

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лагерь (осень)

День: среда

Сезон: 01.01-31.12

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>													
462	Тефтели	60	6	21	8	242		2	0	13	23	7	0
525	Пюре картофельное	100	2	4	14	99		17	23	34	65	22	1
54	Салат из квашеной капусты	50	1	0	2	12		15	0	24	16	8	0
1	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	71		0	0	7	26	10	1
376	Чай с сахаром и лимоном	215	0	0	17	70		0	0	14	5	5	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>455</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	<b>55</b>	<b>494</b>		<b>34</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>135</b>	<b>52</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>													
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8	8	18	175		23	24	39	132	38	2
291	Плов из птицы	120	11	13	21	242		3	0	12	47	27	1
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>880</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>91</b>	<b>662</b>		<b>87</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>263</b>	<b>105</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>146</b>	<b>1156</b>		<b>121</b>	<b>48</b>	<b>202</b>	<b>398</b>	<b>157</b>	<b>7</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лагерь (осень)

День: четверг

Сезон: 01.01-31.12

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>													
451	Котлета мясная из говядины	50	8	9	8	145		0	0	11	78	14	1
516	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	5	25	167		0	35	27	35	8	1
110	Икра свекольная	50	1	4	4	52		5	0	17	21	10	1
1	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	71		0	0	7	26	10	1
644	Компот из сухофруктов	200	1	0	30	124		1	20	12	4	4	0
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>430</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>81</b>	<b>559</b>		<b>6</b>	<b>55</b>	<b>74</b>	<b>164</b>	<b>46</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>													
115	Борщ с фасолью	250	4	4	12	106		18	30	55	86	32	2
499,01	Котлета рубленая из птицы	60	10	9	10	162		1	0	13	10	15	1
72	Картофель тушеный	100	2	7	17	144		22	47	18	70	29	1
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>920</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>657</b>		<b>102</b>	<b>78</b>	<b>145</b>	<b>250</b>	<b>116</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>172</b>	<b>1216</b>		<b>108</b>	<b>133</b>	<b>219</b>	<b>414</b>	<b>162</b>	<b>9</b>