

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. Комбинат

Школьного

«Школьного»

2021 г.



Аврискина

Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,

находящихся в лагере дневного пребывания,

в летний оздоровительный период 2021 г.

Возрастная группа с 7 до 11 лет



«Солдатовская» общеобразовательная школа № 175

Директор г. Самара

2021 г.

Григорьева

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Пришкольные лагеря Дневного пребывания с 7 до 11 лет**

		<b>1 День</b>		<b>2 День</b>		<b>3 День</b>	
Завтрак	Масло порционно.	5	Масло порционно.	5	Сливочная индюшка	100	
	Сосиски отварные.	100	Сыр порционнo.	15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	Кисель	200	
	Напиток кофейный с молоком	200	Какао напиток с молоком	200	Батон пшеничный	30	
	Дальесин (нарезка)	100	Батон пшеничный	30	Груша свежая (нарезка)	100	
Обед	Батон пшеничный	30	Яблоко свежее (нарезка)	100	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	60	
Подлник	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	Щи из свежих капусты с картошкой на бульоне со сметаной	250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	
	Суп картофельный с рисом мясом цыпленка и зеленью укропа	25/250/1	Азу с говядиной.	225	Гуляш из говядины отварной.	100	
	Колобки из мяса цыплат "Школьные"	105	Напиток из свежей ягоды	200	Рис отварной с маслом	150	
	Картофельное пюре с маслом	150	Батон пшеничный.	60	Напиток из вишни	200	
	Напиток из плодов шиповника	200	Ржаной хлеб.	30	Батон пшеничный.	60	
	Батон пшеничный.	60	Круассан с вареной сгущенкой	90	Ржаной хлеб.	30	
	Ржаной хлеб.	30	Чай с сахаром	200	Крепдэль Сахарный.	100	
	Пирог с вишней	100			Молоко кипячёное	200	
	Компот из свежих яблок.	200					

		<b>4 День</b>		<b>5 День</b>		<b>6 День</b>	
Завтрак	Масло порционно.	5	Масло порционно	10	Масло порционно.	5	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	Каша Дружба вязкая молочная	200/10	Сыр порционнo	10	
	Чай со смородиной	200	Напиток шоколадный Nesquik	200	Омлет натуральный с маслом	150/5	
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30	Напиток кофейный с молоком	200	
	Банан нарезка	100	Яблоко свежее (нарезка)	100	Батон пшеничный	30	
Обед	Салат "Витаминный" с огурцами	60	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	Дальесин (нарезка)	100	
	Борщ с фасолью и картошкой, сметаной, фрикадельками и зеленью укропа	14/250/10 /1	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	60	
	Рыба, запечённая с картошкой со сметанным соусом	100/150	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	200/5	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и укропом	12.5/250/10/1	
	Компот из сухофруктов.	200	Напиток из лимона	200	Котлеты рубленые из цыплат со сметанно-томатным соусом.	105	
	Батон пшеничный.	60	Батон пшеничный.	60	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	
Ржаной хлеб.	30	Ржаной хлеб.	30	Компот из кураги.	200		
Подлник	Рожок с повидлом	100	Сосиска запечённая в тесте	50/50	Плюшка "Московская"	100	
	Напиток кислomолочный Ражанка	200	Чай с сахаром	200	Молоко кипячёное	200	



		7 День		8 День		9 День	
Завтрак	Масло порционное	10	Масло порционно.	5	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом	105	
	Гуляш из говядины отварной.	105	Вареники из творога со гущеным молоком	150/20	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Кисель	200	Чай со смородиной	200	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30	
Обед	Батон пшеничный	30	Груца свежая (нарезка)	100	Яблоко свежее (нарезка)	100	
	Орुцзы свежже порционно	60	Салат из редиска с огурцами и яйцом	60	Яицо вареное с икрой кабаржиковой	20/40	
	Сул картофельный с пшеном и порбушей, с зеленью укропа 20/250/1	250/250/1	Сул картофельный с клецками, цыпльгатами и зеленью укропа	1	Рассолыник Ленинградский с зеленью укропа	250/1	
	Бигочки из говядины с маслом сливочным	100/5	Рыба, запеченная с помидорами	130	Филе индейки запеченное в чесночно-сметанном соусе	100	
Полдник	Пюре гороховое.	150	Картофельное пюре с маслом	150	Рис отварной с маслом	150	
	Напиток из свежей ягоды	200	Напиток клюквенный Школьный	200	Напиток из плодов шиповника	200	
	Батон пшеничный.	60	Батон пшеничный.	60	Батон пшеничный.	60	
	Ржаной хлеб	30	Ржаной хлеб.	30	Ржаной хлеб.	30	
Полдник	Печенье Детское.	100	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"	100	Рулет бисквитный со гущеным молоком	100	
	Сок в ассортименте	200	Напиток из апельсинов.	200	Чай с лимоном и сахаром	200/3	

