

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ГУ «Центр по обеспечению
деятельности бюджетных организаций
Каменецкого района»

О. В. Кирилюк

« 17 » ДЕКАБРЯ 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела по образованию
Каменецкого райисполкома

Ж. И. Авдей

« 17 » ДЕКАБРЯ 2023 г.

**ПРИМЕРНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|--------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1-ый день | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным и сахаром или каша «Дружба» | 200/5/10 | 6,1 | 12,1 | 43,1 | 305,5 | 200/5/10 | 6,1 | 12,1 | 43,1 | 305,5 |
| Кофейный напиток с молоком или кофейный напиток с молоком сгущённым | 200 | 1,4 | 1,0 | 16,0 | 78,0 | 200 | 1,4 | 1,0 | 16,0 | 78,0 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 1,13 | 66,0 | 10 | 0,08 | 7,26 | 1,13 | 66,0 |
| Батон или хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,14 | 26,7 | 129,5 | 60 | 4,5 | 1,2 | 32,08 | 155,56 |
| ИТОГО: | | 11,33 | 21,5 | 86,93 | 579,0 | | 12,08 | 21,56 | 92,31 | 605,06 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат «Вкусный» или салат «Весёлые ребята» или салат «Белка» | 50 | 0,61 | 4,49 | 4,18 | 60,05 | 70 | 0,85 | 6,29 | 5,85 | 84,07 |
| Суп картофельный с отварным мясом протёртым | 200/15 | 5,33 | 4,05 | 14,28 | 117,64 | 200/15 | 5,33 | 4,05 | 14,28 | 117,64 |
| Митболы с сыром или котлеты | 70 | 11,61 | 18,18 | 3,71 | 242,03 | 70 | 11,61 | 18,18 | 3,71 | 242,03 |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| «Классные» или бифштекс «Аппетитный» или котлеты, биточки | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | 150 | 5,1 | 4,4 | 30,3 | 180,0 | 150 | 5,1 | 4,4 | 30,3 | 180,0 |
| Компот из плодов сушёных или компот из сухофруктов «Школьный» | 200 | 0,4 | - | 23,2 | 92,0 | 200 | 0,4 | - | 23,2 | 92,0 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,2 | 0,2 | 23,2 | 108,0 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,86 | 0,15 | 13,32 | 63,6 | 40 | 2,48 | 0,2 | 17,76 | 84,8 |
| ИТОГО: | | 28,11 | 31,47 | 112,19 | 863,32 | | 25,77 | 33,12 | 95,1 | 800,54 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Паста творожная или сырок творожный или йогурт | 120 | 6,0 | 3,5 | 10 | 95,5 | 120 | 6,0 | 3,5 | 10 | 95,5 |
| Сок или нектар | 200 | 0,4 | 0,0 | 24,0 | 100,0 | 200 | 0,4 | 0,0 | 24,0 | 100,0 |
| Фрукты (яблоки) или другие | 150 | 0,6 | 0,6 | 1,2 | 54,0 | 150 | 0,6 | 0,6 | 1,2 | 54,0 |
| ИТОГО: | | 7,0 | 4,1 | 35,2 | 249,5 | | 7,0 | 4,1 | 35,2 | 249,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 46,44 | 57,07 | 234,32 | 1691,82 | | 44,85 | 58,78 | 222,61 | 1655,1 |
| 2-ой день | | | | | | | | | | |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|--------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кукуруза или горошек консервированные или огурец маринованный | 30 | 0,66 | 0,12 | 3,36 | 17,41 | 50 | 1,1 | 0,2 | 5,6 | 29,0 |
| Колбаса или сосиски отварные | 50 | 5,7 | 9,77 | 0,68 | 115,65 | 70 | 7,98 | 13,68 | 0,95 | 161,91 |
| Каша рассыпчатая гречневая или каша рассыпчатая гречневая с овощами | 150 | 7,81 | 5,36 | 35,67 | 223,33 | 150 | 7,81 | 5,36 | 35,67 | 223,33 |
| Чай с лимоном или чай с сахаром | 200/7 | 0,25 | 0,05 | 12,0 | 51,5 | 200/7 | 0,25 | 0,05 | 12,0 | 51,5 |
