

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	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 №1													
	Завтрак													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
413	Сосиски отварная	100	10,8	23,8	1,6	266,0	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45
302	Каша гречневая (вязкая) (гарнир)	180	5,4	8,5	27,8	216,0	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		20,6	33,2	65,7	639,5	0,26	6,73	0,01	0,75	115,30	173,40	54,60	2,38
	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	2,98
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
124	Щи из св капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,06	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74
390	Котлеты рыбные " Любительские"	100/5	14,8	8,8	15,3	196,0	0,07	0,73	40,00	17,00	84,10	121,70	32,20	0,64
520	Пюре картофельное или картофель отварной с маслом	180	5,60	10,00	26,40	227,00	0,20	6,70	0,01	0,20	10,00	51,00	18,00	0,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	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		44,9	47,9	173,2	1123,3	0,6	41,5	40,1	18,1	220,0	396,8	136,0	11,9
	Всего		66,6	81,1	260,2	1850,8	0,8	51,1	40,1	18,8	353,3	580,2	194,6	17,3

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	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	200/5	8,10	12,83	36,80	295,70	0,17	0,90	53,40	0,70	145,01	229,30	69,20	1,60
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		13,8	19,3	74,1	514,7	0,3	2,2	63,4	1,2	282,0	356,9	97,8	2,5
	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)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,3	5,6	22,2	168,0	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80
462	Тефтели из говядины с соусом	100/30	9,8	7,1	12,0	151,0	0,04	0,00	0,00	0,50	22,50	84,00	13,00	1,00
516	Макароны отварные	180	6,1	11,0	41,0	293,4	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	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	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		44,1	48,5	195,3	1218,7	0,58	35,00	0,12	1,68	750,80	488,80	152,40	14,35
	Всего		59,0	67,8	290,6	1821,4	0,8	40,0	63,5	2,8	1050,8	855,7	254,2	17,4

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 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	200/5	8,5	7,7	52,4	312,7	0,14	1,20	52,30	3,69	246,50	216,20	39,30	4,10
	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		16,0	9,6	130,9	664,2	0,27	21,20	52,30	4,94	287,70	378,00	150,50	6,35
	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)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
114	Борщ с картофелем	250	2,03	5,01	15,00	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
488	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,20	264,00	0,19	11,61	50,00	1,50	78,72	186,61	44,61	4,05
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	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Итого		36,1	21,0	136,7	855,3	0,51	36,69	50,10	4,66	217,98	419,01	135,68	15,13
	Всего		53,2	30,6	288,9	1607,5	0,8	60,7	102,4	9,6	523,7	807,0	290,2	22,1

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	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 4													
	Завтрак													
208/2011	Лапшевник с творогом и прокипяченной сметаной	200/20	20,40	23,30	59,50	470,67	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		26,1	25,7	97,4	648,2	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)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
135	Суп из овощей	250	2,3	4,4	12,5	99,0	0,20	8,20	0,01	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
492	Плов из птицы	200	15,2	13,0	36,2	330,0	0,11	6,03	19,46	0,49	46,34	175,29	54,03	,
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Итого		34,2	19,6	149,4	885,3	0,55	32,03	19,57	1,67	173,44	421,49	124,13	9,65
	Всего		61,4	45,3	268,1	1621,4	0,7	35,0	91,6	5,9	355,6	656,3	172,8	12,5

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 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 5													
	Завтрак													
311	Каша манная вязкая молочная с маслом	200/5	7,2	7,3	48,3	287,6	0,09	0,00	45,31	1,31	118,63	119,48	20,68	0,57
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		12,9	13,7	85,6	506,6	0,18	1,33	55,33	1,76	255,63	247,09	49,31	1,44
	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)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,3	5,6	22,2	168,0	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80
489	Рагу из птицы	200	14,64	12,17	17,37	237,73	0,1	13	24	2,3	32,7	157,9	41,15	2,13
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	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	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		42,9	42,6	159,6	1012,0	0,5	40,6	24,1	3,2	710,0	461,9	144,6	14,1
	Всего		56,8	56,3	266,5	1606,6	0,6	44,7	79,4	4,9	983,6	719,0	197,9	16,1

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	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	200/5	8,10	12,83	36,80	295,70	0,17	0,90	53,40	0,70	145,01	229,30	69,20	1,60
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		17,7	18,3	73,6	518,2	0,2	0,9	53,5	1,2	189,6	401,9	101,2	3,6
	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)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
148	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	0,20	8,20	0,00	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,45	11,63	5,04	78,13	324,38	97,06	1,70
302	Каша гречневая (вязкая) (гарнир)	180	5,4	8,5	27,8	216,0	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	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Итого		44,0	26,4	153,8	1020,3	0,7	38,3	11,7	6,3	290,4	665,8	204,3	12,9
	Всего		62,8	44,7	248,7	1626,5	1,0	42,0	65,2	7,5	498,0	1077,7	309,5	17,1

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	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	200/5	5,9	10,6	41,9	287,0	0,06	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,60	0,60
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		11,6	13,0	79,8	464,5	0,11	1,01	66,50	0,70	191,86	216,30	51,95	1,53
	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)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
114	Борщ с картофелем	250	2,03	5,01	15,00	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
413	Сосиски отварная	100	10,8	23,8	1,6	266,0	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45
516	Макароны отварные	180	6,1	11,0	41,0	293,4	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	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Итого		35,7	42,0	158,3	1132,7	0,51	34,38	0,11	3,68	200,08	373,80	129,93	12,58
	Всего		48,3	55,0	259,4	1685,2	0,6	38,2	66,6	4,4	409,9	600,1	185,9	14,7

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	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	200/5	6,15	9,65	41,00	246,00	0,30	0,00	51,30	0,63	33,82	269,52	180,04	6,06	
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	16,1	78,3	465,0	0,39	1,33	61,32	1,08	170,82	397,13	208,67	6,93	
	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)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	
132	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой)	250	2,3	4,3	16,9	115,3	0,10	8,20	0,00	0,30	15,90	70,50	25,20	0,93	
501	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	100	14,6	19,3	10,8	278,0	0,03	0,00	8,90	0,65	17,10	62,56	8,90	0,81	
520	Пюре картофельное или картофель отварной с маслом	180	5,60	10,00	26,40	227,00	0,20	6,70	0,01	0,20	10,00	51,00	18,00	0,40	
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	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68	
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90	
	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		44,5	58,4	174,2	1226,6	0,6	34,9	9,0	2,0	160,1	364,3	118,2	12,3	
	Всего		57,4	74,5	273,7	1779,6	1,0	39,0	70,3	3,1	348,9	771,4	330,9	19,8	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	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	200/5	7,2	7,3	48,3	287,6	0,09	0,00	45,31	1,31	118,63	119,48	20,68	0,57
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		16,8	12,8	85,1	510,1	0,2	0,0	45,4	1,8	163,2	292,1	52,7	2,5
	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)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
148	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	0,20	8,20	0,00	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
492	Плов из птицы	200	15,2	13,0	36,2	330,0	0,11	6,03	19,46	0,49	46,34	175,29	54,03	,
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	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Итого		34,3	21,0	154,6	924,3	0,55	30,13	19,56	1,55	169,62	415,89	125,27	10,00
	Всего		52,2	33,7	261,0	1522,4	0,7	32,9	64,9	3,3	350,9	718,0	182,0	13,1

