|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  | **Примерное меню на 10 дней для первой смены 1-день** | | | | | | | | |
|  | **Сезон: Возрастная категория: 7-11лет** | | | | | | | | |
|  | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  | Завтрак |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Каша молочная пшеничная | 200 | 6 | 8 | 29 | 220 | 21 | 116 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 231 |
|  | Булочка школьная | 60 | 6,2 | 2,4 | 36,3 | 172 |  | 428 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
|  | Итого завтрак |  |  | 19,2 | 16,4 | 107,3 | 637 | 33 |  |
|  | Итого за день |  |  | 19,2 | 16,4 | 107,3 | 637 | 33 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное меню на 10 дней для первой смены - 2 день** | | | | | | | | |
|  | **Сезон: Возрастная категория:7-11лет** | | | | | | | | |
|  | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  | Завтрак |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Гуляш из курицы | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 |  | 175 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 114 |
|  | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 |  |  | 28 | 114 |  | 236 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
|  | Огурцы натуральные свежие | 40 |  |  | 1 | 5 | 2 | 54 |
|  | Итого завтрак |  |  | 26 | 20 | 87 | 658 | 2 |  |
|  | Итого за день |  |  | 26 | 20 | 87 | 658 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное меню на 10 дней для первой смены 3 день** | | | | | | | | |
|  | **Сезон: Возрастная категория:7-11лет** | | | | | | | | |
|  | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  | Завтрак |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Каша молочная ячневая | 200 | 8 | 10 | 40 | 240 | 26 | 116 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | Яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
|  | Бутерброд с маслом | 35 | 2 | 4 | 15 | 115 |  | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
|  | Печенье | 40 | 3 | 4 | 30 | 167 | 22 | 0,03 |
|  | Итого завтрак |  |  | 18 | 23 | 116 | 718 | 60 |  |
|  | Итого за день |  |  | 18 | 23 | 116 | 718 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное меню на 10 дней для первой смены 4 день** | | | | | | | | |
|  | **Сезон: Возрастная категория:7-11лет** | | | | | | | | |
|  | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  | Завтрак |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Курица тушенная в соусе | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |  | 198 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4 | 22 | 173 | 25 | 91 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 |  | 20 | 104 | 8 | 271 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
|  | Салат из свеклы | 60 | 3 | 4 | 6 | 56 | 5 | 38 |
|  | Итого завтрак |  |  | 24 | 25 | 72 | 607 | 38 |  |
|  | Итого за день |  |  | 24 | 25 | 72 | 607 | 38 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное меню на 10 дней для первой смены 5 день** | | | | | | | | |
|  | **Сезон: Возрастная категория:7-11лет** | | | | | | | | |
|  | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  | Завтрак |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Суп молочный с крупой | 250 | 7 | 7 | 7 | 182 | 5 | 87 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  | 143 |
|  | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | 10 | 231 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
|  | Булочка сдобная | 50 | 4 | 3 | 27 | 132 |  | 773 |
|  | Итого завтрак |  |  | 21,4 | 20,3 | 65 | 567 | 17 |  |
|  | Итого за день |  |  | 21,4 | 20,3 | 65 | 567 | 17 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное меню на 10 дней для первой смены - 6 день** | | | | | | | | |
|  | **Сезон: Возрастная категория:7-11лет** | | | | | | | | |
|  | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  | Завтрак |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Каша молочная манная | 200 | 6 | 8 | 26 | 195 | 2 | 177 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | яблоки | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | 10 | 231 |
|  | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 3 | 12 | 99 |  | 3 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
|  | Пряник промыш. производства | 40 | 1 | 25 | 12 | 187 |  | 0,15 |
|  | Итого завтрак |  |  | 14,4 | 41,3 | 81 | 671 | 14 |  |
|  | Итого за день |  |  | 14,4 | 41,3 | 81 | 671 | 14 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное меню на 10 дней для первой смены 7 день** | | | | | | | | |
|  | **Сезон: Возрастная категория:7-11лет** | | | | | | | | |
|  | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  | Завтрак |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 116 |
|  | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 |
|  | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 |  |  | 28 | 114 | 4 | 236 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
|  | Огурцы натуральные свежие | 60 |  |  | 2 | 7 | 3 | 54 |
|  | Итого завтрак |  |  | 26 | 20 | 88 | 660 | 9 |  |
|  | Итого за день |  |  | 26 | 20 | 88 | 660 | 9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное меню на 10 дней для первой смены 8 день** | | | | | | | | |
| **Сезон: Возрастная категория:7-11лет** | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Завтрак |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Плов из курицы | 180 | 19 | 19 | 28 | 275 | 4 | 199 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
|  | Яблоки | 100 | 0,4 |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
|  | Булочка сдобная | 50 | 4 | 3 | 27 | 132 |  | 773 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
|  | Овощи натуральные свежие | 60 |  | 4 | 2 | 7 | 3 | 54 |
|  | Йогурт фруктовый | 95 | 5 | 3 | 4 | 63 | 1 | 0,06 |
|  | Итого завтрак |  |  | 30,4 | 29 | 105 | 680 | 19 |  |
|  | Итого за день |  |  | 30,4 | 29 | 105 | 680 | 19 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное меню на 10 дней для первой смены 9 день** | | | | | | | | |
|  | **Сезон: Возрастная категория:7-11лет** | | | | | | | | |
|  | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  | Завтрак |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  | 137 |
|  | Сосиска отварная | 90 | 9 | 15 | 1 | 202 |  | 168 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
|  |  | Салат из тертой моркови | 60 | 1 | 3 | 4 | 47 | 1 | 42 |
|  | Итого завтрак |  |  | 19 | 27 | 83 | 698 | 2 |  |
|  | Итого за день |  |  | 19 | 27 | 83 | 698 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное меню на 10 дней для первой смены 10 день** | | | | | | | | |
|  | **Сезон: Возрастная категория: 7-11лет** | | | | | | | | |
|  | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  | Завтрак |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Каша молочная овсяная | 150 | 5 | 6 | 24 | 172 | 16 | 117 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 261,00 |
|  | Яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
|  | Сырники | 100 | 15 | 13 | 15 | 247 |  | 150 |
|  | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 3 | 12 | 99 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
|  | Итого завтрак |  |  | 23 | 22 | 74 | 634 | 29 |  |
|  | Итого за день |  |  | 23 | 22 | 74 | 634 | 29 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |