



ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 Для оздоровительного лагеря на весенний сезон
 (с 7 до 11 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	5,1	7,6	31,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,04	0,08	0,00	114,54	119,16	26,45	0,37	187,70	10,03	0,00	0,01	98	2001
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 150/115	33	6,0	8,2	9,8	138,3	0,06	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	154,05	95,58	11,54	0,52	43,85	0,00	0,00	0,01	10	2004
КОФЕИНЫ НАПИТОК	130	1,0	0,3	9,5	47,9	19,76	0,66	0,03	0,01	0,00	40,95	19,89	12,87	0,12	201,50	0,00	0,00	0,18	82	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,1	3,1	22,6	130,8	0,15	0,03	0,13	0,02	0,02	61,00	87,00	18,00	0,30	157,00	2,70	0,00	0,01	484	2021	
Итого за прием пищи:	698	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,36	36,45	14,58	1,08	5,50	1,68	0,00	0,01	573	2021	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	60	0,6	3,6	2,1	44,7	5,70	0,03	0,02	0,08	0,00	7,88	13,50	10,29	0,52	165,31	1,14	0,00	0,00	17	2021	
СОУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФАРКАДЕЛЬКАМИ 25/200	225	6,8	3,9	14,4	120,3	7,33	0,12	0,10	0,19	0,07	25,92	99,41	28,42	1,10	585,64	17,95	0,01	0,13	142	2004	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	90	5,7	6,2	5,9	104,9	6,99	0,02	0,05	0,03	0,03	28,41	59,17	13,33	1,01	180,90	3,57	0,00	0,02	150	2004	
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ 200	150	3,2	5,3	21,4	145,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	41,20	85,69	28,45	1,22	752,56	8,53	0,00	0,03	520	2004	
МАРМЕЛАД	200	0,1	0,0	16,4	65,9	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,28	3,56	5,15	0,14	43,08	0,12	0,00	0,00	848	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,0	0,0	23,1	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,27	0,54	0,11	1,20	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,58	0,00	0,01	573	2021	
Итого за прием пищи:	825	21,13	19,60	114,64	725,01	39,88	0,41	0,32	0,33	0,18	131,33	332,85	110,36	6,78	1848,59	35,23	0,01	0,18	574	2021	
Всего за день:	38,5	39,1	202,8	1 327,3	60,40	0,63	0,69	0,45	0,33	0,33	509,43	690,93	193,80	9,17	2 494,14	49,64	0,01	0,40			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 105/5	110	10,7	17,7	2,0	210,1	0,55	0,13	0,34	0,26	1,93	126,28	136,14	47,40	1,17	285,89	11,40	0,00	0,01	340	2004
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	55	7,2	6,9	9,7	130,9	0,04	0,04	0,06	0,03	0,15	123,18	108,88	16,06	0,84	97,50	0,56	0,00	0,01	11	2004
ИЛИ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	200	5,2	4,4	31,2	184,6	1,00	0,06	0,00	0,01	0,00	40,95	19,89	12,87	0,12	201,50	0,00	0,00	0,18		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 200/7	200	5,2	4,9	21,0	153,3	0,56	0,04	0,18	0,02	0,00	205,70	150,40	24,00	0,16	272,00	0,00	0,00	0,03	470	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	458	2021
Итого за прием пищи:	602	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,01	573	2021
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КАПУЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	60	0,5	3,6	1,8	42,2	4,56	0,02	0,02	0,07	0,00	14,82	16,30	8,95	0,51	130,94	1,19	0,00	0,01	18	2021
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "БЖИКИ" 60/30	202	1,5	3,4	7,2	65,7	10,90	0,05	0,06	0,18	0,03	35,15	55,83	18,95	0,92	277,44	3,63	0,00	0,04	124	2004
КОК ФРУКТОВЫЙ	90	8,2	13,6	9,5	194,0	1,23	0,03	0,05	0,09	0,15	14,31	62,68	14,51	1,19	199,86	3,52	0,00	0,03	174	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	8,5	6,4	38,3	244,5	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	22,12	187,15	125,61	4,41	263,82	2,28	0,00	0,02	508	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	40	2,2	0,2	14,3	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	772	24,6	27,8	107,9	782,1	20,69	0,46	0,30	0,36	0,26	115,17	427,21	198,20	12,51	981,96	14,54	0,00	0,10	2021	



