



Махновецкая Е.В.

Циклическое меню (завтраки и обеды) для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 7 до 11 лет, организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

День: День 1
Сезон: летний

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86			
175	Каша вязкая молочная Дружба	150	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84			
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02			
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14			
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32			
	ОБЕД																
48	Салат витаминный	60	0,83	6,11	5,27	47,64	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05			
170	Борщ	200	6,88	7,98	37,38	439,9	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30			
271	Котлетки домашние (с соусом)	90	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05			
309	Макаронные изделия отварные	150	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
422	Булочка ванильная (масса 100 г)	60	7,90	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	47,21	63,09	232,69	1685,36	1,77	27,27	0,15	33,32	560,20	800,19	234,01	13,03			

173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	7,90	10,08	46,50	231,14	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,12	5,10	11,16	54,06	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
95	Рассольник домашний	200	2,10	5,10	12,70	91,60	0,10	13,13	0,00	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08
389	Сок	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
291	Плов из мяса птицы	150	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
424	Булочка домашняя (масса 60г)	60	6,80	12,52	43,92	190,80	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	57,35	57,72	211,25	1396,59	1,13	247,46	0,16	33,20	662,10	1315,66	423,30	20,70

День: День 4

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	160	24,78	20,50	39,18	441,14	0,10	0,75	0,08	3,36	321,60	358,58	41,92	0,86				
219	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14				
15	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
338	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32				
377	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	ОБЕД																	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,95	6,06	3,05	42,36	0,04	9,44	0,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76				
112	Сул гороховый	200	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00				
278	Тфеттели с картофельным пюре	90+150	8,13	9,01	10,72	116,48	0,06	0,78	0,03	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Макаронны с сыром	150	8,00	12,90	34,92	297,00	0,08	1,70	0,00	3,66	18,98	266,86	52,38	3,54
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	60	1,71	5,00	8,46	51,42	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
112	Сул гороховый	200	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
271	Котлеты домашние (с соусом)	90	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
146	Макаронные изделия отварные	150	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
410	Ватрушки (из дрожжевого теста)	60	6,80	7,61	40,53	168,34	0,11	0,06	0,05	1,33	70,56	125,28	30,00	1,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	51,06	50,62	207,64	1361,44	0,68	47,39	0,11	27,82	325,03	604,07	202,99	12,50

День: День 7
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Сырники из творога (с молоком сухим или вареньем)	160	21,66	20,50	39,18	441,14	0,10	0,75	0,08	3,36	321,60	358,58	41,92	0,86				
219	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14				
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32				
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	ОБЕД																	
34	Салат "Летний"	60	2,52	7,25	6,54	60,90	0,05	7,34	0,02	0,61	28,05	53,22	16,94	0,92				
	Сул картофельный с клецками	200	0,83	6,11	5,27	63,52	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05				
227	Рыба припущенная	90	9,11	6,29	0,46	60,00	0,07	0,57	0,02	1,06	28,14	84,40	8,68	0,54				
304	Рис отварной	150	4,86	7,16	48,92	209,70	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70				

Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
444	Булочка "Новинка" (масса 60 г)	60	6,79	3,72	24,00	94,20	0,09	0,65	0,02	1,18	103,70	119,00	22,00	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	61,27	64,73	185,55	1584,13	1,23	257,51	0,25	18,85	948,42	1609,85	435,55	19,58

День: День 8
Сезон: летний

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	6,09	11,17	33,47	185,71	0,11	0,97	0,06	0,19	133,37	156,72	37,21	0,82		
175	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14		
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
	ОБЕД															
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,95	6,06	3,05	42,36	0,04	9,44	0,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76		
24	Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,77	4,95	7,90	71,80	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83		
88	Вареники с картошкой из полуфабриката промышленного производства	150	19,81	5,09	36,45	203,25	1,20	0,00	0,06	0,30	73,04	127,69	31,88	0,63		
395	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
389	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Н	Булочка с повидлом (масса 60 г)	60	6,60	14,36	41,13	192,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39		
426	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	67,52	57,54	208,25	1407,63	2,24	241,90	0,20	17,52	698,54	1291,17	427,18	18,64		

День: День 9
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
268	Голень запеченная	90	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	0,02	1,80	28,56	99,71	29,47	1,45				
679	Макаронные изделия отварные	150	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48				
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18				
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32				
	ОБЕД																	
20	Салат из свежих огурцов	60	0,75	6,02	2,35	39,39	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57				
113	Сул с макаронными изделиями	200	2,57	5,55	11,63	92,60	0,05	0,50	0,00	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65				
291	Плов из птицы	150	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98				
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
377	Чай +Булочка ванильная	200+60	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	47,31	41,56	152,36	1041,44	0,63	30,52	0,04	7,37	217,23	724,06	335,10	15,29				

День: День 10

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15		
	Макаронны с сыром	150	8,00	12,90	34,92	297,00	0,08	1,70	0,00	3,66	18,98	266,86	52,38	3,54		
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
	ОБЕД															
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,31	3,25	6,27	35,76	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50		

112	Суп гороховый	200	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
260	Гуляш из мяса птицы	90	14,55	16,79	2,89	176,80	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,46	8,12	51,52	243,75	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
396	Блины (с повидлом или джемом или молоком студеным)	80	11,05	8,18	72,01	191,05	0,24	2,01	0,02	3,71	161,67	201,33	51,00	1,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	56,29	52,79	239,23	1340,46	0,86	49,71	0,02	20,77	363,93	1102,51	411,79	20,74

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		582,07	580,03	2020,91	13795,13	12,32	1226,11	1,73	203,56	5696,07	11144,31	3570,91	173,20