		10 День		11 День		12 День	
Завтрак	Масло порционно	5	Масло порционно	10	Масло порционно	10	
	Сыр порционно	10	Ветчина порционно.	50	Запеканка из творога с рисом и гущеным молоком	150/20	
	Тэфтели, тушеные с томатным соусом	60/30	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	Кисель	200	
	Каша перловая рассыпчатая.	150	Чай с сахаром.	200	Мандарин свежий	100	
Обед	Напиток кофейный с молоком	200	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30	
	Батон пшеничный	30					
	Банан нарезка	100					
	Помидор свежий	60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Салат из свежих помидоров и оруцзов с луком репчатый	60	
Полдник	Солынка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Сул картофельный с горохом и цыпленком	25/250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	
	Мясо говядины духовое	225	Филе куриное тушеное со сметанным соусом	100	Бигочки из говядины со сметанно-томатным соусом	105	
	Комлот из сухофруктов.	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	
	Батон пшеничный.	60	Напиток из свежей ягоды	200	Комлот из свежих яблок.	200	
Полдник	Ржаной хлеб.	30	Батон пшеничный.	60	Батон пшеничный.	60	
			Ржаной хлеб	30	Ржаной хлеб.	30	
			Крендель Сахарный.	100	Круассан с вареной гущенкой	90	
			Сок в ассортименте	200	Чай с лимоном и сахаром	200/7	



		13 День		14 День		15 День	
Завтрак	Масло порционно.	5	Масло порционно	10	Масло порционно	10	
	Сыр порционно.	20	Жаркое по-домашнему с говядиной	225	Пудинг из творога со стуженым молоком.	150/15	
	Омлет натуральный с маслом	150/5	Чай со смородиной	200	Напиток кофейный с молоком	200	
	Напиток шоколадный Nesquik	200	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30	
	Батон пшеничный.	30	Апельсин (нарезка)	100	Банан нарезка	100	
Обед	Груша свежая (нарезка)	100	Салат из редиса с яйцом и луком зелёным.	60	Салат из свежих томатов с луком зелёным	60	
	Салат из свежих огурцов.	60	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Суп картофельный с перьями мясными	35/250	
	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	Котлеты Полтавские со сметанно-томатным соусом.	105	Суп картофельный с перьями мясными	35/250	
	Оладьи из пшена с маслом.	100/5	Пюре гороховое.	150	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным.	105	
	Рис отварной с маслом	150	Напиток из плодов шиповника	200	Капуста тушеная белокочанная	150	
Полдник	Компот из вишни	200	Батон пшеничный.	60	Напиток из лимона	200	
	Батон пшеничный.	60	Ржаной хлеб.	30	Батон пшеничный.	60	
	Ржаной хлеб.	30	Булочка «Сюрпризная»	100	Плюшка "Московская"	100	
	Рулетики с маком	100	Напиток кисломолочный Кефир	200	Молоко кипячёное	200	
	Напиток клюквенный Школьный	200					

		16 День		17 День		18 День	
Завтрак	Масло порционно	10	Масло порционно	10	Масло порционно	10	
	Сыр порционно	10	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150/20	Зразы рубленые с соусом сметанно-томатным	100/30	
	Яйцо вареное	40	Чай с молоком	200	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	
	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	200/10	Батон пшеничный	30	Кисель	200	
	Напиток шоколадный Nesquik	200	Яблоко свежее (нарезка)	100	Батон пшеничный	30	
Обед	Батон пшеничный	30	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком.	60	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым луком	60	
	Салат из свежих огурцов.	60	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью укропа	25/250/1	Солынка Домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	
	Суп овощной с зеленым горошком, мясом цыпленка и зеленью укропа	12,5/250/1	Рыба, тушенная в томате с овощами	105	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	200/5	
	Котлеты из индейки	90	Картофельное пюре с маслом	150	Компот из чёрной смородины	200	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Компот из кураги	200	Батон пшеничный.	60	
Полдник	Компот из сухофруктов.	200	Батон пшеничный.	60	Батон пшеничный.	60	
	Батон пшеничный.	60	Ржаной хлеб.	30	Ржаной хлеб.	30	
	Ржаной хлеб.	30	Кекс Столичный	90	Гребешок Школьный.	100	
	Пирог "Школьный"	100	Чай с лимоном и сахаром	200/7	Сок в ассортименте	200	
	Сок фруктовый (200 мл)	200					



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей/День: понедельник  
1-ый день

Неделя: 1

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционное.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20			1,2	1,5		0,01	
243,04	Соуски отварные.	100	9,9	17,93		200,97	0,09					26,95	109,71	14,2	1,42	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21			12,79	36,99	9,21	0,81	
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01			128,47	91,86	15,7	0,18	
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60				34	23	13	0,3	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,62	30,83	82,77	695,03	0,26	61,31	61,01			209,11	282,56	56,01	3,08	
<b>Обед</b>																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, репчатым	60	0,56	3,68	2,09	43,72	0,02	9,4				14,26	18,94	9,97	0,46	
101	Суп картофельный с рисом, мясом цыпленка и зеленью укропа	25/250/1	6,75	5,16	20,63	155,96	0,11	9,39	21,08			33,45	90,27	31,5	1,21	
301,0	Колобки из мяса цыплят "Цыплята"	105	10,22	8,44	10,11	157,28	0,06	1,26	26,56			22,99	68,71	16,24	0,96	
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	14,32	113,85	0,14	5,18	25,94			43,23	83,54	28,12	1,02	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2				21,6	3,4	5,4	0,66	
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>			27,8	24,49	121,71	818,45	0,46	25,43	73,88			157,43	351,26	113,13	6,2	
<b>Полдник</b>																
1485	Пирог с вишней	100	5,07	4,91	59,02	300,55	0,09	4,5	40,1			24,8	56,62	15,65	0,86	
342	Комлот из свежих яблок.	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4				14,86	4,4	5,32	0,95	
<b>Итого за Полдник</b>			5,21	5,07	83,83	401,79	0,1	8,5	40,1			39,66	61,02	20,97	1,81	
<b>Итого за день</b>			54,63	60,39	288,31	1915,27	0,82	95,24	174,99			406,2	894,84	190,11	11,09	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей/День: вторник

