

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

| Номер по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------|--|---------------|------------------------|-------------|--------------|------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Вариант №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная) | 60 | 2,95 | 0,08 | 2,40 | 9,0 | 0,06 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 38,04 | 48,00 | 12,84 | 4,32 |
| 413 | Сосиски отварная | 75 | 8,4 | 17,9 | 1,2 | 199,5 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 9,00 | 52,50 | 6,00 | 0,67 |
| 302 | Каша гречневая (вязкая) (гарнир) | 150 | 4,5 | 7,1 | 23,2 | 180,0 | 0,20 | 6,70 | 0,01 | 0,20 | 89,00 | 100,80 | 36,00 | 1,20 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Итого | | 17,3 | 25,9 | 60,7 | 537,0 | 0,27 | 6,73 | 0,01 | 0,80 | 118,30 | 190,90 | 56,60 | 2,60 |
| 11-00 час. | | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.) | 200 | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Итого | | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 3,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная) | 60 | 2,95 | 0,08 | 2,40 | 9,0 | 0,06 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 38,04 | 48,00 | 12,84 | 4,32 |
| 124 | Щи из св капусты с картофелем | 200 | 1,6 | 3,4 | 8,0 | 70,4 | 0,06 | 14,11 | 0,01 | 0,00 | 8,80 | 43,90 | 19,70 | 0,74 |
| 390 | Котлеты рыбные "Любительские" | 75/5 | 11,8 | 7,0 | 12,2 | 156,8 | 0,01 | 0,96 | 52,26 | 22,00 | 110,00 | 160,00 | 42,24 | 0,85 |
| 520 | Пюре картофельное или картофель отварной с маслом | 150 | 4,70 | 8,30 | 22,00 | 189,00 | 0,200 | 6,700 | 0,01 | 0,20 | 48,00 | 100,80 | 36,00 | 1,20 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 32,00 | 124,00 | 0,15 | 2,70 | 0,00 | 9,00 | 10,00 | 8,00 | 23,00 | 2,30 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,4 | 21,8 | 112,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 20,00 | 10,00 | 0,60 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 5,8 | 22,6 | 20,8 | 156,0 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| | Итого | | 35,0 | 42,7 | 140,5 | 916,7 | 0,6 | 35,7 | 52,3 | 31,7 | 244,0 | 423,5 | 163,0 | 11,3 |
| | Всего | | 53,3 | 68,6 | 222,5 | 1541,7 | 0,8 | 45,2 | 52,4 | 32,5 | 380,3 | 624,4 | 223,6 | 17,1 |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

| Номер по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------|--|---------------|------------------------|-------------|--------------|------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Вариант 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом | 150/5 | 6,13 | 9,70 | 27,80 | 223,60 | 0,13 | 0,70 | 40,40 | 0,50 | 110,40 | 173,40 | 52,30 | 1,20 |
| 96 | Масло сливочное | 5 | 0,01 | 4,2 | 0,1 | 38,5 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 1,20 | 0,01 | 0,03 | 0,01 |
| 378/2011 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 10,00 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Итого | | 11,9 | 16,2 | 65,1 | 442,6 | 0,2 | 2,0 | 50,4 | 1,0 | 247,4 | 301,0 | 80,9 | 2,1 |
| | 11-00 час | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.) | 200 | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Итого | | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная) | 60 | 2,95 | 0,08 | 2,40 | 9,0 | 0,06 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 38,04 | 48,00 | 12,84 | 4,32 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 5,0 | 4,5 | 17,8 | 134,0 | 0,12 | 7,60 | 0,01 | 0,00 | 560,20 | 123,80 | 37,30 | 1,80 |
| 462 | Тефтели из говядины с соусом | 80/30 | 8,4 | 6,1 | 10,3 | 130,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 23,99 | 89,54 | 13,86 | 1,07 |
| 516 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 9,2 | 34,2 | 244,5 | 0,18 | 7,40 | 0,01 | 0,30 | 51,00 | 100,80 | 36,00 | 1,40 |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 118,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,20 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,4 | 21,8 | 112,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 20,00 | 10,00 | 0,60 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 5,8 | 22,6 | 20,8 | 156,0 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| | Итого | | 34,8 | 43,8 | 159,2 | 1003,0 | 0,49 | 29,00 | 0,08 | 1,48 | 720,43 | 434,94 | 133,20 | 11,04 |
| | Всего | | 47,7 | 59,9 | 245,6 | 1533,6 | 0,7 | 33,8 | 50,5 | 2,4 | 985,8 | 745,9 | 218,1 | 13,7 |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