Всего за день:	50,1	57,0	175,5	1419,2	23,44	0,75	0,74	0,66	2,34	428,57	767,48	295,67	16,52	1 623,47	28,18	0,00	0,31
----------------	------	------	-------	--------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг							
																			Завтрак	Обед	Ужин				
КАША РЯЖЕНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200г/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,00	0,05	0,08	156,94	238,07	35,91	1,33	0,00	0,00	0,00	99	2001						
ВУТЕРРОД С СЫРОМ 15г/315	33	4,6	7,0	7,2	111,1	0,14	0,04	0,08	0,10	0,08	181,64	125,25	16,72	0,93	55,35	1,12	0,01	0,01	3	2004					
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	82	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021					
Итого за прием пищи:	568	14,6	16,0	76,9	515,9	5,51	0,23	0,13	0,15	0,08	373,45	417,09	80,21	6,06	414,56	4,80	0,01	0,03	573	2021					
Обед																									
САЛАТ "МАЗАЙКА"	60	1,0	4,9	4,6	57,1	2,56	0,04	0,03	0,32	0,00	15,64	28,56	12,82	0,49	149,55	1,94	0,00	0,01	24	2003					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГРЕНКАМИ 200/10	210	6,0	4,2	24,5	159,8	3,73	0,16	0,06	0,23	0,06	35,52	74,90	29,17	1,73	397,36	3,58	0,00	0,02	139	2004					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ТРАКОМКА 80/10/5	95	16,4	11,6	3,3	183,6	0,67	0,08	0,11	0,04	0,07	102,62	234,11	47,99	0,79	390,74	134,47	0,02	0,57	2	2022					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 150	150	3,2	10,2	23,6	200,5	12,11	0,13	0,10	0,37	0,18	26,93	90,54	36,17	1,59	823,50	8,17	0,00	0,05	216	2004					
НАЛИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	496	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,01	573	2021					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021					
Итого за прием пищи:	785	32,0	31,8	106,6	854,6	107,06	0,54	0,40	1,13	0,31	214,55	502,22	152,89	7,82	1888,25	152,09	0,02	0,66							
Всего за день:	46,6	47,8	183,6	1370,6	112,57	0,77	0,53	1,28	0,39	588,00	919,31	233,10	13,88	2302,81	156,89	0,03	0,69								

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг							
																			Завтрак	Обед	Ужин				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 150/20	180	20,6	13,7	42,0	377,0	1,05	0,07	0,34	0,84	0,33	235,13	264,04	41,73	1,10	317,08	6,47	0,02	0,06	140	1992					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	130	1,0	0,5	10,2	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	12,4	70,2	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,01	573	2021					
Итого за прием пищи:	540	25,4	16,0	78,9	574,6	1,35	0,13	0,42	0,85	0,33	304,57	343,91	67,26	2,96	471,14	12,65	0,02	0,07							
Обед																									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 15/200	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011					
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	215	7,2	6,7	10,2	130,4	6,72	0,05	0,07	0,18	0,03	35,78	84,91	24,40	1,60	378,42	6,65	0,00	0,04	110	2004					
РИС ПРИПУШЕННЫЙ 150	90	8,4	14,0	7,5	189,7	0,55	0,12	0,08	0,03	0,09	14,12	108,95	17,19	1,90	216,09	4,92	0,00	0,03	476	1997					
КОМЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВОДОВ 200	150	3,6	4,7	7,8	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	13,77	73,36	25,14	0,52	54,25	0,74	0,01	0,02	512	2004					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	17,96	10,64	7,33	0,11	83,49	0,48	0,00	0,00	631	2004					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,01	573	2021					
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021					
Всего за день:	50,1	42,3	194,5	1 372,9	12,62	0,48	0,67	1,09	0,53	413,38	716,70	171,06	10,31	1377,89	31,20	0,03	0,18								

