

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "СОШ №

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "СОЮЗ ВОСТОК"
Г.К. Фисенюк

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ЛЕТНЯЯ КАМПАНИЯ 2025 г. ЛЕСОЗАВОДСК

Возраст 7-11 лет

ДЕНЬ 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			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														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной	250	9,4	6,9	44,1	274,5	0,21			0,2	14	117	41,5	1,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		620	14,7	22,5	94,3	640,4	0,35	10,1	0,6	4,4	51,1	194,3	65,2	5,3
						24,8								
Обед														
42	Салат из моркови	70	1,3	0,1	11,6	53,6	0,06	4,8		0,4	26,1	52,8	36,5	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2
ТТК 8	Тефтеля мясная (1 вариант)	90/30	10	12,4	24,7	250,6	0,01	1,4		2,3	4,2	8,3	3,7	0,1
309	Макаронные изделия отварные	170	5,7	2,1	36,7	189	0,09			0,8	10,2	45,8	8,3	0,8
348	Компот из плодов или ягод сушеных (	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,3	19,4	8,3	0,5
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		750	26,4	28,3	141,8	923,6	0,36	26,3		9,4	107,2	234,8	97,8	4,3
						35,7								
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	7,3	6	54,2	300,3	0,13		3,5	3,2	13,4	70,7	12,7	1
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
Итого за Полдник		300	7,6	6,1	65,4	347,2	0,13	27,6	4	3,2	24,8	79	19,2	1,9
						13,4								
Итого за день			48,7	56,9	301,5	1911,1	0,84	64	4,6	16,9	183,1	508,1	182,1	11,5

ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15		0,4	8,4	15,6	12	0,5
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	250	11,3	4,8	90	448,6					0,4	0,5		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
Итого за Завтрак		550	15,3	10,3	122,7	646,1	0,11	17,9	0,5	3,1	32,8	62,9	26,3	2
						25,0								
Обед														
49	Салат витаминный 2 вариант	70	1,1	0,1	6,3	31,6	0,04	14,4		0,1	23,2	33,8	15,8	0,5
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,5	5,6	5	136,7	0,11	5,1	9,9	3,2	34,3	227,1	40,6	0,8
312	Пюре картофельное	170	3,8	2,9	25,2	141,8	0,18	29,2		0,2	15	85,3	33,6	1,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9
Итого за Обед		890	36,1	28	135,3	928,8	0,68	65,6	9,9	11,7	135,6	540,1	153,2	6
						35,9								
Полдник														
414	Пирог открытый	100	6,6	4,1	57,9	295,4	0,12		5	2,2	12,5	65	11,5	1
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
Итого за Полдник		300	6,8	4,3	73,8	362	0,13	4	5	2,3	19,3	69,4	15,1	1,9
						14								
Итого за день			58,2	42,6	331,8	1936,9	0,92	87,5	15,4	17	187,6	672,3	194,6	9,8

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,1	3,9	26,5	160,5	0,04			0,5	11,8	26	7,2	0,3
ттк 7	Сырники из творога	75	5,3	6,5	20,3	160,5	0,03	0,5		0,5	555	307,5	30	0,8
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный	75	5,9	10	37,7	264	0,13			4,9	17,6	69,3	12,8	1,1
Итого за Завтрак		550	16,5	20,4	97,4	639,1	0,2	1,6	0,5	5,9	597,4	412,2	57,4	3,2
						24,7								
Обед														
19	Салат из свежих огурцов с луком	70	0,6	4,8	2,6	55,9	0,02	7		2,2	17	31,2	9,8	0,4
99	Суп из овощей с птицей	250	4,7	8,1	11,1	126,1	0,1	21,6		2,4	29,7	51,6	26,3	1
291	Плов из птицы	250	21,3	22,6	54,7	446,2	0,15	4,4		3,1	28,4	127,5	62,6	2,1
538	Напиток из шиповника	200	0,1		9,1	37,4		27,5			7,1		2,3	
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
Итого за Обед		840	33,2	43	121,3	934	0,41	60,4	0,1	11,5	97,9	279,5	119,2	4,6
						36								
Полдник														
425	Булочка дорожная	100	6,2	7,1	47	276,7	0,11			3,1	14,5	57,4	10,9	0,8
360	Кисель из повидла	200	0,1		25,4	99,6		0,5		0,2	4,2	6,7	1,8	0,1
Итого за Полдник		300	6,3	7,1	72,4	376,3	0,11	0,5		3,3	18,8	64,1	12,7	0,9
						14,6								
Итого за день			56	70,5	291,1	1949,5	0,72	62,5	0,6	20,7	714,1	755,8	189,3	8,8