| Номер по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------|--|---------------|------------------------|-------------|--------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Вариант 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша вязкая пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 6,4 | 6,7 | 39,6 | 244,7 | 0,11 | 1,17 | 45,50 | 2,90 | 185,36 | 162,50 | 29,50 | 0,86 |
| | Фрукты (Яблоко или Апельсин или Банан или Груша) или ягоды | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20,00 | 0,00 | 0,80 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 |
| 685 | Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 71,00 | 14,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Итого | | 13,9 | 8,6 | 118,1 | 596,2 | 0,24 | 21,17 | 45,50 | 4,15 | 226,56 | 324,30 | 140,70 | 3,11 |
| 11-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.) | 200 | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Итого | | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная) | 60 | 2,95 | 0,08 | 2,40 | 9,0 | 0,06 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 38,04 | 48,00 | 12,84 | 4,32 |
| 114 | Борщ с картофелем | 200 | 1,62 | 4,01 | 12,00 | 93,60 | 0,06 | 7,34 | 0,00 | 1,92 | 33,58 | 52,64 | 23,86 | 1,10 |
| 488 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 150 | 13,34 | 10,37 | 12,90 | 198,00 | 0,14 | 8,71 | 37,50 | 1,13 | 59,04 | 139,96 | 33,46 | 3,04 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,8 | 142,0 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,4 | 21,8 | 112,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 20,00 | 10,00 | 0,60 |
| | Итого | | 25,6 | 15,8 | 106,2 | 654,1 | 0,35 | 25,95 | 37,56 | 3,58 | 158,04 | 299,80 | 98,50 | 10,46 |
| | Всего | | 40,6 | 24,4 | 245,6 | 1338,3 | 0,6 | 49,9 | 83,1 | 7,7 | 402,6 | 634,1 | 243,2 | 14,2 |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

| Номер по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------|--|---------------|------------------------|-------------|--------------|------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Вариант 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 208/2011 | Лапшевник с творогом с прокипяченной сметаной | 150/20 | 15,80 | 18,00 | 46,00 | 353,00 | 0,09 | 0,13 | 59,00 | 3,79 | 99,90 | 162,20 | 28,30 | 1,28 |
| 97 | Сыр порция | 5 | 1,28 | 1,48 | 1,62 | 20,00 | 0,00 | 0,04 | 13,00 | 0,03 | 44,00 | 25,00 | 1,75 | 0,20 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Итого | | 21,5 | 20,4 | 83,9 | 530,5 | 0,14 | 0,20 | 72,00 | 4,27 | 164,20 | 224,80 | 44,65 | 2,21 |
| | 11-00 час. | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.) | 200 | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Итого | | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная) | 60 | 2,95 | 0,08 | 2,40 | 9,0 | 0,06 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 38,04 | 48,00 | 12,84 | 4,32 |
| 135 | Суп из овощей | 200 | 1,8 | 3,5 | 10,0 | 79,2 | 0,20 | 8,20 | 0,01 | 0,30 | 26,00 | 74,00 | 10,00 | 0,30 |
| 492 | Плов из птицы | 150 | 11,4 | 0,8 | 27,2 | 247,5 | 0,08 | 4,50 | 14,60 | 0,40 | 34,80 | 131,50 | 40,50 | 1,50 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 32,00 | 124,00 | 0,15 | 2,70 | 0,00 | 9,00 | 10,00 | 8,00 | 23,00 | 2,30 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,4 | 21,8 | 112,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 20,00 | 10,00 | 0,60 |
| | Итого | | 24,3 | 5,6 | 114,7 | 671,2 | 0,6 | 24,4 | 14,7 | 10,2 | 122,0 | 316,3 | 109,5 | 9,5 |
| | Всего | | 46,8 | 26,0 | 219,9 | 1289,7 | 0,7 | 27,4 | 86,7 | 14,4 | 304,2 | 551,1 | 158,2 | 12,3 |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