2-ой день

Неделя: 1

Сезон: Лето  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20			1,2	1,5		0,01	
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5			0,15	90	8,25	0,11	
174,04	Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	6,53	7,35	41,57	258,55	0,07	1,3	40			135,43	138,82	27,79	1,33	
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20			127,75	116,2	22,74	0,75	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,04	20,14	92,64	619,98	0,19	14,26	111,53			286,23	377,02	71,68	4,76	
<b>Обед</b>																
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,4	3,65	1,08	38,77	0,01	4				9,7	17,17	7,98	0,29	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной	250/10/1	7,11	11,13	10,12	169,09	0,08	19,18	22,02			56,55	99,78	29,62	1,17	
402,11	Азу с говядиной.	225	16,77	19,23	17,75	311,15	0,13	8,57	0,05			31,36	207,33	42,83	3,13	
375	Напиток из свежей ягоды	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8				15,73	6,73	8,05	0,33	
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>			30,93	36,13	95,34	830,29	0,35	72,55	22,37			135,24	417,41	110,38	6,81	
<b>Полдник</b>																
415,06	Круассан с вареной сгущенкой	90	5,83	21,1	34,57	351,5										
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05				12,11	4,12	4,24	0,46	
<b>Итого за Полдник</b>			5,93	21,13	49,57	412,17		0,05				12,11	4,12	4,24	0,46	
<b>Итого за день</b>			53,9	77,4	237,55	1862,44	0,54	86,86	133,9			433,58	798,55	186,3	12,03	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей День: среда

3-ий день

Неделя: 1

Сезон: Лето  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
558,0	Сливочная индюшка	100	13,4	5,3	7,4	130,9	0,02	7,33	95,6			28,85	118,4	52,33	0,93	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2			22,88	202,66	135,68	4,54	
350	Кисель	200			30,96	123,84						9,33		1,9	0,1	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5				19	16	12	2,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			24,56	12,58	102,54	621,62	0,28	12,33	116,8			85,76	356,56	205,81	8,23	
<b>Обед</b>																
23,01	Салат из свежих томатов с луком зеленым	60	0,66	3,7	2,08	44,26	0,03	13,91				24,26	15,79	11,39	0,56	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10			40,22	79,47	29,52	1,03	
246,11	Гуляш из говядины отварной.	100	13,74	11,48	3,23	171,2	0,03	0,47	0,07			18,86	115,67	19,89	1,97	
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27			7,46	63,24	21,98	0,61	
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3				17,45	6	7,3	0,16	
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>			27,08	29,26	124,57	869,94	0,32	25,85	37,37			130,15	366,57	111,98	6,22	
<b>Полдник</b>																
415	Крендель Сахарный.	100	7,28	13,56	61,12	395,64	0,12		19			19,96	79,96	12,46	1,06	
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40			240	180	28	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			12,96	19,83	70,33	511,63	0,2	2,6	59			259,96	259,96	40,46	1,26	
<b>Итого за день</b>			64,6	61,67	297,44	2003,19	0,8	40,78	213,17			475,87	983,09	358,25	15,71	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей/День: четверг

4-ый день

Неделя: 1

Сезон: Лето  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11				20		1,2	1,5		0,01		
223,03	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	27,42	19,99	34,08	425,91	0,08	0,51	130,63			271,62	348,82	37,03	1,02		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34		
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36		
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				8	28	42	0,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			31,32	25,02	80,22	671,34	0,15	19,94	150,63			299,58	401,84	87,84	2,33		
<b>Обед</b>																	
48	Салат "Витаминный" с огурцами	60	0,49	3,71	3,11	47,79	0,03	7,08				14,11	17,54	11,25	0,64		
84	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной, фрикадельками и зеленью укропа	4/250/10/1	7,27	7,27	19,51	172,55	0,12	5,43	7,86			67,48	143,87	42,13	2,35		
232	Рыба, запечённая с картофелем со сметанным соусом	100/150	18,89	23,07	19,78	362,31	0,19	6,91	63,34			63,25	284,19	64,22	1,69		
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4				54	15,4	8	1,26		
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17		
<b>Итого за Обед</b>			33,16	36,09	110,2	898,25	0,46	19,82	71,5			220,74	547,4	147,5	7,83		
<b>Полдник</b>																	
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8			20,1	70,93	12,07	1,2		
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40			248	184	28	0,2		
<b>Итого за Полдник</b>			12,55	13,17	66,69	435,49	0,15	0,7	60,8			268,1	254,93	40,07	1,4		
<b>Итого за день</b>			77,03	74,28	257,11	2005,08	0,76	40,46	282,93			788,42	204,1	275,41	11,56		



