

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Кокоринская ООШ»
Таршинаева Л.М.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
В ВОЗРАСТЕ ДО 11 ЛЕТ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ
ЦЕННОСТИ

1 неделя1 день

| № п/п | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | мг/сут. | | мг/сут. | рет.эк./с | мг/сут. | | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. |
|----------------|-----------|--|-------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | | | С | А | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 203 | Фрикадельки из говядины паровые | 90 | 9.18 | 11.22 | 24.54 | 162.84 | 0.24 | 0.24 | 1.26 | 34.062 | 0.613 | 58.206 | 58.21 | 47.19 | 0.57 |
| 2 | 227 | Макароны отварные | 150 | 5.58 | 4.6 | 18.15 | 105.9 | 0.006 | 0.012 | 3.024 | 31.632 | 0.614 | 61.242 | 43.242 | 7.248 | 0.636 |
| 3 | 296 | Чай с молоком с сахаром | 200 | 0.84 | 0.96 | 10.38 | 53.59 | 0.013 | 0.0126 | 1.644 | 30.582 | 0.054 | 15.402 | 6.006 | 3.456 | 0.612 |
| 4 | промыш. | Хлеб ржаной | 37 | 1.09 | 0.24 | 9.78 | 37.5 | 0.003 | 0.003 | 0.798 | 12 | 0.025 | 24.5 | 26.001 | 2.824 | 0.312 |
| 5 | промыш. | Хлеб пшеничный | 45 | 2.87 | 0.6 | 11.004 | 58.02 | 0.004 | 0.004 | 0.798 | 12.39 | 0.029 | 24.742 | 26.84 | 2.824 | 0.312 |
| 6 | промыш. | Яблоки | 100 | 0.36 | 0 | 16.14 | 41.4 | 0.06 | 0.06 | 4.254 | 30.402 | 0.006 | 61.212 | 13.212 | 13.872 | 2.382 |
| 7 | 365 | Масло сливочное(порциями) | 15 | 0.12 | 6.3 | 0.12 | 63 | 0.042 | 0.042 | 2.406 | 20 | 0.636 | 75.042 | 33.042 | 6.042 | 0.024 |
| | | Итого: | 545 | 20.04 | 23.92 | 90.114 | 522.25 | 0.368 | 0.3736 | 14.184 | 171.068 | 1.977 | 320.35 | 206.55 | 83.456 | 4.848 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Винегрет овощной | 60 | 0.66 | 1.62 | 4.89 | 98.78 | 0.06 | 0.12 | 2.64 | 45.328 | 0.072 | 64.836 | 70.61 | 7.254 | 0.006 |
| 2 | 35 | Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной | 200 | 2.74 | 7.22 | 11.99 | 155.4 | 0.048 | 0.108 | 3.522 | 58.254 | 1.292 | 88.872 | 79.26 | 32.676 | 0.99 |
| 3 | 182 | Запеканка капустная с говядиной | 110 | 14.622 | 14.058 | 25.63 | 272.806 | 0.138 | 0.06 | 0.642 | 99.456 | 1.044 | 94.146 | 148 | 21.582 | 2.7 |
| 4 | промыш. | Конфета | 10 | 0.006 | 0.006 | 0.94 | 75.46 | 0.12 | 0.12 | 2.028 | 7.236 | 0.001 | 0.006 | 0.006 | 2.736 | 0 |
| 5 | промыш. | Хлеб ржаной | 40 | 1.09 | 0.24 | 9.78 | 37.5 | 0.003 | 0.003 | 0.798 | 12 | 0.025 | 24.5 | 26.001 | 2.824 | 0.312 |
| 6 | промыш. | Хлеб пшеничный | 45 | 2.87 | 0.6 | 11.004 | 58.02 | 0.004 | 0.004 | 0.798 | 12.39 | 0.029 | 24.742 | 26.84 | 2.824 | 0.312 |
| 7 | 234 | булочка ванильная | 60 | 5.29 | 2.73 | 21 | 129 | 0.03 | 0.03 | 2.07 | 27.54 | 0.6 | 18.654 | 78.66 | 6.642 | 0.102 |
| 8 | 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.36 | 0 | 18.84 | 74.4 | 0.028 | 0.024 | 9.354 | 40.536 | 0.96 | 34.068 | 34.068 | 5.454 | 0.007 |
| | | Итого: | 700 | 27.638 | 26.474 | 104.074 | 901.366 | 0.431 | 0.469 | 21.852 | 302.74 | 4.023 | 349.82 | 463.45 | 81.992 | 4.429 |
| | | Всего в день: | 1245 | 47.678 | 50.394 | 194.188 | 1423.616 | 0.799 | 0.8426 | 36.036 | 473.808 | 6 | 670.17 | 669.99 | 165.448 | 9.277 |

1 неделя2 день

| № п/п | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | мг/сут. | | мг/сут. | рет.эк./с | мг/сут. | | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. |
|-------|-----------|--------------------------------|-----------|----------------------|------|----------|-------------------------|---------|----|---------|-----------|---------|---|---------|---------|---------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | | | С | А | | | |

| |
|----------------|
| мг/сут. |
| йод |
| |
| 0.0012 |
| 0.0006 |
| 0.0006 |
| 0.0003 |
| 0.0003 |
| 0.0072 |
| 0.003 |
| 0.0132 |
| |
| 0.018 |
| 0.0222 |
| 0.003 |
| 0 |
| 0.0003 |
| 0.0003 |
| 0.0012 |
| 0.0018 |
| 0.0468 |
| 0.06 |

| |
|----------------|
| мг/сут. |
| йод |

Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"

1 неделя 2 день

| № п/п | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------|-----------|--|------------|----------------------|-------|----------|---------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | 340 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 1\95\5 | 7.57 | 18.17 | 2 | 342 |
| | | Батон высший сорт | 1\40 | 3.16 | 0.4 | 20.76 | 94.4 |
| 2 | 365 | масло сливочное (порциями) | 1\10 | 1.48 | 2.12 | 0 | 204 |
| 3 | 285 | Кофейный напиток | 1\200 | 2.5 | 3.6 | 28.7 | 152 |
| | | Итого: | | 14.71 | 24.29 | 51.46 | 792.4 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | 246 | Огурец свежий (нарезка) | 80 | 1.26 | 0.36 | 3.81 | 21.43 |
| 2 | 48 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1\200\12,5 | 10.4 | 3.5 | 10.2 | 345.9 |
| 3 | 186 | Пельмени отварные с маслом сливочным | 1\120\10 | 8.84 | 16.26 | 39 | 286.7 |
| 4 | 298 | Чай с лимоном и с сахаром | 200\15\7 | 0.3 | 0 | 15.2 | 60 |
| 6 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 2\40 | 6.08 | 0.72 | 39.76 | 180.8 |
| | промыш. | Сухари сливочные | 1\30 | 1.55 | 3.24 | 20.01 | 119.7 |
| | | Итого: | | 28.43 | 24.08 | 127.98 | 1014.53 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Сок фруктовый, овощной в ассортименте | 1\200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| 2 | промыш. | Пряник глазированный | 1\40 | 2.48 | 0.8 | 13.96 | 132.8 |
| 3 | | Груша свежая | 1\200 | 1 | 0 | 26.75 | 105 |
| | | Итого: | | 3.48 | 0.8 | 64.71 | 333.8 |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | 191 | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 12.6 | 15.2 | 4.8 | 323 |
| 2 | 235 | Капуста тушеная (свежая) | 180 | 4.5 | 7.25 | 10 | 190 |
| 3 | 295 | чай с молоком | 1\200 | 0.08 | 0.08 | 18.68 | 77.5 |
| 4 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 |
| | | Итого: | | 24.78 | 23.43 | 83.18 | 816.5 |
| 2-ой УЖИН | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Ряженка 4,0 % жирности | 1\150 | 5.6 | 6.4 | 7.6 | 210 |
| | | Итого: | | 5.6 | 6.4 | 7.6 | 210 |
| | | Всего в день | | 77 | 79 | 334.93 | 2350.73 |

Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"

| 1 неделя 3 день | | | | | | | |
|------------------|-----------|--|-----------|----------------------|-------|----------|---------------------------------|
| № | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | 113 | Каша молочная рисовая с маслом | 1\200\10 | 1.75 | 7.25 | 6.25 | 205 |
| 2 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 80 | 8.6 | 1 | 46.8 | 158.2 |
| 3 | 695 | Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром" | 200 | 4.1 | 3.8 | 27.5 | 154 |
| | 366 | Сыр порциями | 1\20 | 4.9 | 6.36 | 0 | 79.2 |
| | | Итого: | | 19.35 | 18.41 | 80.55 | 596.4 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | 246 | Помидор свежий (нарезка) | 50 | 1 | 0.2 | 3.2 | 19 |
| 2 | 63 | Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной | 1\250\10 | 4.56 | 9.17 | 10.66 | 109.58 |
| 3 | 180 | Гуляш из говядины | 75 | 15.8 | 16.1 | 7.7 | 179.14 |
| 4 | 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 1\180 | 5.48 | 6.52 | 44 | 96.56 |
| 5 | 277 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.1 | 0 | 16.4 | 92 |
| 6 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 80 | 8.6 | 1.02 | 46.8 | 158.2 |
| | | Итого: | | 35.54 | 32.81 | 125.56 | 635.48 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Сок фруктовый, овощной в ассортименте | 1\200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| 2 | | Бананы свежие | 1\100 | 2.68 | 0 | 30 | 184.3 |
| | | Итого: | | 2.68 | 0 | 54 | 280.3 |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | 241 | Картофельное пюре | 180 | 2.25 | 13 | 21 | 195 |
| 2 | 209 | Котлета куриная натуральная из филе птицы с маслом сливочным | 1\90\10 | 3.07 | 5.5 | 7.62 | 239.9 |
| 3 | 299 | Чай с сахаром | 1\200 | 1.6 | 1.6 | 17.3 | 87 |
| | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 39.7 | 226 |
| | | Итого: | | 14.52 | 21 | 85.62 | 747.9 |
| 2-ой УЖИН | | | | | | | |
| 2 | промыш. | Биойогурт | 150 | 5 | 6.8 | 6.9 | 93 |
| | | Итого: | | 5 | 6.8 | 6.9 | 93 |
| | | Всего в день: | | 77.09 | 79.02 | 352.63 | 2353.08 |

Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"

| 1 неделя 4 день | | | | | | | |
|------------------|-----------|---|-----------|----------------------|-------|----------|---------------------------------|
| № | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | 109 | Каша молочная овсяная с маслом | 1\200\10 | 5.5 | 3.9 | 11 | 197.5 |
| 2 | 300 | Чай с медом | 200\20 | 6.18 | 0.64 | 32.74 | 39.56 |
| 3 | 337 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 |
| | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 1\40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 |
| 4 | 365 | Масло сливочное жирность 72% | 1\10 | 0.13 | 7.26 | 0.09 | 66.1 |
| | | Итого: | | 19.15 | 16.84 | 61.45 | 445.76 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | 246 | Сладкий перец (нарезка) | 50 | 0.3 | 0 | 0.7 | 17 |
| 2 | 47 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2.36 | 6.42 | 16.98 | 109.4 |
| 3 | 248 | Рагу овощное | 100 | 1.5 | 1.5 | 6 | 123 |
| 4 | 191 | Мясо тушеное (говядина) | 78 | 3.1 | 13.9 | 4.1 | 226 |
| 5 | 278 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.16 | 0.16 | 14.9 | 60 |
| 6 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 80 | 8.6 | 1.02 | 56.8 | 258.2 |
| | | Апельсин свежий | 1\100 | 1.8 | 0 | 16.8 | 38 |
| | | Итого: | | 17.82 | 23 | 116.28 | 831.6 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Сок фруктовый, овощной в ассортименте | 1\200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| 2 | 366 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 1\100\15 | 6 | 7.1 | 34.9 | 297 |
| | | Итого: | | 6 | 7.1 | 58.9 | 393 |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | 191 | Азу из свинины не жирных сортов | 120 | 16.7 | 23.4 | 29.1 | 163 |
| 2 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 |
| 3 | 288 | Молоко кипяченое | 1\200 | 4.58 | 3.98 | 7.58 | 84.75 |
| | | Итого: | | 28.88 | 28.28 | 86.38 | 473.75 |
| 2-ой УЖИН | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Йогурт 2,5 % жирности | 1\150 | 5 | 3.8 | 12 | 206 |
| | | Итого: | | 5 | 3.8 | 12 | 206 |
| | | Всего в день: | | 76.85 | 79.02 | 335.01 | 2350.11 |

Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"

1 неделя 5 день

| № п/п | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------|-----------|--|-----------|----------------------|-------|----------|---------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | 53 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 6.5 | 8.25 | 7.5 | 105 |
| 2 | 381 | Бутерброд с джемом | 50/15 | 3.4 | 5.6 | 29.4 | 122 |
| 3 | 269 | какао с молоком | 1\200 | 0.23 | 0 | 24.6 | 100.5 |
| | 365 | Масло сливочное жирность 72% | 1\10 | 0.13 | 7.26 | 0.09 | 66.1 |
| | промыш. | Батон высший сорт | 1\40 | 3.16 | 0.4 | 20.76 | 94.4 |
| | | Итого: | | 13.42 | 21.51 | 82.35 | 488 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | 4 | Свежая шинкованная капуста с луком | 100 | 1.8 | 0.1 | 4.7 | 27 |
| 2 | 68 | Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной | 1\250\10 | 7 | 8 | 18.4 | 144.7 |
| 3 | 227 | Макароны отварные | 1\180 | 6.58 | 5.98 | 40.82 | 253.8 |
| 4 | 189 | Котлеты домашние из говядины | 90 | 10.8 | 15.9 | 9.1 | 210 |
| 5 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 80 | 8.6 | 1.02 | 46.8 | 158.2 |
| 6 | 283 | компот из изюма | 200/15/7 | 0.3 | 0 | 15.2 | 60 |
| | | Итого: | | 35.08 | 31 | 135.02 | 853.7 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | 637 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0.6 | 0 | 43 | 176 |
| 2 | | Слива свежая | 1\100 | 1 | 0 | 4.75 | 13.75 |
| | промыш. | Булочка домашняя | 1\90 | 4.37 | 7.07 | 36.8 | 128.2 |
| | | Итого: | | 5.97 | 7.07 | 84.55 | 317.95 |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | 141 | Вареники с картофелем отварные с маслом | 1/120/5 | 7 | 9.8 | 17.9 | 180.5 |
| 2 | 298 | чай с лимоном с сахаром | 1/200 | 4.1 | 3.8 | 27.5 | 154 |
| 3 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 39.7 | 226 |
| | | Итого: | | 18.7 | 14.5 | 85.1 | 560.5 |
| 2-ой УЖИН | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Снежок 25% жирности | 1\200 | 4 | 5 | 12 | 130 |
| | | Итого: | | 4 | 5 | 12 | 130 |
| | | Всего в день: | | 77.17 | 79.08 | 335.7 | 2350.15 |

Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"

| 1 неделя 6 день | | | | | | | |
|------------------|-----------|---|-----------|----------------------|-------|----------|---------------------------------|
| № | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | 366 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 2\30\20 | 7.93 | 9.83 | 11.38 | 160.5 |
| 2 | 379 | Бутерброд с маслом | 1\40\10 | 6.31 | 9.1 | 20.76 | 185.27 |
| 3 | 285 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 1\200 | 3.03 | 4.1 | 20.4 | 116.8 |
| | | Итого: | | 17.27 | 23.03 | 52.54 | 462.57 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | 246 | Огурец свежий (порционно) | 80 | 0.26 | 0.36 | 2.81 | 11.43 |
| 2 | 56 | Суп-лапша домашняя с курицей | 1\250 | 5.52 | 7.3 | 7.7 | 112.3 |
| 3 | 201 | Тефтели из говядины с рисом | 2\60\30 | 8.8 | 11.6 | 8.1 | 156 |
| 4 | 238 | Картофель тушеный с луком | 180 | 3.84 | 16.08 | 15.72 | 234.8 |
| 5 | 289 | Напиток из шиповника | 200 | 2.14 | 0 | 17.44 | 68.6 |
| 6 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 80 | 8.6 | 1.02 | 56.8 | 258.2 |
| | | Нектарин свежий | 1\100 | 0.4 | 0 | 10.7 | 42 |
| | | Итого: | | 29.16 | 36.36 | 108.57 | 841.33 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Зефир | 30 | 0.3 | 0 | 8.3 | 99 |
| 2 | | Сок фруктовый, овощной в ассортименте | 1\200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| | | Итого: | | 0.3 | 0 | 32.3 | 195 |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | 213 | Куриный окорочок запеченный | 95 | 8.7 | 6.45 | 1.4 | 110 |
| | 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 1\180 | 7.48 | 8.52 | 54 | 316.56 |
| 3 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 |
| 4 | 295 | чай с молоком | 1\200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 |
| | | Итого: | | 24.38 | 15.87 | 136.5 | 776.56 |
| 2-ой УЖИН | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Кефир 2,5% жирности | 1\150 | 4.35 | 3.75 | 6 | 75 |
| | | Итого: | | 4.35 | 3.75 | 6 | 75 |
| | | Всего в день: | | 75.46 | 79.01 | 335.91 | 2350.46 |

Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"

| 1 неделя 7 день | | | | | | | |
|------------------|-----------|--|-----------|----------------------|-------|----------|---------------------------------|
| № | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | 108 | Каша молочная кукурузная вязкая с маслом | 1/200/10 | 0.55 | 5.25 | 30.75 | 102.5 |
| 2 | 376 | Бутерброд с сыром | 1/40/10 | 6.06 | 5.76 | 10.77 | 170.8 |
| 3 | 286 | Цикорий с молоком и с сахаром | 1/200 | 3.28 | 2.88 | 16.74 | 155.2 |
| | | Итого: | | 9.89 | 13.89 | 58.26 | 428.5 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | 246 | Нарезка из свежих огурцов и помидоров | 40\40 | 1.1 | 0.2 | 2 | 10 |
| 2 | 45 | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 1/250 | 3.74 | 8.36 | 20.8 | 102.7 |
| 3 | 181 | Жаркое по-домашнему из говядины | 1\120 | 20.65 | 10.7 | 21.5 | 134.5 |
| 4 | 241 | Картофельное пюре | 180 | 3.8 | 10 | 22.8 | 208 |
| 5 | | Сок фруктовый, овощной в ассортименте | 200 | 0.7 | 0 | 12.2 | 54 |
| 6 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 80 | 8.6 | 1.02 | 56.8 | 258.2 |
| | | Итого: | | 38.59 | 30.28 | 136.1 | 767.4 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | 276 | Кисель из свежемороженой ягод | 200 | 0.18 | 0 | 39.62 | 158.4 |
| 2 | | Груша свежая | 1\100 | 1 | 0 | 16.75 | 75 |
| 3 | 726 | Блинчики с маслом | 50\10 | 3.3 | 7.1 | 23 | 196 |
| | | Итого: | | 4.48 | 7.1 | 79.37 | 429.4 |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | 299 | чай с сахаом | 200 | 0.1 | 0 | 26.4 | 102 |
| 2 | 226 | Рис припущенный | 1/180 | 3 | 6 | 13.3 | 66.6 |
| 3 | 209 | Биточки куриные с маслом сливочным | 1\78\10 | 7.8 | 14.4 | 10.6 | 246 |
| 4 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 |
| | | Итого: | | 18.5 | 21.3 | 100 | 640.6 |
| 2-ой УЖИН | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Ряженка 4,0 % жирности | 150 | 5.6 | 6.4 | 7.6 | 90 |
| | | Итого: | | 5.6 | 6.4 | 7.6 | 90 |
| | | Всего в день: | | 77.06 | 78.97 | 335.81 | 2355.9 |

Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"

2 неделя 1 день день

| № | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------|-----------|--|-----------|----------------------|-------|----------|---------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | 102 | Каша молочная Дружба | 1\200\10 | 4.1 | 8.1 | 15 | 173 |
| | 366 | Сыр порциями | 1/12 | 2.9 | 3.8 | 0 | 47.5 |
| 2 | 379 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3.29 | 5.66 | 10.85 | 100.5 |
| 3 | 285 | Кофейный напиток с сахаром | 1/200 | 6.95 | 2.8 | 50.71 | 265.45 |
| | | Итого: | | 17.24 | 20.36 | 76.56 | 586.45 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | 4 | Нарезка из свежих помидоров с луком | 1/50/10 | 0.06 | 0.04 | 1.04 | 9.2 |
| 2 | 50 | Уха с рисовой крупой с сайрой консервированной | 1/250/25 | 15.69 | 10.74 | 21.37 | 123.84 |
| 3 | 239 | Картофель отварной | 1/100 | 3.05 | 5.24 | 18.06 | 142 |
| 4 | 174 | Тефтели рыбные | 90 | 7.5 | 12.9 | 3.5 | 104 |
| 5 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 |
| 6 | 279 | Компот из крыжовника и черной смородины | 1/200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 |
| 7 | промыш. | Конфеты шоколадные | 15 | 0.1 | 5.44 | 8.16 | 95.5 |
| | | Итого: | | 34.6 | 35.26 | 133.23 | 824.54 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | | Яблоки свежие | 1\100 | 0.4 | 0 | 11.3 | 46 |
| 2 | промыш. | Йогурт молочный натуральный | 125 | 1.8 | 3.2 | 31.5 | 85 |
| 3 | промыш. | Сок фруктовый, овощной в ассортименте | 1\200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| | | Итого: | | 2.2 | 3.2 | 66.8 | 227 |
| УЖИН | | | | | | | |
| | 222 | Перловая каша рассыпчатая | 1/180 | 7.2 | 6.48 | 35.52 | 126.8 |
| 1 | 161 | Биточки рыбные | 1/60 | 10.9 | 10.7 | 5.8 | 273 |
| 2 | 295 | чай с молоком | 1/200 | 0.6 | 0.14 | 21 | 82.6 |
| 4 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 |
| | | Итого: | | 26.3 | 18.22 | 70.7 | 708.4 |
| 2-ой УЖИН | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Молоко витаминизированное в т/п | 1\150 | 6 | 6.4 | 9.4 | 220 |
| | | Итого: | | 6 | 6.4 | 9.4 | 220 |
| | | Всего в день: | | 77.03 | 79.02 | 335.1 | 2350.11 |

Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"