| Номер по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------|--|---------------|------------------------|-------------|--------------|------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Вариант 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша манная вязкая молочная с маслом | 150/5 | 5,4 | 6,4 | 36,5 | 225,6 | 0,07 | 0,00 | 40,29 | 1,15 | 88,98 | 89,61 | 15,50 | 0,42 |
| 96 | Масло сливочное | 5 | 0,01 | 4,2 | 0,1 | 38,5 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 1,20 | 0,01 | 0,03 | 0,01 |
| 378/2011 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 10,00 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Итого | | 11,1 | 12,9 | 73,8 | 444,6 | 0,16 | 1,33 | 50,31 | 1,60 | 225,98 | 217,22 | 44,13 | 1,29 |
| 11-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.) | 200 | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Итого | | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная) | 60 | 2,95 | 0,08 | 2,40 | 9,0 | 0,06 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 38,04 | 48,00 | 12,84 | 4,32 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 5,0 | 4,5 | 17,8 | 134,0 | 0,12 | 7,60 | 0,01 | 0,00 | 560,20 | 123,80 | 37,30 | 1,80 |
| 489 | Рагу из птицы | 150 | 10,98 | 9,13 | 13,03 | 178,3 | 0,08 | 10 | 18 | 1,7 | 24,5 | 118,4 | 30,86 | 1,6 |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 118,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,20 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,4 | 21,8 | 112,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 20,00 | 10,00 | 0,60 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 5,8 | 22,6 | 20,8 | 156,0 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| | Итого | | 32,2 | 37,6 | 127,7 | 806,8 | 0,3 | 31,6 | 18,1 | 2,4 | 669,9 | 363,0 | 114,2 | 10,2 |
| | Всего | | 44,4 | 50,5 | 222,8 | 1339,4 | 0,5 | 35,7 | 68,4 | 4,0 | 913,9 | 590,2 | 162,3 | 12,1 |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

| Номер по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|----------------------------|---|---------------|------------------------|-------------|--------------|------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Вариант 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом | 150/5 | 6,13 | 9,70 | 27,80 | 223,60 | 0,13 | 0,70 | 40,40 | 0,50 | 110,40 | 173,40 | 52,30 | 1,20 |
| 337 | Яйцо вареное вкрутую | 1шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 19,40 | 66,80 | 4,80 | 0,90 |
| 685 | Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 71,00 | 14,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Итого | | 15,7 | 15,2 | 64,6 | 446,1 | 0,2 | 0,7 | 40,5 | 1,0 | 155,0 | 346,0 | 84,3 | 3,2 |
| 11-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.) | 200 | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Итого | | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная) | 60 | 2,95 | 0,08 | 2,40 | 9,0 | 0,06 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 38,04 | 48,00 | 12,84 | 4,32 |
| 148 | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,2 | 4,6 | 11,1 | 96,0 | 0,20 | 8,20 | 0,00 | 0,30 | 26,00 | 74,00 | 10,00 | 0,30 |
| 374 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 80/80 | 15,60 | 7,92 | 6,08 | 168,00 | 0,08 | 5,97 | 9,30 | 4,03 | 62,50 | 259,50 | 77,65 | 1,36 |
| 510 | Каша гречневая (вязкая) (гарнир) | 150 | 4,5 | 7,1 | 23,2 | 180,0 | 0,20 | 6,70 | 0,01 | 0,20 | 89,00 | 100,80 | 36,00 | 1,20 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,8 | 142,0 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,4 | 21,8 | 112,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 20,00 | 10,00 | 0,60 |
| | Итого | | 33,0 | 21,0 | 121,7 | 806,5 | 0,6 | 30,8 | 9,4 | 5,1 | 242,9 | 541,5 | 164,8 | 9,2 |
| | Всего | | 49,7 | 36,2 | 207,6 | 1340,6 | 0,8 | 34,3 | 49,8 | 6,0 | 415,9 | 897,5 | 253,1 | 12,9 |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

| Номер по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|----------------------------|---|---------------|------------------------|-------------|--------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Вариант 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша вязкая рисовая молочная с маслом | 150/5 | 4,5 | 8,0 | 31,7 | 218,0 | 0,05 | 0,71 | 40,45 | 0,17 | 96,45 | 116,21 | 26,92 | 0,50 |
| 97 | Сыр порция | 5 | 1,28 | 1,48 | 1,62 | 20,00 | 0,00 | 0,04 | 13,00 | 0,03 | 44,00 | 25,00 | 1,75 | 0,20 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Итого | | 10,2 | 10,4 | 69,6 | 395,5 | 0,10 | 0,78 | 53,45 | 0,65 | 160,75 | 178,81 | 43,27 | 1,43 |
| | 11-00 час | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.) | 200 | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Итого | | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная) | 60 | 2,95 | 0,08 | 2,40 | 9,0 | 0,06 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 38,04 | 48,00 | 12,84 | 4,32 |
| 114 | Борщ с картофелем | 200 | 1,62 | 4,01 | 12,00 | 93,60 | 0,06 | 7,34 | 0,00 | 1,92 | 33,58 | 52,64 | 23,86 | 1,10 |
| 413 | Сосиски отварная | 80 | 9,0 | 19,0 | 1,3 | 213,0 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 6,00 | 35,00 | 4,00 | 0,45 |
| 516 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 9,2 | 34,2 | 244,5 | 0,18 | 7,40 | 0,01 | 0,30 | 51,00 | 100,80 | 36,00 | 1,40 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 32,00 | 124,00 | 0,15 | 2,70 | 0,00 | 9,00 | 10,00 | 8,00 | 23,00 | 2,30 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,4 | 21,8 | 112,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 20,00 | 10,00 | 0,60 |
| | Итого | | 26,8 | 33,6 | 125,0 | 895,6 | 0,55 | 26,44 | 0,07 | 11,77 | 151,82 | 299,24 | 122,90 | 10,62 |
| | Всего | | 38,0 | 44,0 | 215,9 | 1379,1 | 0,6 | 30,0 | 53,5 | 12,4 | 330,6 | 488,1 | 170,2 | 12,7 |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

