



И.П. Дианова Н.В.

Храмцова Т.В.

Примерное циклическое 10 дневное меню

для организации питания при летних оздоровительных площадках, Бор, 2025год

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)			Минеральные вещества				Ккал.
			Белки	жир	угл	В 1	Са	А	С	Р	Mg	Fe	
Завтрак			Дети 11-16лет										
1	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	4,80	8,00	29,60	0,14	0,00	0,00	38,00	140,00	58,00	1,60	210,00
2	Сыр Российский (или эквивалент)	20	4,64	5,90	0,00	0,01	0,14	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20	72,80
3	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	0,00	0,00	40,00	2,00	3,00	0,00	0,00	65,00
4	Напиток кофейный на молоке	200	1,40	2, 0	22,40	0,02	34,00	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00	116,00
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,06	9,20	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	94, 0
6	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	0,05	24,00	0,00	15,00	16,50	13,50	3,30	70,50
	Итого:	620	14,70	24,10	86,12	0, 8	67,34	92,00	274,20	344,30	91,70	5,90	628,30
Обед													
1	Салат из моркови	100	1,30	2,00	10,70	0,06	32,00	20,00	4,30	53,00	34,0	0,60	67,00
2	Рассольник домашний	250	2,80	3,00	19,50	0,13	35,00	0,00	12,00	205,00	38,00	1,20	112,00
3	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	26,00	0,00	12,00	0,00	1,80	6,00	2,00	0,20	106,00
4	Птица отварная	100	22,60	17,00	0,00	0,04	33,00	40,00	1,40	156,00	19,00	1,60	244,00
5	Рагу овощное	150	2,85	6,75	13,80	0,05	87,00	0,00	25,50	60,00	30,00	1,20	112,50
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,03	4,60	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40	47,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	0,07	18,80	0,00	0,00	62 80	19,60	1,56	80,40
8	Изделия кондитерские (зефир)	20	0,16	0,02	15,96	0,00	5,00	0,00	0,00	2,40	1,20	0,28	65,20
9	Груша	150	0,60	0,45	15,45	0,03	28,50	0,00	7,50	24,00	18,00	3,45	70,50
	Итого:	1030	34,61	29,94	126,99	0,41	255,90	60,00	57,10	586, 0	168,40	10,49	904,60
Полдник													