

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Лагерь (осень)

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>													
243	Сосиска отварная	60	10	22	0	235		0	0	47	145	20	2
525	Пюре картофельное	100	2	4	14	99		17	23	34	65	22	1
1 044	Огурцы свежие	30	0	0	1	4		2	0	7	13	4	0
725	Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20	135	90	14	0
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		0	0	7	26	10	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>420</b>	<b>17</b>	<b>29</b>	<b>57</b>	<b>564</b>		<b>24</b>	<b>43</b>	<b>230</b>	<b>339</b>	<b>70</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>													
160	Суп картофельный с рисом	250	22	35	176	1107	1	184	221	218	651	263	9
451	Котлета мясная из говядины	50	8	9	8	145		0	0	11	78	14	1
513	Каша гречневая рассыпчатая	100	4	4	19	130		0	21	14	101	68	2
13 116	Огурец соленый	30	0	0	0	2		1	0	3	3	2	0
19	Сок фруктовый	200	0	0	15	61		1	1	11	9	7	0
1	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	141		0	0	14	52	20	1
11 001	Фрукты	250	1	0	8	43		60	0	34	23	13	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>40</b>	<b>49</b>	<b>255</b>	<b>1629</b>	<b>1</b>	<b>246</b>	<b>243</b>	<b>305</b>	<b>917</b>	<b>387</b>	<b>13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>57</b>	<b>78</b>	<b>312</b>	<b>2193</b>	<b>1</b>	<b>270</b>	<b>286</b>	<b>535</b>	<b>1256</b>	<b>457</b>	<b>17</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Лагерь (осень)

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-31.12  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>													
30	Поджарка мясная из говядины	40	13	10	49	335		4	0	18	135	21	2
515	Рис отварной	100	3	3	27	145		0	20	6	55	18	0
106	Салат из белокочанной капусты	60	5	5	15	119		22	1	37	0	0	0
376	Чай с сахаром и лимоном	215	0	0	17	70		0	0	14	5	5	1
1	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	71		0	0	7	26	10	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>445</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>122</b>	<b>740</b>		<b>26</b>	<b>21</b>	<b>82</b>	<b>221</b>	<b>54</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>													
133	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	108		20	0	43	53	25	1
442	Жаркое по-домашнему	120	8	9	14	164		19	29	19	114	28	2
71	Винегрет овощной	30	0	3	2	38		4	0	10	13	6	0
644	Компот из сухофруктов	200	1	0	30	124		1	20	12	4	4	0
1	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	141		0	0	14	52	20	1
11 001	Фрукты	250	1	0	8	43		60	0	34	23	13	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>96</b>	<b>618</b>		<b>104</b>	<b>49</b>	<b>132</b>	<b>259</b>	<b>96</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>218</b>	<b>1358</b>		<b>130</b>	<b>70</b>	<b>214</b>	<b>480</b>	<b>150</b>	<b>8</b>