

Утверждаю

Директор МОУ «Победненская школа»


Э.И. Городничая

« 26 » _____ 2025г.

Приказ № 218

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ завтрака и обеда для учащихся с 7 до 11 лет, для лагеря с дневным пребыванием детей

«Созвездие»

В МОУ «ПОБЕДНЕНСКАЯ ШКОЛА»

ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА НА 2024- 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработано на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях(сборник технических нормативов) 2011 года и Технология инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95). Руководители разработки сборника; Могильный М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ); Тутильян В.А.(ГУ НИИ питания РАМН);

Титов Е.И.(МГУПБ)

МЕНЮ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0.0	2.3	8.4	70	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/16	6.0	8.5	14.9	161.8	3	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	16.0	11.2	9.2	200.9	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4.4	4.4	25.1	158.1	311	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ВАФЛИ	23	0.9	7.0	14.4	124.7	к/к	2025
Итого за прием пищи:	664	35.5	35.0	114.9	917.3		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.0	3.6	8.4	70.6	51	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/15	5.9	6.1	14.7	137.0	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С	90/10	15.6	25.5	14.3	348.5	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	111.4	321	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1.7	1.4	17.0	85.8	378	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ КЛУБНИКА	160	1.3	0.6	12.0	65.6	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	970	34.5	42.3	114.9	985.4		
Всего за день:		70.0	77.3	229.8	1,902.7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.2	4.1	0.0	51.0	15	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2.4	7.5	14.9	136.6	1	2011
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	54-2з (от 7 до 11 лет)	2022
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ И М/С	200/5	22.6	17.2	40.7	410.0	285	2011

ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1.7	1.4	17.0	85.8	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	386	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	338	2011
Итого за прием пищи:	954	40.6	37.0	134.4	1,046.8		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0.0	2.3	8.4	70	2011
БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК) С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/20/7	6.7	11.1	10.0	167.5	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16.8	15.1	15.8	266.2	268	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.1	2.2	2.9	34.8	679/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	5.3	5.4	24.4	166.5	303.1	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1.0	0.1	24.9	105.0	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	937	36.8	35.1	113.5	914.9		
Всего за день:		77.4	72.1	247.9	1,961.7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0.8	3.0	6.6	58.1	61	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250/10/10	7.5	10.5	42.2	293.6	181	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.1	14.9	61.9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2025
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	90	13.0	6.1	39.2	263.6	410	2011
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	386	2011
Итого за прием пищи:	932	36.1	30.1	136.7	973.4		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.0	2.3	8.4	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/50	10.0	3.5	18.6	147.8	106	2011
ПТИЦА , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	26.2	35.9	23.9	525.3	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ БАНАНЫ	165	2.5	0.8	34.7	158.4	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	к/к	2025

СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	1045	45.6	41.6	132.9	1,098.4		
Всего за день:		81.7	71.7	269.6	2,071.8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.0	2.3	8.4	71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/200	28.4	37.4	53.5	664.1	291	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.6	3.7	23.8	143.8	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	386	2011
Итого за прием пищи:	800	42.0	47.0	113.1	1,051.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.8	4.3	8.2	77.1	53	2011
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/5	7.6	11.0	13.1	181.8	94	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С М/С	90/10	15.1	20.8	14.2	303.7	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	180	4.6	4.9	28.2	175.1	303.3	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	к/к	2025
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	1135	37.0	42.8	150.8	1,152.2		
Всего за день:		79.0	89.8	263.9	2,203.8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0.0	2.3	8.4	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90/75	14.2	21.2	19.1	322.8	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.3	6.4	28.7	189.8	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ВАФЛИ	22	0.9	6.7	13.8	119.2	к/к	2025

Итого за прием пищи:	697	24.8	35.4	108.6	854.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ МОЛОДОЙ	80	1.2	4.1	7.5	72.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/30	9.5	10.0	15.6	189.8	77	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15.5	8.1	8.9	171.9	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	160	4.8	5.3	21.6	152.1	303	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0.2	0.1	27.7	112.8	351	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	165	1.3	0.7	12.4	67.7	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	1055	38.0	29.5	126.9	932.8		
Всего за день:		62.8	64.9	235.5	1,787.3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/10/15	7.4	12.1	24.7	238.2	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250/10/10	7.5	10.5	42.2	293.6	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	146	1.2	0.6	11.0	59.9	338	2011
Итого за прием пищи:	711	21.1	26.3	114.3	785.7		
Обед							
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0.4	0.0	2.3	8.4	54-3з (от 7 до 11 лет)	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.5	7.4	9.0	119.4	99	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	19.7	28.0	2.9	343.5	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0.1	6.5	0.1	59.5	14	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	904	36.8	48.3	76.7	902.3		
Всего за день:		57.9	74.6	191.0	1,688.0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	190/40	36.9	25.9	54.1	603.6	223	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1.7	1.4	17.0	85.8	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2025
РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	200	5.8	5.0	8.4	108.0	386	2011
Итого за прием пищи:	735	53.3	37.7	104.3	980.6		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	7.1	7.9	16.9	167.9	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С М/С	100/10	13.2	9.2	9.0	170.3	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4.4	4.4	25.1	158.1	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	1.2	0.3	10.5	55.9	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	1020	32.8	23.3	116.0	817.3		
Всего за день:		86.1	61.0	220.3	1,797.9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	70	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	130	17.7	12.9	12.9	239.6	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.4	35.0	200.6	309	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	155	1.2	0.6	11.6	63.6	338	2011
Итого за прием пищи:	745	32.0	21.3	99.2	724.6		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0.0	2.3	8.4	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	6.8	10.0	12.5	167.0	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	15.0	13.7	14.1	239.6	268	2011

КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.3	4.7	18.0	134.0	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0.2	0.1	27.7	112.8	351	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2025
РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	200	5.8	5.0	8.4	108.0	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	1015	37.2	34.6	111.3	912.8		
Всего за день:		69.2	55.9	210.5	1,637.4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0.0	2.3	8.4	70	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	110	17.7	18.7	14.2	296.2	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4.0	15.1	21.1	237.8	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.1	14.9	61.9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	105	0.8	0.4	7.9	43.1	338	2011
Итого за прием пищи:	747	27.2	35.2	84.9	769.7		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ МОЛОДОЙ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.2	23.1	155.1	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70/150	25.5	25.0	20.7	408.6	259	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	33.0	137.0	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	810	37.3	34.6	120.4	944.7		
Всего за день:		64.5	69.8	205.3	1,714.4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/40	26.3	19.4	60.1	521.4	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.1	14.9	61.9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2025

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	386	2011
Итого за прием пищи:	662	36.2	25.4	108.5	818.6		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.0	2.3	8.4	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/5/15	5.3	8.7	7.4	129.1	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12.2	9.9	14.2	195.3	234/332	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ МОЛОДОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.0	7.8	24.6	181.7	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	112	0.9	0.4	8.4	45.9	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	907	28.3	28.2	110.3	818.9		
Всего за день:		64.5	53.6	218.8	1,637.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	713.1	690.7	2,292.6	18,402.5
Среднее значение за период	71.3	69.1	229.3	1,840.3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	33.8	50.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ЛАГЕРЬ 1-4	765	980