2 неделя 2 день

| № п/п | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------|-----------|---|-----------|----------------------|-------|----------|---------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | 140 | Вареники ленивые из творога отварные с маслом | 1\120\10 | 5 | 10.54 | 65.12 | 145 |
| 2 | 379 | Бутерброд с маслом | 1\40\10 | 6.31 | 9.1 | 10.76 | 185.27 |
| 3 | 271 | какао со сг молоком | 200 | 0.1 | 0 | 18.2 | 74.8 |
| | | Итого: | | 11.41 | 19.64 | 94.08 | 405.07 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | 246 | Огурец свежий (нарезка) | 80 | 0.7 | - | 1.8 | 10 |
| 2 | 43 | Свекольник с мясом и со сметаной | 1\250\10 | 4.24 | 6 | 8.49 | 67 |
| 3 | 211 | Плов из птицы | 1\120 | 5.3 | 23.1 | 70.3 | 320.3 |
| 4 | 284 | Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 26.4 | 102 |
| 5 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 80 | 8.6 | 1.02 | 56.8 | 258.2 |
| | | Итого: | | 18.94 | 30.12 | 163.79 | 757.5 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | | Нектарин свежий | 1\100 | 0.4 | 0 | 2.7 | 42 |
| 2 | промыш. | Вафли | 1\25 | 1.5 | 0.48 | 5.14 | 159 |
| 3 | промыш. | Сок фруктовый, овощной в ассортименте | 1\200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| | | Итого: | | 1.9 | 0.48 | 31.84 | 297 |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | 191 | Азу из говядины | 180 | 24 | 14.4 | 19.1 | 363 |
| 2 | 301 | Чай без сахара | 1\200 | 1.6 | 1.6 | 17.3 | 87 |
| 3 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 |
| 4 | промыш. | Конфеты шоколадные | 25 | 5.8 | 8.4 | 10.1 | 121.2 |
| | | Итого: | | 39 | 25.3 | 96.2 | 797.2 |
| 2-ой УЖИН | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Биойогурт | 150 | 5.8 | 3.5 | 4.1 | 103 |
| | | Итого: | | 5.8 | 3.5 | 4.1 | 103 |
| | | Всего в день: | | 77.05 | 79.04 | 335.8 | 2359.77 |

Примерный рацион питания детей в лагере детского досуга "Байкал"

| 2 неделя 3 день | | | | | | | |
|------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|---------------------------------|
| № | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | 124 | Макароны запеченные с сыром | 1/200 | 5.54 | 9.18 | 20.29 | 157 |
| 2 | 381 | Бутерброд с повидлом | 1/50/30 | 2.4 | 6.2 | 2 | 136 |
| 4 | 299 | Чай с молоком | 1/200/15 | 0.2 | 0 | 15 | 58 |
| | | Итого: | | 8.14 | 15.38 | 37.29 | 351 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | 26 | Свекла отварная с растительным маслом | 1\80 | 1.5 | 4.5 | 5.4 | 79 |
| 2 | 46 | Суп картофельный с клецками | 1\250 | 8.34 | 7.42 | 16.76 | 93.4 |
| 3 | 235 | Капуста тушеная (свежая) | 180 | 3 | 4.6 | 15 | 120 |
| 4 | 165 | Рыба припущенная (минтай) с маслом | 1\78\10 | 8.8 | 7 | 0 | 148 |
| 5 | 283 | компот из кураги | 200 | 0.1 | 0 | 38.3 | 154 |
| 6 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 |
| 7 | | Бананы свежие | 1\200 | 3 | 0 | 44.8 | 182 |
| | | Итого: | 450 | 32.34 | 24.42 | 169.96 | 1002.4 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | 637 | Компот из фруктов консервированных | 200 | 0.6 | 0 | 43 | 176 |
| 2 | промыш. | Сырок глазированный | 40 | 5.5 | 13 | 8.6 | 151 |
| | | Итого: | | 6.1 | 13 | 51.6 | 327 |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | 339 | Картофель отварной | 1\180 | 3.6 | 5.38 | 29.16 | 109.8 |
| 2 | 210 | Курица запеченная | 1/100 | 13.1 | 15.6 | 4 | 162.3 |
| 2 | 299 | чай с сахаром | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 62 |
| 3 | промыш. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 70 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 |
| | | Итого: | | 24.9 | 21.88 | 114.26 | 560.1 |
| 2-ой УЖИН | | | | | | | |
| 1 | промыш. | Ряженка 4,0 % жирности | 1\150 | 5.6 | 5.4 | 7.6 | 110 |
| | | Итого: | 0 | 5.6 | 5.4 | 7.6 | 110 |
| | | Всего в день: | | 77.08 | 79.08 | 335.07 | 2350.5 |

С-витаминизация 3-х блюд осуществляется из расчета для детей из расчета от 11 лет и старше 70 мг.на порцию
 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
 Пермь 2008 г.