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг							
																			Завтрак	Обед	Ужин				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, МАСЛОМ 160/5	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,01	0,04	0,00	3,91	7,05	5,41	0,27	87,00	0,60	0,00	0,00	148	2021					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	165	8,9	13,1	38,4	307,5	0,04	0,07	0,06	0,05	0,29	129,46	98,67	15,23	1,19	83,03	0,84	0,02	0,01	334	2004					
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 200/7	100	0,5	0,5	12,3	62,3	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	82	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	459	2021					
Итого за прием пищи:	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,01	573	2021					

Итого за прием пищи:	532	12,2	13,9	76,4	488,3	8,20	0,15	0,12	0,09	0,29	170,76	160,82	48,98	5,32	540,65	5,12	0,02	0,03
ВИНЕГРЕТ ОВОДНОН 60	60	0,7	5,9	3,8	71,9	2,98	0,02	0,03	0,15	0,00	19,43	19,59	10,33	0,47	161,60	1,59	0,00	0,01
СУП/ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МАСЛОМ ПТИЦЫ 25/200	225	6,8	6,2	11,4	128,5	0,68	0,04	0,07	0,19	0,12	22,90	63,29	12,45	0,68	113,97	2,68	0,00	0,04
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ 95/5	100	15,4	18,0	9,5	261,8	0,72	0,08	0,13	0,06	0,10	43,08	139,34	20,77	1,24	234,15	5,19	0,00	0,09
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,01
Всего за день:	805	34,1	35,7	110,5	902,2	8,38	0,35	0,30	0,42	0,30	144,00	349,65	84,28	8,85	683,81	14,14	0,00	0,00
		46,3	49,6	187,0	1390,6	16,58	0,51	0,43	0,51	0,59	314,76	510,47	133,26	14,17	1224,46	19,28	0,03	0,16

6 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг							
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 200/5	205	6,1	7,6	27,8	201,0	0,53	0,07	0,12	0,04	0,13	111,23	117,52	27,02	0,52	186,24	9,89	0,00	0,01	84	2001					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ 10/20	30	1,5	8,4	9,8	120,7	0,00	0,02	0,02	0,07	0,15	5,34	17,02	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2004					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	82	2021					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,01	573	2021					
Итого за прием пищи:	565	9,4	16,6	71,5	476,5	4,57	0,18	0,19	0,11	0,28	151,44	188,31	60,54	4,70	572,75	13,57	0,00	0,03							
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	8,88	0,02	0,04	0,10	0,00	21,36	19,04	13,37	0,55	116,26	2,37	0,00	0,01	42	2022					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 80/150	200	1,8	3,5	13,2	91,8	5,36	0,06	0,05	0,18	0,06	20,61	52,20	19,98	0,79	388,20	3,52	0,00	0,02	132	2004					
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ 200	230	18,3	18,4	24,0	335,5	11,95	0,18	0,20	0,52	0,86	41,55	213,84	50,51	2,77	207,13	13,11	0,02	0,15	376	2021					
ЗЕФИР ЛИП ПЛАСТИДА	200	0,2	0,0	26,4	107,7	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	17,50	10,64	7,33	0,11	63,49	0,48	0,00	0,00	786	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0,0	23,9	97,8	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42	13,80	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,01	573	2021					
Итого за прием пищи:	790	25,8	28,6	120,3	845,2	27,63	0,40	0,36	0,79	0,92	123,74	370,57	115,17	7,32	898,78	23,40	0,00	0,00	574	2021					
Всего за день:	35,2	45,2	191,8	1322,7	32,20	0,56	0,55	0,90	1,20	276,18	558,88	175,71	12,02	1471,53	36,97	0,02	0,22								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ


Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
Итого за весь период	266,7	281,1	1135,1	8203,0	257,81	3,69	3,61	4,88	5,38	2529,30	4163,77	1202,59	76,08	10500,31	322,14	0,11	1,97					
Среднее значение за период	44,5	46,9	189,2	1367,2	42,97	0,62	0,60	0,81	0,90	421,55	693,96	200,43	12,68	1750,05	53,69	0,02	0,33					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	568	794

Начальник ОП

 Клешева О.В.

Технолог ОП

 Валиева З.В.