркое по-домашнему с курой               | 250          | 14.8             | 12.6    | 27.5            | 298.0                         | 0.30     | 13.90 | 13.70  | 0.00   | 0.20   | 39.80                | 52.90  | 201.70 | 2.70   | 933.00   | 64.90  | 0.00  | 0.00   | тнк          |                  |
| Батон йодированный                        | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4            | 78.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30    | 1.10   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| Чай с сахаром                             | 200/15       | 0.1              | 0.0     | 15.0            | 60.0                          | 0.00     | 0.03  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 11.10                | 1.40   | 2.80   | 0.28   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 376          | 2015             |
| Оладьи 2 шт                               | 70           | 4.2              | 4.8     | 28.0            | 172.0                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | тнк          |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 565          | 21.4             | 18.3    | 85.9            | 608.6                         | 0.30     | 13.93 | 13.70  | 0.00   | 0.20   | 57.50                | 64.20  | 230.00 | 3.58   | 972.30   | 66.00  | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Суп картофельный с яйцом и курой          | 250/10       | 9.1              | 7.4     | 17.0            | 182.5                         | 0.13     | 12.00 | 50.00  | 0.00   | 0.10   | 50.88                | 3.50   | 146.25 | 2.13   | 0.00     | 54.13  | 0.00  | 0.00   | 97           | 2015             |
| Бефстроганов из отварной говядины         | 50/50        | 15.3             | 21.1    | 5.4             | 294.0                         | 0.00     | 1.00  | 12.00  | 0.00   | 0.10   | 35.10                | 19.60  | 147.90 | 2.10   | 68.90    | 82.60  | 0.00  | 0.00   | 62           | 2002             |
| Макаронные изделия отварные гр.А Спагетти | 150          | 6.4              | 4.1     | 41.3            | 232.7                         | 0.10     | 0.00  | 12.70  | 0.10   | 0.00   | 19.70                | 9.00   | 48.90  | 1.20   | 73.00    | 104.90 | 0.00  | 0.00   | 309          | 2015             |
| Напиток из смеси сухофруктов              | 200          | 0.6              | 0.0     | 32.0            | 132.9                         | 0.01     | 0.70  | 0.00   | 0.00   | 0.02   | 32.37                | 17.48  | 23.38  | 0.70   | 0.00     | 0.20   | 0.00  | 0.00   | 349          | 2015             |
| Хлеб ржаной                               | 46           | 3.0              | 0.6     | 15.4            | 80.0                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.30                 | 8.70   | 40.00  | 1.80   | 62.60    | 2.60   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| Батон йодированный                        | 29           | 2.2              | 0.8     | 14.9            | 76.0                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.40                 | 9.60   | 24.70  | 0.60   | 38.00    | 1.00   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 785          | 36.6             | 34.0    | 126.0           | 998.1                         | 0.34     | 13.70 | 74.70  | 0.10   | 0.22   | 152.75               | 67.88  | 431.13 | 8.53   | 242.50   | 245.43 | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 58.0             | 52.3    | 211.9           | 1 606.7                       | 0.64     | 27.63 | 88.40  | 0.10   | 0.42   | 210.25               | 132.08 | 661.13 | 12.11  | 1 214.80 | 311.43 | 0.00  | 0.00   |              |                  |



## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг | Se, мг |             |                  |  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |             |                  |  |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным | 200/10       | 5.9              | 9.9     | 35.0        | 265.7                         | 0.10     | 0.50  | 34.80  | 0.20   | 0.10   | 105.70               | 32.90  | 131.40 | 0.80   | 191.60 | 49.20  | 0.00  | 0.00   | 175         | 2015             |  |
| Какао с молоком витаминизированный               | 200          | 3.7              | 3.4     | 19.7        | 131.5                         | 0.00     | 0.50  | 12.00  | 0.00   | 0.10   | 111.50               | 27.50  | 95.60  | 0.90   | 207.20 | 9.00   | 0.00  | 0.00   | 382         | 2015             |  |