ДЕНЬ 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	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														
57	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7
211	Омлет с сыром	170	12,4	13,7	2,8	183,6	0,03	0,1	90,8	1,1	122,4	69,7	9,7	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
Итого за Завтрак		550	20,8	33,3	60,8	625,7	0,19	7,2	91,3	9,4	187,4	188,9	42,7	3,7
						24,2								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90,5	0,03	36,1		2,3	40,8	30,1	16,4	0,6
102	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250	8,4	8,4	16,2	162,6	0,24	7,9		2,4	29,4	75,4	33,5	2
261	Печень , тушенная в соусе	100	13,3	5,7	7,7	135,9	0,22	24,3	5,8	2,1	8,8	228,7	15	5
205	Макароны отварные с овощами	170	6	2,1	37,9	195,8	0,11	3,2		0,9	18,5	62	18,5	1,1
528	Компот из яблок с лимоном.	200	0,1	0,1	14,2	59,7	0,01	4,8		0,1	12,1	3,7	4,5	0,5
ТТК1	Батон школьный	40	3	0,8	19,6	97,5	0,06			0,6	7,1	30,1	5,6	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
Итого за Обед		900	36,6	25,7	133,6	904,7	0,76	76,3	5,8	10,3	125,3	471,4	106,6	10,3
						35,0								
Полдник														
434	Булочка Молочная	100	9,2	1,9	56,3	278,9	0,15	0,5	8	1,2	65,8	106,8	18,8	1,1
378	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
Итого за Полдник		300	10,7	3,4	73,6	367,6	0,15	0,6	8,3	1,2	74,7	111	23	1,5
						14,2								
Итого за день			68,1	62,3	267,9	1898,1	1,1	84	105,4	20,9	387,4	771,3	172,4	15,5

ДЕНЬ 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК 4	Блинчики фаршированные	60	1,8	1,9	12,6	75				0,4				
121	Суп молочный с крупой рисовой	270	5,8	5,2	35,2	209,6	0,03			0,2	11,1	57,3	21,4	0,4
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
Итого за Завтрак		610	14,1	17,8	99,2	613,1	0,17	27,6	0,5	5,8	41,2	139,5	41,6	2,4
						23,7								
Обед														
50	Салат из редьки и моркови	70	0,3	3,5	1,6	39,6	0,01	1,2		1,6	6,2	12,8	8,8	0,2
108	Суп картофельный с клёцками с птицей	250	4,8	6,6	18,2	145	0,1	11,7	6,8	2,1	16,6	55,9	20,9	0,9
370	Азу	240	12,4	14,9	31,6	311,6	0,26	39,9		1,9	32,8	218,7	59	3,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9
Итого за Обед		850	26,4	34,8	128,4	928,6	0,58	52,7	6,8	10,7	98,1	401,9	122,4	6,5
						35,9								
Полдник														
П/П	Печенье	100	4,3	8	56	313		0,5			15,5			1,9
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
Итого за Полдник		300	4,4	8	76,4	397,9	0,01	6,5			22,1	3,3	1,8	2
						15,4								
Итого за день			44,9	60,6	304	1939,5	0,77	86,8	7,3	16,5	161,4	544,7	165,7	10,8