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей День: пятница

5-ый день

Неделя: 1

Сезон: Лето  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02			
175	Каша Дружба вязкая молочная	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,1	1,3	60			134,1	157,46	37,26	0,81			
1472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3			68,76	46,35	8,71	1,26			
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36			
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2			
<b>Итого за Завтрак</b>			10,7	21,69	75,69	540,77	0,3	19,37	110,33			226,96	237,31	58,87	4,65			
<b>Обед</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,56	3,68	2,09	43,72	0,02	9,4				14,26	18,94	9,97	0,46			
103	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	5,3	4,15	22,93	150,27	0,11	9,25	2,8			30,48	85,29	29,1	1,38			
392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	200/5	21,31	11,63	38,15	342,51	0,14	0,27	41,73			65,19	173,04	33,22	2,07			
646,02	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4				16,57	3,52	4,02	0,17			
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72			
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
<b>Итого за Обед</b>			33,76	21,52	132,54	858,88	0,4	25,32	44,83			148,4	367,19	98,21	5,97			
<b>Полдник</b>																		
420	Сосиска запеченная в тесте	50/50	9,02	13,71	23,25	252,47	0,11		7,5			24,04	92,86	14,57	1,18			
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05				12,11	4,12	4,24	0,46			
<b>Итого за Полдник</b>			9,12	13,74	38,25	313,14	0,11	0,05	7,5			36,15	96,98	18,81	1,64			
<b>Итого за День</b>			53,58	56,95	246,48	1712,79	0,81	44,74	162,66			411,51	701,48	175,89	12,26			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей/День: понедельник

6-ой день

Неделя: 2

Сезон: Лето  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционное.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20			1,2	1,5		0,01	
15	Сыр порционно.	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07	
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,07	20,65	2,93	257,85	0,09	0,28	334,29			119,45	259,51	19,75	2,92	
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,53	0,04	1,31	20,01			128,47	91,86	15,7	0,18	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60				34	23	13	0,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,89	31,76	51,54	587,56	0,21	61,66	395,3			288,92	455,37	57,85	3,84	
<b>Обед</b>																
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	60	0,61	3,71	2,23	44,75	0,02	22,26	51,06			18,04	12,2	10,14	0,47	
88	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и укропом	2,5/250/10	5,35	5,95	10,12	115,43	0,06	18,82	10,02			53,74	77,68	27,04	1,2	
295,18	Котлеты рубленые из цыплят со сметанно-томатным соусом.	105	8,99	6,79	12,32	146,35	0,05	0,66	27,65			22,81	46,51	11,37	0,78	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21			12,79	36,99	9,21	0,81	
376	Компот из юрлги.	200	1,04	0,06	21,18	89,42	0,02	0,8				41,48	29,2	23,03	0,68	
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>			27,97	23,14	49,5	816,68	0,33	42,54	110,03			170,76	288,98	102,69	5,83	
<b>Полдник</b>																
764,02	Плюшка "Московская "	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,07	7,28	5			19,23	42,35	9,03	0,72	
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40			240	180	28	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			13,06	16,01	69,39	473,89	0,15	9,88	45			259,23	222,35	37,03	0,92	
<b>Итого за день</b>			64,92	70,77	245,88	1880,13	0,69	114,08	550,33			718,91	966,7	197,57	10,59	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей День: понедельник

6-ой день

Неделя: 2

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционнo.	5	0,04	3,63	0,07	33,11				20		1,2	1,5		0,01	
15	Сыр порционнo	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07	
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,07	20,65	2,93	257,85	0,09	0,28	334,29			119,45	259,51	19,75	2,92	
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01			128,47	91,86	15,7	0,18	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60				34	23	13	0,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,89	31,76	51,54	587,56	0,21	61,66	395,3			288,92	455,37	57,85	3,84	
<b>Обед</b>																
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	60	0,61	3,71	2,23	44,75	0,02	22,26	51,06			18,04	12,2	10,14	0,47	
88	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и укропом	2,5/250/10	5,35	5,95	10,12	115,43	0,06	18,82	10,02			53,74	77,68	27,04	1,2	
295,18	Котлеты рубленые из цыплят со сметанно-томатным соусом.	105	8,99	6,79	12,32	146,35	0,05	0,66	27,65			22,81	46,51	11,37	0,78	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21			12,79	36,99	9,21	0,81	
376	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	21,18	89,42	0,02	0,8				41,48	29,2	23,03	0,68	
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>			27,97	23,12	4,95	818,68	0,33	42,54	110,03			170,76	288,98	102,69	5,83	
<b>Полдник</b>																
764,02	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,07	7,28	5			19,23	42,35	9,03	0,72	
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40			240	180	28	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			13,06	16,01	69,39	473,89	0,15	9,88	45			259,23	222,35	37,03	0,92	
<b>Итого за День</b>			64,92	70,77	245,88	1880,13	0,69	114,08	550,33			718,91	966,7	197,57	10,59	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей День: вторник

Сезон: Лето

7-ой день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																				
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02						
246,1	Гуляш из говядины отварной.	105	20,07	13,33	1,94	208,01	0,03	0,28	0,04		16,82	159,6	23,26	2,69						
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54						
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5						
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			31,07	27,59	71,16	657,23	0,27	3,13	61,24		62,71	390,42	167,92	8,11						
<b>Обед</b>																				
71	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3						
101,09	Суп картофельный с пшеном и горбушей, с зеленью укропа	20/250/1	7,72	6,79	25,55	194,19	0,15	6,75	7,35		33,76	122,49	41,19	1,3						
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	100/5	12,6	15,08	14,26	243,16	0,04	0,67	41,81		19,7	125,41	16,27	2,21						
199	Пюре гороховое.	150	16,43	4,81	33,61	243,45	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13						
375	Напиток из свежей ягоды	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33						
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72						
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17						
<b>Итого за Обед</b>																				
			43,82	28,86	140,95	998,86	0,69	52,42	70,46		179,01	522,26	162,54	11,16						
<b>Полдник</b>																				
1 387	Печенье Детское.	100	6,79	32,16	66,85	584	0,1		17,5		20,05	64,4	10,58	0,93						
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8						
<b>Итого за Полдник</b>																				
			7,39	32,56	99,45	720,4	0,14	4	17,5		60,05	88,4	28,58	1,73						
<b>Итого за день</b>																				
			82,28	89,01	311,56	2376,49	1,1	59,55	149,2		301,77	001,08	359,04	21						



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей/День: среда

8-ой день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

Сезон: Лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20			1,2	1,5		0,01	
672	Вареники из творога со сгущенным молоком	150/20	19,06	10,86	43,43	347,7	0,11	0,28	129,85			128,34	192,66	23,12	1,09	
350	Кисель	200			30,96	123,84						9,33		1,9	0,1	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5				19	16	12	2,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,75	15,66	100,18	628,66	0,16	5,28	149,85			163,57	229,66	40,92	3,86	
<b>Обед</b>																
28	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,05	3,48	1,35	40,92	0,02	8,88	9			30,54	25,47	11,62	0,49	
108,01	Суп картофельный с клецками, цыпятами и зеленью укропа	25/250/1	8,97	8,06	25,19	209,18	0,11	6,34	49,33			37,26	99,76	27,26	1,23	
952,01	Рыба, запеченная с помидорами	130	10,41	10,56	6,48	162,6	0,06	2,71	18,45			18,03	103,83	19,79	0,7	
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	14,32	113,85	0,14	5,18	25,94			43,23	83,54	28,12	1,02	
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1	
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>			30,07	29,05	107,6	812,13	0,45	24,54	103,02			161,88	400,05	112,15	5,43	
<b>Полдник</b>																
415,04	Коврижка медовая "Тчелка Жу Жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84										
646	Напиток из апельсин.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86				16,11	5,5	6,72	0,49	
<b>Итого за Полдник</b>			5,31	19,82	83,33	532,94		2,86				16,11	5,5	6,72	0,49	
<b>Итого за День</b>			57,13	64,53	291,11	1973,73	0,61	32,68	252,87			341,56	635,21	159,79	9,78	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей День: четверг

Сезон: Лето

9-ый день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																				
268,13	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом.	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37		22,17	116,57	16,35	1,85						
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81						
1533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34						
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36						
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			19,47	15,27	83,12	547,79	0,17	21,73	31,4		69,72	188,08	43,37	5,56						
<b>Обед</b>																				
209,03	Яйцо вареное с икрой кабачковой	20/40	3,3	5,86	3,22	78,82	61,21	2,8	418		41,51	54,7	10,34	0,84						
96,08	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1	2,13	5,12	20,19	135,36	0,09	8,43			31,42	73,37	28,62	1,01						
898,0	Филе индейки запеченное в чесночно-сметанном соусе	100	19,71	14,75	3,49	225,55	0,07	4,83	93,13		47,7	203,21	70,61	1,35						
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61						
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66						
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72						
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17						
<b>Итого за Обед</b>																				
			35,95	33,43	133,15	977,27	61,53	16,26	538,43		171,59	484,32	158,85	6,36						
<b>Полдник</b>																				
415,05	Рулет бисквитный со сгущенным молоком	100	8,93	8,73	61,63	360,81														
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25			13,31	4,78	4,6	0,47						
<b>Итого за Полдник</b>																				
			9,06	8,76	76,72	421,96		1,25			13,31	4,78	4,6	0,47						
<b>Итого за День</b>																				
			64,48	57,46	292,99	1947,02	61,7	39,24	569,83		254,62	677,18	206,82	12,39						



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей/День: пятница

10-ый день

Неделя: 2

Сезон: Лето  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
14	Масло порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20			1,2	1,5		0,01			
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07			
279	Тефтели, тушенные с томатным соусом	60/30	6,72	8,17	8,21	133,25	0,02	0,3	7,24			13,61	79,66	13,03	1,23			
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,35	4,45	38,23	214,37	0,05		21			32,97	186,9	24,17	1,08			
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01			128,47	91,86	15,7	0,18			
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36			
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				8	28	42	0,6			
<b>Итого за Завтрак</b>			21,49	24,03	107,95	733,97	0,19	11,68	89,25			190,05	467,42	104,3	3,53			
<b>Обед</b>																		
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15				8,4	15,6	12	0,54			
157,02	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	5,24	7,77	8,77	125,97	0,09	6,13	21,06			38,39	90,83	23,58	1,31			
258,05	Мясо говядины духовое	225	25,09	21,95	17,73	368,83	0,16	8,14				35,27	292,57	55,61	4,29			
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4				54	15,4	8	1,26			
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72			
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
<b>Итого за Обед</b>			37,5	31,88	96,58	823,24	0,41	29,67	21,36			157,96	500,8	121,09	9,29			
<b>Полдник</b>																		
1 479	Лакомка с клубничной начинкой	100	4,43	17,08	61,77	418,52	0,07	2,61	22,4			18,38	43,57	11,37	0,69			
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40			240	190	28	0,2			
<b>Итого за Полдник</b>			10,23	23,48	69,77	531,32	0,13	4,01	62,4			258,38	233,57	39,37	0,89			
<b>Итого за День</b>			69,22	79,39	274,3	2088,53	0,73	45,36	173,01			606,39	201,79	264,76	13,71			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей/Дети: понедельник