| Сыр порционный в инд.упак.                       | 16           | 1.8              | 3.4     | 1.0         | 41.6                          | 0.00     | 0.90  | 22.50  | 0.00   | 0.60   | 63.00                | 5.00   | 135.00 | 0.10   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Батон йодированный                               | 25           | 1.9              | 0.7     | 12.9        | 65.5                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 5.50                 | 8.30   | 21.30  | 0.50   | 32.80  | 0.90   | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Фрукт                                            | 130          | 0.5              | 0.5     | 12.7        | 61.1                          | 0.00     | 13.00 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 20.80                | 10.40  | 14.30  | 2.90   | 361.40 | 2.60   | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                             | 581          | 13.8             | 17.9    | 81.3        | 565.4                         | 0.10     | 14.90 | 69.30  | 0.20   | 0.80   | 306.50               | 84.10  | 397.60 | 5.20   | 793.00 | 61.70  | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |             |                  |  |
| Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс) | 255          | 6.5              | 6.4     | 16.6        | 161.9                         | 0.13     | 5.76  | 0.00   | 0.00   | 0.08   | 43.41                | 36.89  | 98.49  | 2.26   | 0.00   | 65.11  | 0.00  | 0.00   | 102         | 2015             |  |
| Котлета из мяса птицы                            | 100          | 13.6             | 19.3    | 10.4        | 267.1                         | 0.10     | 1.00  | 23.10  | 0.00   | 0.10   | 28.10                | 22.80  | 142.50 | 1.60   | 60.70  | 26.80  | 0.00  | 0.00   | тпк         |                  |  |
| Макаронные изделия отварные                      | 150          | 6.2              | 4.0     | 40.1        | 226.0                         | 0.10     | 0.00  | 12.50  | 0.10   | 0.00   | 32.90                | 11.80  | 47.40  | 1.10   | 71.70  | 100.90 | 0.00  | 0.00   | 309         | 2015             |  |
| Сок фруктовый                                    | 200          | 0.0              | 0.0     | 20.2        | 87.9                          | 0.03     | 3.97  | 0.00   | 0.00   | 0.20   | 13.94                | 7.96   | 13.94  | 2.79   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 389         | 2015             |  |
| Хлеб ржаной                                      | 31           | 2.0              | 0.4     | 10.4        | 53.9                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 5.60                 | 5.90   | 27.00  | 1.20   | 42.20  | 1.70   | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Кондитерское изделие                             | 70           | 4.5              | 8.0     | 31.4        | 215.0                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                             | 806          | 32.8             | 38.1    | 129.0       | 1 031.8                       | 0.46     | 10.73 | 35.60  | 0.10   | 0.38   | 123.95               | 85.35  | 329.33 | 8.95   | 174.60 | 194.51 | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Всего за день:                                   |              | 46.6             | 56.0    | 210.3       | 1 597.2                       | 0.56     | 25.63 | 104.90 | 0.30   | 1.18   | 430.45               | 169.45 | 726.93 | 14.15  | 967.60 | 256.21 | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |



3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |     |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |     |      |             |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |             |                  |
| Котлета рыбная "Волжанка"           | 90           | 10.6             | 7.7     | 9.8         | 155.5                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.10   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | ТТК    |     |      |             |                  |
| Пюре картофельное                   | 150          | 3.3              | 4.5     | 22.0        | 148.0                         | 0.20     | 10.40 | 15.60  | 0.10   | 0.10   | 41.90                | 29.60  | 86.30  | 1.20   | 764.00   | 75.30  | 0.00  | 0.00   | 312 | 2015 |             |                  |
| Овощи натуральные свежие            | 45           | 0.2              | 0.0     | 0.9         | 4.8                           | 0.00     | 3.14  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 7.66                 | 6.49   | 13.62  | 0.24   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 71  | 2015 |             |                  |