ДЕНЬ 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,2	6,1	38,3	243,5	0,22			0,4	10,5	149,5	100	3,4
15	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	17,2	24,4	88,4	643,2	0,36	10,2	0,6	4,6	147,6	226,8	128,2	7,4
						24,9								
Обед														
52	Салат из свеклы	70	1	4,3	5,9	65,7	0,01	6,7		1,9	24,6	28,7	14,6	0,9
95	Суп с рыбными консервами	250	7,6	9,3	16,2	179,3	0,12	19,5		1,3	14,8	63,6	25,9	1
260	Гуляш	100	13,7	19,6	4,2	248,3	0,06	2,4		1,5	11,7	163,6	21,4	2,4
171	Каша рисовая рассыпчатая	170	3,9	2	41,5	199,7	0,04			0,2	4,8	84,5	28	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		850	31,9	41,9	120,2	987,3	0,36	32,5		8,4	76,2	403,5	108,5	6,7
						38,2								
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	7,3	6	54,2	300,3	0,13		3,5	3,2	13,4	70,7	12,7	1
376	Чай с повидлом	200/20	0,3	0,1	15,8	62,4		0,6	0,6	0,2	8,1	13	6,8	1
Итого за Полдник		320	7,6	6,1	70	362,7	0,13	0,6	4	3,3	21,4	83,7	19,5	2
						14,0								
Итого за день			56,6	72,3	278,6	1993,2	0,85	43,3	4,6	16,4	245,3	714,1	256,2	16,1

ДЕНЬ 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	70	0,8	0,1	2,7	16,8	0,04	17,5		0,5	9,8	18,2	14	0,6
222	Макароны, запеченные с яйцом	220	12,1	10,4	41	305,8	0,11		52,9	2,7	23,3	88,6	11,7	1,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8
Итого за Завтрак		560	18	25,8	84,2	643,8	0,26	20,4	53,5	7,2	63,6	174,6	43,4	3,8
						24,9								
Обед														
48	Салат витаминный 1 вариант .	70	0,7	4,1	4,1	58,8	0,03	13,3		2	19,4	24,6	14,8	0,8
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	14,7	15,7	33,2	296	0,29	38,8	8	2,2	50,3	143,2	68,7	2,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный .	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
Итого за Обед		860	27,5	37	124,6	902,4	0,59	72,2	8	11,9	147,1	331,1	141,6	6,8
						34,9								
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	100	6,8	3,7	66,9	323,8	0,12	1,3	8,5	1,9	49,9	91	17,9	1
348	Напиток из изюма	200	0,2	0,1	18,6	76	0,02			0,1	8,4	12,9	4,2	0,3
Итого за Полдник		300	7	3,8	85,5	399,7	0,14	1,3	8,5	2	58,2	103,9	22,1	1,4
						15,5								
Итого за день			52,5	66,6	294,3	1945,9	0,98	93,9	70,1	21,1	268,9	609,6	207,2	11,9

ДЕНЬ 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства.(творожный	200	15,2	6,8	67,2	390,9	0,18	20,1	0,2	4	96,5	293,9	59,6	3,1
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный .	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7
Итого за Завтрак		550	19,8	13,9	115,1	668	0,3	31,2	0,7	7,4	137,2	360,5	84,5	7
						26								
Обед														
21	Салат из белокочанной капусты .	70	1,1	3,6	6,7	64	0,02	26,1		1,6	29	21,4	11,7	0,4
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1
234	Котлета рыбная	90	11,3	7,4	9,8	149		0,1		3,5	38	129	21	1,1
310	Картофель отварной	180	3,6	2,2	29,4	151,8	0,22	36		0,2	18,4	104,9	41,4	1,6
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9
Итого за Обед		880	29,6	31,1	134,6	925,5	0,55	106,5		12,8	131,2	414,1	127,4	5,7
						35,8								
Полдник														
409	Пирожки печенные с яблочным фаршем	100	5,3	4,1	50,1	259,9	0,11	5,2	5,3	2,1	18,2	58	13,8	1,9
ттк	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
Итого за Полдник		300	5,4	4,1	70,5	344,8	0,12	11,2	5,3	2,1	24,8	61,3	15,6	2,1
						13,3								
Итого за день			54,8	49,2	320,2	1938,4	0,96	148,8	6	22,3	293,2	835,9	227,5	14,9