11-ый день

Неделя: 3

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Примем лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
16,04	Ветчина порционно..	50	11,3	10,45		109,96										
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,89	42,95	293,81	0,06	1,3	60			131,4	158,18	36,5	0,6	
376	Чай с сахаром.	200	0,2	0,05	20,03	81,37		0,1				14,73	8,24	6,44	0,88	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,83	29,51	78,53	629,74	0,09	1,4	100			154,23	188,92	46,84	1,86	
<b>Обед</b>																
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57				27,1	17,68	9,88	0,34	
102	Суп картофельный с горохом и цыпленком	25/250	9,87	8,6	21,4	202,48	0,21	5,75	11,04			43,13	116,82	39,99	2,31	
290,07	Филе куриное тушеное со сметанным соусом	100	16,76	3,39	4,82	116,83	0,05	1,49	69,62			25,08	106,42	55,67	1,01	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2			22,88	202,66	135,68	4,54	
375	Напиток из свежей ягоды	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8				15,73	6,73	8,05	0,33	
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>			42,66	23,27	136,24	925,07	0,61	62,61	102,16			155,82	536,71	271,17	10,42	
<b>Полдник</b>																
415	Крендель Сахарный.	100	7,28	13,56	61,12	395,64	0,12		19			19,96	79,96	12,46	1,06	
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
<b>Итого за Полдник</b>			7,88	13,96	93,72	532,04	0,16	4	19			59,96	103,96	30,46	1,86	
<b>Итого за день</b>			70,37	66,74	308,49	2086,85	0,86	68,01	221,16			370,01	829,59	348,47	14,14	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей День: вторник

12-ый день

Неделя: 3

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02		
790	Запеканка из творога с рисом и стучённым молоком	150/20	22,22	16,07	39,74	392,47	0,07	0,48	90,93			232,61	304,03	37,14	0,92		
350	Кисель	200			30,96	123,84						9,33		1,9	0,1		
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10			35	17	11	0,1		
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36		
<b>Итого за Завтрак</b>			25,35	24,39	93,75	695,91	0,16	38,48	140,93			285,04	343,53	53,94	1,5		
<b>Обед</b>																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,56	3,68	2,09	43,72	0,02	9,4				14,26	18,94	9,97	0,46		
82,17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,78	5,65	13,38	111,49	0,05	9,13	5,06			49,1	50,81	25,2	1,1		
268,19	Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом	105	11,18	9,52	14,09	186,76	0,05	0,75	10,37			22,05	116,57	16,23	1,87		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2			17,22	36,66	11,07	0,81		
342	Компот из свежих яблок.	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4				14,86	4,4	5,32	0,95		
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17		
<b>Итого за Обед</b>			25,64	25,46	128,79	846,86	0,31	23,28	36,93			139,39	313,78	89,69	7,08		
<b>Полдник</b>																	
415,06	Круассан с вареной сгущенкой	90	5,83	21,1	34,57	351,5											
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85				14,91	5,66	5,08	0,5		
<b>Итого за Полдник</b>			5,99	21,13	49,78	413,25		2,85				14,91	5,66	5,08	0,5		
<b>Итого за День</b>			56,98	70,98	272,32	1956,02	0,47	64,61	177,86			439,34	662,97	148,71	9,08		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Сезон: Лето

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей/Дети: средн

Возраст: с 7 до 11 лет

13-ый день

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20			1,2	1,5		0,01	
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42			0,2	120	11	0,14	
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,07	20,65	2,93	257,85	0,09	0,28	334,29			119,45	259,51	19,75	2,92	
1472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3			68,76	46,35	8,71	1,26	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5				19	16	12	2,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			24,91	32,72	45,58	576,44	0,29	11,94	406,59			214,31	462,86	55,36	6,99	
<b>Обед</b>																
20	Салат из свежих овощей.	60	0,4	3,65	1,08	38,77	0,01	4				9,7	17,17	7,98	0,29	
758	Сул каргофельный с рыбными консервами и зеленью. Укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13				32,79	106,88	36,35	1,29	
282	Оладьи из печени с маслом.	100/5	17,07	21,74	11,23	308,86	0,25	7,88	780,73			19,34	268,46	17,18	5,54	
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27			7,46	63,24	21,98	0,61	
1416	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,21	114,84	0,01	6,02				22,85	12,03	12,05	0,27	
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>			32,82	37,56	137,06	1017,56	0,55	30,9	7908,03			114,04	554,18	117,44	9,89	
<b>Полдник</b>																
451,04	Рулетки с маком	100	7,26	15,02	59,75	403,22						10,92	1,05	3,46	0,1	
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1	
<b>Итого за Полдник</b>			7,31	15,04	75,07	464,88		1,43				21,84	2,10	6,92	0,2	
<b>Итого за день</b>			65,04	85,32	257,71	2058,88	0,84	44,27	8314,62			339,27	1018,04	176,26	16,98	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей День: четверг