| Бутерброд с маслом                  | 10/25        | 2.0              | 8.0     | 13.0        | 131.6                         | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 7.90                 | 8.30   | 24.30  | 0.50   | 34.30    | 0.90   | 0.00  | 0.00   | 1   | 2015 |             |                  |
| Чай с сахаром                       | 200/15       | 0.1              | 0.0     | 15.0        | 60.0                          | 0.00     | 0.03  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 11.10                | 1.40   | 2.80   | 0.28   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 376 | 2015 |             |                  |
| Оладьи 1 шт                         | 35           | 2.1              | 2.4     | 14.0        | 86.0                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТТК |      |             |                  |
| Итого за прием пищи:                | 570          | 18.3             | 22.6    | 74.7        | 585.9                         | 0.20     | 13.57 | 55.60  | 0.30   | 0.10   | 68.56                | 45.79  | 127.12 | 2.22   | 798.30   | 76.20  | 0.00  | 0.00   |     |      |             |                  |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |             |                  |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 250/15       | 6.8              | 2.8     | 15.8        | 117.3                         | 0.00     | 0.90  | 0.20   | 0.00   | 0.00   | 29.20                | 13.40  | 53.90  | 0.90   | 107.10   | 72.40  | 0.00  | 0.00   | 111 | 2015 |             |                  |
| Бризоль куриная                     | 100          | 22.3             | 16.6    | 6.1         | 272.0                         | 0.10     | 0.60  | 0.20   | 0.40   | 0.20   | 24.60                | 15.60  | 148.80 | 1.50   | 202.90   | 48.80  | 0.10  | 0.00   | ТТК |      |             |                  |
| Рис отварной                        | 150          | 3.5              | 4.2     | 37.0        | 200.5                         | 0.03     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.25   | 5.27                 | 25.16  | 76.83  | 0.59   | 0.00     | 59.97  | 0.00  | 0.00   | 302 | 2015 |             |                  |
| Напиток из смеси свежих плодов с/м  | 200          | 0.3              | 0.1     | 34.8        | 142.9                         | 0.02     | 3.20  | 0.00   | 0.00   | 0.02   | 16.68                | 7.79   | 6.99   | 0.90   | 0.00     | 0.40   | 0.00  | 0.00   | 343 | 2015 |             |                  |
| Хлеб ржаной                         | 30           | 2.0              | 0.4     | 10.0        | 52.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   | 40.80    | 1.70   | 0.00  | 0.00   |     |      |             |                  |
| Батон йодированный                  | 20           | 1.5              | 0.6     | 10.3        | 52.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 4.40                 | 6.60   | 17.00  | 0.40   | 26.20    | 0.70   | 0.00  | 0.00   |     |      |             |                  |
| Кондитерское изделие                | 70           | 3.9              | 8.8     | 25.8        | 201.1                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   |     |      |             |                  |
| Итого за прием пищи:                | 835          | 40.3             | 33.5    | 139.7       | 1 038.4                       | 0.25     | 4.70  | 0.40   | 0.40   | 0.47   | 85.55                | 74.25  | 329.62 | 5.49   | 377.00   | 183.97 | 0.10  | 0.00   |     |      |             |                  |
| Всего за день:                      |              | 58.7             | 56.1    | 214.4       | 1 624.2                       | 0.45     | 18.27 | 56.00  | 0.70   | 0.57   | 154.11               | 120.04 | 456.74 | 7.71   | 1 175.30 | 260.17 | 0.10  | 0.00   |     |      |             |                  |



## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        |      |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг | Se, мг |      |      |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |      |      |              |                  |
| Блишчики с вишневым фаршем               | 140/6        | 6.2              | 7.9     | 51.6         | 328.6                         | 0.19     | 0.28  | 65.66  | 0.19   | 0.00   | 120.06               | 35.34  | 148.52 | 1.49   | 0.00   | 53.94  | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | тпк          |                  |
