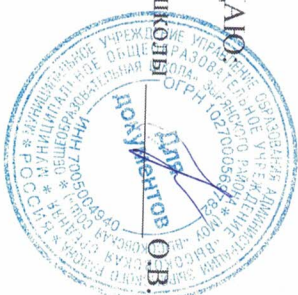


СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по Томской области в Асиновском районе – главный государственный
санитарный врач по Асиновскому, Зырянскому, Первомайскому,
Тегульдетскому районам _____ Е.П.Лабунец

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____
Полупристан О.В. Комарова



Примерное 14 - дневное меню

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

МОУ «Высоковская средняя общеобразовательная школа»

Зырянского района

Для детей 11 - 17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 1 Завтрак																	
403	Оладьи со ступенным молоком	150/15	10,3	11,3	71,4	35	188	50	2,0	0,23	0	30	3,6	429			
492	Чай с сахаром	200	4	1	0,8	196	165	88	16,4	0,02	2	0	0	28			
112	Банан	100	0,9	0,1	9	8	28	42	0,6	0,04	10	0	0,4	96			
Итого																	
553																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 1 обед																	
71	Овощи свежие резаные (помидоры)	70	1,4	0,56	3,22	16,0 8	29,4	9,8	0,42	0,014	7	0	0,07	29,4			
396	Жаркое по-домашнему	200	17	17,6	14,3	25	196	38	3	0,09	7,9	0,07	0,6	284			
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого																	
501,73																	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 2 завтрак																	
416	Каша манная	200	7,73	10,0	34,73	135,6 1	100	16	0,39	0,06	0,16	20	10	153,02			
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
112	Банан	100	0,9	0,1	9	8	28	42	0,6	0,04	10	0	0,4	96			
Итого																	
437,35																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 2 обед																	
67	Каша гречневая	150	11,4	9,64	54,9	18,98	270,16	180,36	6,06	0,28	0	0,04	3,28	270,51			
256	Гуляш	100/50	16,49	16,7	3,26	17	146	22	1,6	0,12	0,9	0	0,6	116			
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого																	
988,33																	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E					
День 3 завтрак																		
268	Каша рисовая	200	27,7	43,1	162	717	759	158	2,2	0,32	7,7	0,27	0,9	1147				
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	163	150	39	1,3	0,06	1,7	0,03	0	186				
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33				
112	Яблоко	200	0,8	0,8	9,8	32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94				
Итого																		
1505,33																		
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)		
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E					
День 3 обед																		
429	Картофельное пюре	150	2,1	4,4	10,9	26	57	19	0,7	0,09	3,4	0,03	0,1	142				
381	Котлета из говядины	80	17,8	17,5	14,3	39	185	26	2,8	0,09	0	0,04	0,5	216				
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110				
1	Салат из свежей капусты	100	2,1	10,1	9,3	56	43	21	0,8	0,4	0,05	25,6	4,5	136				
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33				
Итого																		
752,33																		

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 4 завтрак																	
79	Омлет запеченный	200	12,9	21,9	3,6	92,30	270,2	180,4	2,27	0,08	0,39	0,39	0,82	308			
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	14,2	4	2	0,4	0	2,8	0	0	61			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
112	Апельсин	200	0,8	0,8	9,8	32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94			
Итого																	
541,33																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 4 обед																	
414	Рис отварной	200	49,2	81	450,8	68	944	304	7	0,36	0	0,54	3,8	2728			
333	Рыба притушенная	100	182	9,5	4,6	49	197	37	0,8	0,14	0,8	0,02	4,4	157			
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого																	
3027,33																	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е			
День 5 завтрак																
564	Булочка с повидлом	100	9	15,6	36,2	18	70	12	1	0,12	0	0,1	1,4	466		
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	163	150	39	1,3	0,06	1,7	0,03	0	186		
112	Банан	100	0,9	0,1	9	8	28	42	0,6	0,04	10	0	0,4	96		
Итого																
748																
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е			
День 5 обед																
291	Макароны отварные	150	3,77	0,45	19,36	3,8	23,8	5,4	0,52	0,038	0,02	0	0,53	146,6		
256	Гуляш с говядины	100/50	16,4 9	16,7	3,26	17	146	22	1,6	0,12	0,9	0	0,6	116		
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110		
71	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1,6	0,64	3,68	18,3 7	33,6	11,2	0,48	0,016	8	0	0,08	33,6		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
Итого																
484,53																