| Номер по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------|---|---------------|------------------------|-------------|--------------|------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Вариант 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша молочная гречневая вязкая | 150/5 | 4,65 | 7,30 | 31,03 | 186,00 | 0,20 | 0,00 | 38,75 | 0,48 | 25,57 | 203,78 | 136,13 | 4,58 |
| 96 | Масло сливочное | 5 | 0,01 | 4,2 | 0,1 | 38,5 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 1,20 | 0,01 | 0,03 | 0,01 |
| 378/2011 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 10,00 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Итого | | 10,4 | 13,8 | 68,3 | 405,0 | 0,29 | 1,33 | 48,77 | 0,93 | 162,57 | 331,39 | 164,76 | 5,45 |
| 11-00 час | | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.) | 200 | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Итого | | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная) | 60 | 2,95 | 0,08 | 2,40 | 9,0 | 0,06 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 38,04 | 48,00 | 12,84 | 4,32 |
| 132 | Рассольник Ленинградский (с перловой крупой) | 200 | 1,6 | 4,1 | 13,5 | 92,3 | 0,08 | 8,20 | 188,70 | 0,67 | 12,70 | 56,40 | 20,17 | 0,74 |
| 501 | Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным | 80 | 11,7 | 15,4 | 8,6 | 222,9 | 0,03 | 0,00 | 9,50 | 0,69 | 18,24 | 66,73 | 9,50 | 0,86 |
| 520 | Пюре картофельное или картофель отварной с маслом | 150 | 4,70 | 8,30 | 22,00 | 189,00 | 0,200 | 6,700 | 0,01 | 0,20 | 48,00 | 100,80 | 36,00 | 1,20 |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 118,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,20 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,4 | 21,8 | 112,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 20,00 | 10,00 | 0,60 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 5,8 | 22,6 | 20,8 | 156,0 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| | Итого | | 34,3 | 51,7 | 141,0 | 998,7 | 0,5 | 28,9 | 198,3 | 2,2 | 164,2 | 344,7 | 111,7 | 9,6 |
| | Всего | | 45,7 | 65,5 | 230,6 | 1491,7 | 0,7 | 33,0 | 247,0 | 3,1 | 344,8 | 686,1 | 280,5 | 15,6 |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

| Номер по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|----------------------------|---|---------------|------------------------|-------------|--------------|------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Вариант 9 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша манная вязкая молочная с маслом | 150/5 | 5,4 | 6,4 | 36,5 | 225,6 | 0,07 | 0,00 | 40,29 | 1,15 | 88,98 | 89,61 | 15,50 | 0,42 |
| 337 | Яйцо вареное вкрутую | 1шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 19,40 | 66,80 | 4,80 | 0,90 |
| 685 | Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 71,00 | 14,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Итого | | 15,0 | 11,9 | 73,3 | 448,1 | 0,1 | 0,0 | 40,4 | 1,6 | 133,6 | 262,2 | 47,5 | 2,4 |
| | 11-00 | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.) | 200 | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Итого | | 1,1 | 0,0 | 21,3 | 88,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 4,00 | 0,60 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная) | 60 | 2,95 | 0,08 | 2,40 | 9,0 | 0,06 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 38,04 | 48,00 | 12,84 | 4,32 |
| 148 | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,2 | 4,6 | 11,1 | 96,0 | 0,20 | 8,20 | 0,00 | 0,30 | 26,00 | 74,00 | 10,00 | 0,30 |
| 492 | Плов из птицы | 150 | 11,4 | 0,8 | 27,2 | 247,5 | 0,08 | 4,50 | 14,60 | 0,40 | 34,80 | 131,50 | 40,50 | 1,50 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,8 | 142,0 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 0,9 | 21,3 | 99,5 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,4 | 21,8 | 112,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 20,00 | 10,00 | 0,60 |
| | Итого | | 24,3 | 6,7 | 119,6 | 706,0 | 0,4 | 22,6 | 14,7 | 1,2 | 126,2 | 312,7 | 91,7 | 8,1 |
| | Всего | | 40,3 | 18,6 | 214,2 | 1242,1 | 0,6 | 25,4 | 55,0 | 2,8 | 277,8 | 584,9 | 143,2 | 11,1 |

