



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей от 7 до 11 лет

1 день, лагерь

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|------------|-------------|------|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Блинчики | 225 | 11,7 | 8,83 | 66,89 | 392,20 | 0,05 | 2,38 | 1,62 | 0,12 | 0,05 | 20,7 | 12,3 | 58,0 | 0,9 | 124,3 | 36,8 | 0,0 | 4,33 | ТТК | фирм | | |
| Молоко сгущеное | 25 | 1,80 | 2,13 | 13,88 | 79,35 | 0,04 | 0,04 | 26,68 | 0,1 | 0,03 | 11,5 | 27,4 | 84,4 | 0,6 | 55,3 | 60,8 | | | | | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,5 | 1,0 | 12,7 | 61,0 | 0,0 | 13,0 | | | 0,0 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,9 | 361,4 | 2,6 | 0,0 | | 231 | 2022 | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,0 | 0,0 | 21,0 | 92,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 215 | 0,1 | 0,01 | 10,03 | 39,10 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,3 | 4,4 | 8,2 | 0,8 | 25,3 | | | | 262 | 2022 | | |
| Итого за Завтрак | 795 | 15,03 | 11,98 | 124,54 | 663,65 | 0,19 | 16,48 | 28,3 | 0,22 | 0,14 | 66,6 | 67,5 | 195,7 | 5,8 | 614,1 | 101,2 | 0,0 | 4,33 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Олуец соленый | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,74 | 4,20 | | | | | | | | | | | | | | ТТк | фирм | | |
| Суп- лапша на курином бульоне с курицей | 250 | 3,90 | 5,28 | 15,91 | 125,50 | | | | | | | | | | | | | | 22/2 | фирм | | |
| Голубцы по-ярославски с мясом | 280 | 16,63 | 23,26 | 15,15 | 294,47 | 0,31 | | 21 | 0,08 | 0,15 | 20,5 | 138,8 | 209,1 | 4,9 | 264,1 | 60,5 | 0,0 | 0,0 | ТТк | фирм | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 0,78 | 27,11 | 125,70 | 0,05 | | | | 0,02 | 4,7 | 4,9 | 22,6 | 1,0 | 35,4 | 1,5 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,13 | 9,4 | 44,78 | | | 0,01 | | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | | | | | | | | | |
| Пирожное Чоко-пай | 30 | 5,8 | 4,0 | 35,2 | 182,5 | 0,0 | 13,0 | | | 0,0 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,9 | 361,4 | 2,6 | 0,0 | | 231 | 2022 | | |
| Хачапури с сыром | 100 | 14,5 | 14,0 | 37,5 | 339,0 | 0,1 | 0,2 | 114,8 | 0,6 | 0,2 | 272,3 | 19,5 | 210,6 | 1,1 | 101,9 | 30,8 | 0,0 | 4,2 | 533 | 2003 | | |
| Чай | 200 | 0,0 | 0,00 | 9,8 | 37,32 | | | | | | | | | | | | | | 261 | 2022 | | |
| Итого за Обед | 975 | 47 | 47,48 | 150,80 | 1153,47 | 1,16 | 0,38 | 24,41 | 0,08 | 1,39 | 27,8 | 148,0 | 231,8 | 8,1 | 307,6 | 61,9 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| Итого за день | 1770 | 61,72 | 59,46 | 275,34 | 1817,12 | 1,35 | 16,86 | 52,71 | 0,30 | 1,53 | 94,4 | 215,5 | 427,5 | 14,0 | 921,7 | 163,2 | 0,0 | 4,3 | | | | |