14-ый день

Неделя: 3

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02				
259	Жаркое по-домашнему с говяжьей	225	16,33	16,77	19,94	296,01	0,13	3,53	0,07		26,9	210,4	46	3,22				
1533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34				
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36				
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3				
<b>Итого за Завтрак</b>			19,67	25,12	53,24	517,72	0,2	72,96	40,07		82,06	259,92	67,81	4,24				
<b>Обед</b>																		
30	Салат из редиса с яйцом и луком зелёным.	60	1,52	4,48	1,73	53,32	0,01	12,8	18		30,72	35,11	7,87	0,71				
88,02	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75				
427,05	Котлеты Полтавские со сметанно-томатным соусом,	105	16,03	16,88	8,04	248,2	0,06	0,66	10,94		21,76	155,9	19,91	2,45				
199	Пюре гороховое.	150	16,43	4,81	33,61	243,45	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66				
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72				
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
<b>Итого за Обед</b>			42,9	34,13	127,69	989,53	0,61	32,1	55,26		220,83	491,89	144,84	11,59				
<b>Полдник</b>																		
1028	Булочка"Сюрпризная"	100	7,05	13,22	64,27	404,26	0,12	1,08	24,4		57,55	100,72	37,34	1,71				
386	Напиток кисломоломочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2				
<b>Итого за Полдник</b>			12,85	19,62	72,27	517,06	0,18	2,48	64,4		297,55	290,72	65,34	1,91				
<b>Итого за день</b>			75,42	78,87	253,2	2024,31	0,99	107,54	159,73		600,44	042,52	277,99	17,74				



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей/День: пятница

Сезон: Лето

15-ый день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02			
222,03	Пудинг из творога со сгущенным молоком.	150/15	23,64	17,67	44,84	432,95	0,1	0,44	118,08			240,56	316,46	37,69	1,4			
379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01			128,47	91,86	15,7	0,18			
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36			
338	Банан нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				8	28	42	0,6			
<b>Итого за Завтрак</b>			30,47	30,04	106,41	817,88	0,21	11,75	178,09			385,13	458,82	99,29	2,56			
<b>Обед</b>																		
23,01	Салат из свежих томатов с луком зеленым	60	0,66	3,7	2,08	44,26	0,03	13,91				24,26	15,79	11,39	0,56			
110	Суп картофельный с пельменями мясными	35/250	5,63	3,58	22,5	144,74	0,13	9,56	13,81			39,48	93,87	33,33	1,34			
235,09	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным.	105	11,42	10,36	3,9	154,15	0,05	1,1	43,16			19,44	112,12	16,39	0,53			
321	Калюста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07			84,87	57,61	28,68	1,1			
646,02	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4				16,57	3,52	4,02	0,17			
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72			
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
<b>Итого за Обед</b>			27,7	24,81	111,52	779,8	0,39	61,13	57,34			206,52	369,31	115,71	5,59			
<b>Полдник</b>																		
764,02	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,07	7,28	5			19,23	42,35	9,03	0,72			
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40			240	180	28	0,2			
<b>Итого за Полдник</b>			13,06	16,01	69,39	473,89	0,15	9,88	45			259,23	222,35	37,03	0,92			
<b>Итого за день</b>			71,23	70,86	287,32	2071,57	0,75	82,76	280,43			850,88	050,48	252,03	9,07			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей. День: понедельник

16-ый день

Неделя: 4

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07	
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			50,22	79,8	8,68	1,12	
173	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60			150,55	237,02	71,38	1,75	
1 472	Напиток шоколадный Nesquik	200	1,89	1,95	16,86	92,55	0,14	6,52	10,3			68,76	46,35	8,71	1,26	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,29	30,53	70,57	638,21	0,39	7,89	231,3			277,73	445,67	98,17	4,58	
<b>Обед</b>																
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,4	3,65	1,08	38,77	0,01	4				9,7	17,17	7,98	0,29	
99	Суп овощной с зеленым горошком, мясом цыпленка и зеленью укропа	12,5/250/1	4,03	6,54	12,37	124,46	0,08	11,9	5,52			35	64,99	25,99	0,93	
295,24	Котлеты из индейки	90	13,7	4,06	14,24	148,3	0,04	1,2	50,04			21,87	92,04	47,03	0,93	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2			22,88	202,66	135,68	4,54	
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4				54	15,4	8	1,26	
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>			33,15	22,4	133,95	870	0,46	17,5	77,06			165,35	478,66	246,58	9,84	
<b>Полдник</b>																
1 452	Пирог "Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65										
389	Сок фруктовый (200 мл)	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2				20	12	9	0,4	
<b>Итого за Полдник</b>			4,75	19,41	88,79	548,85	0,02	2				20	12	9	0,4	
<b>Итого за день</b>			58,19	72,34	293,31	2057,06	0,87	27,39	308,36			463,08	936,33	353,75	14,82	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей День: вторник