ДЕНЬ 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК 4	Блинчики фаршированные	60	1,8	1,9	12,6	75				0,4				
199	Каша жидкая из хлопьев овсяных	250	9	8,3	40,4	270,8	0,2			0,7	23,4	144,2	56,4	1,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	70	5,5	9,3	35,2	246,4	0,12			4,6	16,4	64,7	12	1
Итого за Завтрак		580	16,5	19,5	98,2	633,7	0,32	0,1	0,5	5,7	45,1	217,1	72,8	3,4
						24,5								
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	70	0,8	4,3	3,2	56,5	0,04	14,2		2,2	12	22,5	12,3	0,6
83	Борщ с картофелем с птицей	250	5,2	5,5	15,5	134,7	0,09	16,6		1,9	27,8	58,4	29,2	1,4
315	Голубцы ленивые	240	16,8	19,6	34,9	388,7	0,09	72,6	3,8	1,7	84,9	115,2	45,5	1,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
Итого за Обед		830	29,4	37,1	113,2	914,9	0,37	107,4	3,8	9,9	147,2	269,6	108,9	5,5
						35,4								
Полдник														
429	Булочка Веснушка	100	8,4	3,2	59,7	301,1	0,16		3,8	2	19,2	86,3	16,6	1,3
378	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
Итого за Полдник		300	9,9	4,7	77	389,8	0,16	0,1	4	2	28,1	90,4	20,8	1,7
						15,0								
Итого за день			55,8	61,3	288,5	1938,4	0,85	107,5	8,3	17,6	220,4	577,1	202,5	10,7

ДЕНЬ 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	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														
ТТК 9	Фрукты консервированные	60	0,2		7,6	31,3								
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,2	6,4	33,7	223,9	0,06			0,6	13,8	31	7,9	0,6
14	Масло (порциями).	15	0,1	10,9	2,1	99,3			0,1	0,2	2,7	3,9		
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
ТТК 1	Батон школьный	70	5,5	9,3	35,2	246,4	0,12			4,6	16,4	64,7	12	1
Итого за Завтрак		595	14,3	26,7	89,8	647,9	0,18	27,6	0,6	5,3	44,3	107,8	26,3	2,4
						25,0								
Обед														
30	Салат из редиса, дайкона	70	0,1	4,2	0,3	39,4		2,5		1,9	8,4	2,3	1,5	0,1
101	Суп картофельный крупой рисовой	250	5,1	4,9	21	138,4	0,1	11,9		0,2	15,3	65,5	28,9	1
282	Оладьи из печени	100	19,2	6,9	12,1	188,2	0,33	33	8,2	2,5	14,1	343,9	26,3	7,4
306	Пюре из бобовых с маслом	170	16,6	2,6	34,7	228,5	0,65			0,4	64,4	163,2	63,4	5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		850	46,7	25,3	124,4	903,8	1,22	47,4	8,2	8,5	125,8	649,2	140,1	14,8
						35,0								
Полдник														
П/П	Печенье	100	4,3	8	56	313		0,5			15,5			1,9
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
Итого за Полдник		300	4,5	8,1	66,3	356,8		3,4	0,5		30,2	9,8	7,4	2,7
						13,8								
Итого за день			65,5	60	280,5	1908,5	1,4	78,4	9,4	13,8	200,2	766,7	173,8	20

73,8

Литература

1.Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

2.Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

3. Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред.профессора А.Я. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.