| Чай с сахаром                            | 200/15       | 0.1              | 0.0     | 15.0         | 60.0                          | 0.00     | 0.03  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 11.10                | 1.40   | 2.80   | 0.28   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 376          | 2015             |
| Фрукт                                    | 140          | 0.6              | 0.4     | 14.4         | 65.8                          | 0.00     | 2.80  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 23.90                | 15.10  | 20.20  | 2.50   | 217.00 | 1.40   | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 501          | 6.9              | 8.3     | 81.0         | 454.4                         | 0.19     | 3.11  | 65.66  | 0.19   | 0.00   | 155.06               | 51.84  | 171.52 | 4.27   | 217.00 | 55.34  | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |      |      |              |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, курой | 250/10       | 3.5              | 4.1     | 6.3          | 83.0                          | 0.04     | 12.60 | 0.00   | 0.00   | 0.04   | 44.40                | 19.90  | 57.20  | 0.70   | 0.00   | 59.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 88           | 2015             |
| Гуляш из говядины                        | 50/50        | 14.4             | 15.1    | 3.8          | 226.8                         | 0.00     | 1.00  | 0.00   | 0.00   | 0.10   | 19.20                | 18.10  | 131.80 | 2.10   | 51.30  | 80.70  | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 246          | 2015             |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 8.4              | 6.0     | 37.9         | 239.1                         | 0.25     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.08   | 14.51                | 133.02 | 199.68 | 4.50   | 0.00   | 56.63  | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 302          | 2015             |
| Компот из вишни                          | 200          | 0.2              | 0.0     | 22.1         | 90.2                          | 0.00     | 1.20  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 13.70                | 6.10   | 5.40   | 0.10   | 52.30  | 0.40   | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 342          | 2015             |
| Хлеб ржаной                              | 46           | 3.0              | 0.6     | 15.4         | 80.0                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.30                 | 8.70   | 40.00  | 1.80   | 62.60  | 2.60   | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 410          | 2015             |
| Выпечное изделие                         | 75           | 9.2              | 5.5     | 29.2         | 202.0                         | 0.08     | 0.04  | 34.00  | 0.10   | 0.10   | 50.80                | 21.60  | 90.20  | 0.90   | 0.00   | 1.90   | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 831          | 38.7             | 31.3    | 114.7        | 921.1                         | 0.47     | 14.84 | 34.00  | 0.10   | 0.32   | 150.91               | 207.42 | 524.28 | 10.10  | 166.20 | 201.23 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 45.7             | 39.6    | 195.7        | 1 375.5                       | 0.66     | 17.95 | 99.66  | 0.29   | 0.32   | 305.97               | 259.26 | 695.80 | 14.37  | 383.20 | 256.57 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 |              |                  |



5 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        |     |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-----|------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг | Se, мг |     |      |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |      |              |                  |
| Шницель из свинины рубленый               | 100          | 13.9             | 23.9    | 13.2         | 321.9                         | 0.00     | 0.40  | 0.00   | 0.00   | 0.10   | 17.20                | 26.90  | 172.60 | 2.80   | 52.90  | 26.00  | 0.00  | 0.00   | тпк |      |              |                  |
| Макаронные изделия отварные               | 150          | 6.2              | 4.0     | 40.1         | 226.0                         | 0.10     | 0.00  | 12.50  | 0.10   | 0.00   | 32.90                | 11.80  | 47.40  | 1.10   | 71.70  | 100.90 | 0.00  | 0.00   | 309 | 2015 |              |                  |
| Бутерброд с сыром                         | 10/25        | 4.5              | 3.3     | 12.9         | 99.9                          | 0.00     | 0.10  | 23.00  | 0.00   | 0.00   | 105.50               | 13.30  | 82.30  | 0.60   | 42.30  | 0.90   | 0.00  | 0.00   | 3   | 2015 |              |                  |