Сезон: Лето

17-ый день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02			
798	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150/20	21,3	17,37	29,36	358,97	0,07	0,36	96,53			188,81	272,43	32,14	0,92			
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2			71,06	50,02	10,88	0,51			
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36			
338	Яблоко свежее (Нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2			
<b>Итого за Завтрак</b>			25,58	27,51	72,06	638,15	0,15	12,62	146,76			283,97	355,95	55,92	4,01			
<b>Обед</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком.	60	0,87	3,05	4,95	50,74	0,01	16,07				32,58	16,17	8,75	0,37			
108,05	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью укропа	25/250/1	11,02	9,53	25,19	230,61	0,11	6,34	38,29			37,05	121,18	29,79	1,8			
229,03	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	13,81	3,55	1,81	94,43	0,09	0,93	9,29			43,56	225,14	52,61	0,83			
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,89	14,32	113,85	0,14	5,18	25,94			43,23	83,54	28,12	1,02			
376	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,8				41,75	29,2	23,03	0,7			
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72			
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
<b>Итого за Обед</b>			36,33	23,12	121,37	838,89	0,49	29,32	73,82			220,07	561,63	164,2	6,61			
<b>Полдник</b>																		
446	Кекс Столичный	90	5,57	19,59	55,28	419,71	0,09		42			36,9	85,11	15,57	1,47			
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85				14,91	5,66	5,08	0,5			
<b>Итого за Полдник</b>			5,73	19,62	70,49	481,46	0,09	2,85	42			51,81	90,77	20,65	1,97			
<b>Итого за день</b>			67,64	70,25	263,92	1958,5	0,73	44,79	262,58			555,85	008,34	240,77	12,59			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для лагерей/День: среда

18-ый день

Неделя: 4

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02				
274	Зразы рубленые с соусом сметанно-томатным	100/30	12,51	14,11	16,66	243,67	0,06	1,77	31,68		50,49	154,89	22,44	2,24				
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81				
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1				
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			20,37	26,64	92,65	691,84	0,15	1,77	92,88		85,14	214,05	39,31	3,53				
<b>Обед</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым луком	60	0,55	3,68	1,73	42,28	0,02	10,84			19,22	16,63	10,26	0,47				
157,02	Солынка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	5,24	7,77	8,77	125,97	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31				
392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	200/5	21,31	11,63	38,15	342,51	0,14	0,27	41,73		65,19	173,04	33,22	2,07				
342,01	Компот из чёрной смородины	200	0,3	0,12	26,15	106,88	0,01	60,2			22,95	9,93	11,86	0,46				
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72				
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
<b>Итого за Обед</b>																		
			33,85	25,24	119,74	841,56	0,38	77,44	63,09		167,65	376,83	100,82	6,2				
<b>Полдник</b>																		
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38												
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8				
<b>Итого за Полдник</b>																		
			8,64	9,62	94,16	497,78	0,04	4			40	24	18	0,8				
<b>Итого за день</b>																		
			62,86	61,5	306,55	2031,18	0,57	83,21	155,97		292,79	614,88	158,13	10,53				



Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в лагерях дневного пребывания) для детей с 7 до 11 лет

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приемами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 День	695,03	25,4	818,45	29,91	401,79	14,69	1915,27	70
2 День	619,98	23,3	830,29	31,21	412,17	15,49	1862,44	70
3 День	621,62	21,72	869,94	30,4	511,63	17,88	2003,19	70
4 День	671,34	23,44	898,25	31,36	435,49	15,2	2005,08	70
5 День	540,77	22,1	858,88	35,1	313,14	12,8	1712,79	70
6 День	587,56	21,88	818,68	30,48	473,89	17,64	1880,13	70
7 День	657,23	19,36	998,86	29,42	720,4	21,22	2376,49	70
8 День	628,66	22,3	812,13	28,8	532,94	18,9	1973,73	70
9 День	547,79	19,7	977,27	35,14	421,96	15,16	1947,02	70
10 День	733,97	24,6	823,24	27,6	531,32	17,8	2088,53	70
Итого за 10 дней		<b>223,8</b>		<b>309,42</b>		<b>166,78</b>		
Среднее значение		<b>22,38</b>		<b>30,942</b>		<b>16,678</b>		<b>70</b>
11 День	629,74	21,15	925,07	31,0	532,04	17,85	2086,85	70
12 День	695,91	24,9	846,86	30,3	413,25	14,8	1956,02	70
13 День	576,44	19,6	1017,56	34,6	464,88	15,8	2058,88	70
14 День	517,72	17,9	989,53	34,2	517,06	17,9	2024,31	70
15 День	817,88	27,6	779,8	26,4	473,89	16,0	2071,57	70
16 День	638,21	21,7	870,0	29,6	548,85	18,7	2057,06	70
17 День	638,15	22,8	838,89	30,0	481,46	17,2	1958,5	70
18 День	691,84	23,84	841,56	29,01	497,78	17,15	2031,18	70
Общее значение за 18 дней		<b>403,29</b>		<b>554,53</b>		<b>302,18</b>		
Среднее значение		<b>22,41</b>		<b>30,81</b>		<b>16,78</b>		<b>70</b>
Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		<b>20-25</b>		<b>30-35</b>		<b>10-15</b>		