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 7 завтрак																	
258	Каша пшенная	200	8,72	12,8 6	37,12	138	209, 8	55,4	1,46	0,19	1,36	0,08	0,24	299			
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	185	132	13	0,4	0,03	0,1	0,08	0,4	153			
Итого																	
594,33																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 7 обед																	
270	Плов из курицы	300	5	19,7	53,5	46	138	54	1,6	0,08	6	0	8,9	411			
71	Овощи свежие резаные (помидоры)	70	1,4	0,56	3,22	16,0 8	29,4	9,8	0,42	0,014	7	0	0,07	29,4			
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
112	Груша	100	0,4	0,3		10,3	0,02	5,0	0,00	0,4	19	16	12	47			
Итого																	
675,73																	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е				
День 8 завтрак																	
404.3	Оладьи с повидлом	200/20	7,88	7,17	11,1	87,3 3	188	50	2,57	0,24	0,66 7	30	3,6	431,17			
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	14,2	4	2	0,4	0	2,8	0	0	61			
112	Яблоко	200	0,8	0,8	9,8	32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94			
Итого																	
586,17																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е				
День 8 обед																	
291	Макароны отварные	150	3,77	0,45	19,36	3,8	23,8	5,4	0,52	0,038	0,02	0	0,53	146,6			
381	Котлета из говядины	80	17,8	17,5	14,3	39	185	26	2,8	0,09	0	0,04	0,5	286			
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	163	150	39	1,3	0,06	1,7	0,03	0	186			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого																	
799,33																	

[illegible]

Итого														Энергетическая ценность (ккал)			
№	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
			B	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 9 обед																	
291	Макаронны отварные	150	3,77	0,45	19,36	3,8	23,8	5,4	0,52	0,038	0,02	0	0,53	146,6			
256	Гуляш с говядины	100/50	16,4 9	16,7	3,26	17	146	22	1,6	0,12	0,9	0	0,6	116			
71	Салат из свежих овощей	100	0,9	5,1	3,6	0,04	14,1	0,00	2,6	17	32	16	0,7	64			
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого														468,93			

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
День 10 завтрак																
90	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	185	132	13	0,4	0,03	0,1	0,08	0,4	153		
83	Суп молочный вермишелью	200	2,2	2,5	11,7	61,7 3	8,31	52,6 5	0,15	0,01	0,0 3	0,15	0,5	76		
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64		
112	Яблоко	200	0,8	0,8	9,8	32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94		
Итого																
387																
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
День 10 обед																
237	Гречка отварная	100	5,7	5,23	24,72	9,5	135, 1	90,2	0,03	0,13	0	0,02	0,41	168,7		
388	Тефтели из говядины	100	10,3	10,4	8	23	110	15	1,6	0,05	1	0,07	0,4	170		
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	14,2	4	2	0,4	0	2,8	0	0	61		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
Итого																
														640,33		

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 12 завтрак																	
416	Каша манная	200	7,73	10,0	34,73	135,6 1	100	16	0,39	0,06	0,16	20	10	153,02			
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
112	Банан	100	0,9	0,1	9	8	28	42	0,6	0,04	10	0	0,4	96			
Итого															437,35		
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 12 обед																	
67	Каша гречневая	200	11,4	9,64	54,9	18,98	270,16	180,36	6,06	0,28	0	0,04	3,28	320,51			
256	Гуляш	100/50	16,49	16,7	3,26	17	146	22	1,6	0,12	0,9	0	0,6	116			
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого															1038,33		

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	I избыточные вещества				Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
День 13 завтрак																
268	Каша рисовая	200	27,7	43,1	162		717	759	158	2,2	0,32	7,7	0,27	0,9	1147	
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7		163	150	39	1,3	0,06	1,7	0,03	0	186	
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4		6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33	
112	Яблоко	200	0,8	0,8	9,8		32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94	
Итого																
1505,33																
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	II Пищевые вещества			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
День 13 обед																
429	Картофельное пюре	150	2,1	4,4	10,9		26	57	19	0,7	0,09	3,4	0,03	0,1	142	
381	Котлета из говядины	80	17,8	17,5	14,3		39	185	26	2,8	0,09	0	0,04	0,5	216	
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27		28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110	
1	Салат из свежей капусты	100	2,1	10,1	9,3		56	43	21	0,8	0,4	0,05	25,6	4,5	136	
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4		6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33	
Итого																
752,33																

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 14 завтрак																	
79	Омлет запеченный	200	12,9	21,9	3,6	92,30	270,2	180,4	2,27	0,08	0,39	0,39	0,82	308			
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	14,2	4	2	0,4	0	2,8	0	0	61			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
112	Апельсин	200	0,8	0,8	9,8	32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94			
Итого															541,33		
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 14 обед																	
414	Рис отварной	200	49,2	81	450,8	68	944	304	7	0,36	0	0,54	3,8	2728			
333	Рыба притушенная	100	182	9,5	4,6	49	197	37	0,8	0,14	0,8	0,02	4,4	157			
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого															3027,33		