| Чай с сахаром                             | 200/15       | 0.1              | 0.0     | 15.0         | 60.0                          | 0.00     | 0.03  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 11.10                | 1.40   | 2.80   | 0.28   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 376 | 2015 |              |                  |
| Кондитерское изделие                      | 35           | 3.9              | 8.8     | 25.8         | 201.1                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |     |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 535          | 28.6             | 40.0    | 107.0        | 908.9                         | 0.10     | 0.53  | 35.50  | 0.10   | 0.10   | 166.70               | 53.40  | 305.10 | 4.78   | 166.90 | 127.80 | 0.00  | 0.00   |     |      |              |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |      |              |                  |
| Солянка по-домашнему из птицы со сметаной | 250/15/10    | 4.7              | 6.1     | 10.0         | 120.1                         | 0.00     | 5.30  | 10.80  | 0.00   | 0.00   | 39.20                | 21.30  | 70.50  | 1.00   | 336.70 | 64.00  | 0.00  | 0.00   | 158 | 2004 |              |                  |
| Плов со свининой                          | 250          | 14.2             | 27.2    | 54.1         | 545.1                         | 0.10     | 6.50  | 28.00  | 0.00   | 0.10   | 36.00                | 53.90  | 189.30 | 1.90   | 0.00   | 57.60  | 0.00  | 0.00   | 265 | 2015 |              |                  |
| Сок фруктовый                             | 200          | 0.0              | 0.0     | 20.2         | 88.0                          | 0.03     | 3.98  | 0.00   | 0.00   | 0.20   | 13.95                | 7.97   | 13.95  | 2.79   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 389 | 2015 |              |                  |
| Хлеб ржаной                               | 29           | 1.9              | 0.3     | 9.7          | 50.5                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 5.20                 | 5.50   | 25.20  | 1.20   | 39.40  | 1.60   | 0.00  | 0.00   |     |      |              |                  |
| Выпечное изделие                          | 80           | 11.8             | 8.9     | 32.9         | 258.7                         | 0.12     | 0.21  | 53.18  | 0.21   | 0.15   | 249.89               | 32.34  | 211.88 | 1.41   | 33.17  | 1.61   | 0.00  | 0.00   | 533 | 2003 |              |                  |
| Фрукт                                     | 130          | 0.5              | 0.5     | 12.7         | 61.1                          | 0.00     | 13.00 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 20.80                | 10.40  | 14.30  | 2.90   | 361.40 | 2.60   | 0.00  | 0.00   |     |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 964          | 33.1             | 43.0    | 139.6        | 1 123.5                       | 0.35     | 28.99 | 91.98  | 0.21   | 0.45   | 365.04               | 131.41 | 525.13 | 11.20  | 770.67 | 127.41 | 0.00  | 0.00   |     |      |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 61.7             | 83.0    | 246.6        | 2 032.4                       | 0.45     | 29.52 | 127.48 | 0.31   | 0.55   | 531.74               | 184.81 | 830.23 | 15.98  | 937.57 | 255.21 | 0.00  | 0.00   |     |      |              |                  |

ООО "ВладимирЭкоПит"

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |          |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|----------|-------|--------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мг    | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                                        | 270,7            | 286,9   | 1078,9         | 8236,0                              | 2.76     | 119.00 | 476.44 | 1.70   | 3.04   | 1 632.52             | 865.64 | 3 370.83 | 64.32  | 4 678.47 | 1 339.59 | 0.10  | 0.00   |
| Среднее значение за период                                                  | 54.1             | 57.4    | 215.8          | 1 647.2                             | 0.55     | 23.80  | 95.29  | 0.34   | 0.61   | 326.50               | 173.13 | 674.17   | 12.86  | 935.69   | 267.92   | 0.00  | 0.00   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 13.1             | 31.4    | 55.5           |                                     |          |        |        |        |        |                      |        |          |        |          |          |       |        |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 550     | 844  |