| Хлеб пшеничный или батон | 20 | 1,6 | 0,1 | 9,8 | 49,6 | 20 | 1,6 | 0,1 | 9,8 | 49,6 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,25 | 0,1 | 8,88 | 42,4 | 40 | 2,48 | 0,2 | 17,76 | 84,8 |
| ИТОГО: | | 17,27 | 15,5 | 70,39 | 499,89 | | 21,22 | 19,59 | 81,78 | 600,14 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат «Оригинальный со свеклой» или салат «Цветной» | 50 | 0,8 | 2,2 | 5,25 | 44,0 | 60 | 0,96 | 2,64 | 6,3 | 52,8 |
| Борщ «Богатырь» со сметаной или борщ с капустой и | 200/8 | 1,32 | 3,8 | 7,71 | 69,44 | 200/8 | 1,32 | 3,8 | 7,71 | 69,44 |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| картофелем со сметаной | | | | | | | | | | |
| Рыба жареная «Золотая рыбка» или рыба жареная в сухарях или рыба жареная или биточки рыбные | 50 | 10,95 | 5,66 | 7,89 | 99,0 | 70 | 15,33 | 7,92 | 11,0 | 138,6 |
| Картофельное пюре или картофельное пюре с морковью | 150 | 3,15 | 4,95 | 20,1 | 138,0 | 200 | 4,19 | 6,58 | 26,73 | 183,54 |
| Кисель из сока | 200 | 0,3 | - | 32,4 | 130,0 | 200 | 0,3 | - | 32,4 | 130,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,27 | 14,71 | 74,47 | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,61 | 99,28 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,71 | 0,3 | 26,59 | 126,95 | 70 | 4,34 | 0,35 | 31,11 | 148,53 |
| ИТОГО: | | 22,63 | 17,18 | 114,65 | 681,86 | | 29,64 | 21,65 | 134,86 | 822,19 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Сок или нектар или напиток из шиповника | 200 | 1,03 | - | 38,23 | 101,0 | 200 | 1,03 | - | 38,23 | 101 |
| Фрукты свежие (апельсины) или другие | 200 | 1,6 | 0,48 | 22,4 | 102,4 | 250 | 2,0 | 0,6 | 28,0 | 128,0 |
| Зефир или мармелад или гематоген | 40 | 0,32 | 0 | 31,32 | 120,4 | 40 | 0,32 | 0 | 31,32 | 120,4 |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|--|----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ИТОГО: | | 2,12 | 0,48 | 75,52 | 312,8 | | 2,52 | 0,6 | 81,32 | 338,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,02 | 33,16 | 260,56 | 1494,55 | | 53,38 | 41,84 | 297,96 | 1760,73 |
| 3-ий день | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожно-яблочный со сметаной или запеканка творожно-шоколадная | 150/15 | 18,06 | 9,8 | 19,7 | 268,2 | 200/20 | 24,02 | 13,03 | 26,2 | 356,71 |
| Какао «Чебурашка» или какао-напиток «Горячий шоколад» | 200 | 5,02 | 4,05 | 25,75 | 162,0 | 200 | 5,02 | 4,05 | 25,75 | 162,0 |
| Бутерброд с повидлом или гренки с повидлом | 40 | 1,6 | 3,8 | 9,7 | 80,0 | 2/40 | 3,2 | 7,6 | 19,4 | 160,0 |
| ИТОГО: | | 18,0 | 17,33 | 34,9 | 367,3 | | 35,9 | 34,63 | 64,1 | 712,3 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат «Солнышко» или салат «Озорник» | 50 | 0,81 | 3,57 | 5,27 | 233,97 | 60 | 0,97 | 4,28 | 6,32 | 280,76 |
| Суп картофельный с горохом или суп картофельный с фасолью | 200 | 4,13 | 3,03 | 14,97 | 107,48 | 200 | 4,13 | 3,03 | 14,97 | 107,48 |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Биточки куриные с сыром или шницель «Озёрный» | 50 | 6,75 | 8,75 | 5,5 | 127,5 | 75 | 10,13 | 13,13 | 8,25 | 191,25 |
| Картофель, запечённый дольками или рагу овощное «Пора года» | 150 | 3 | 1,8 | 29,1 | 144,6 | 150 | 3 | 1,8 | 29,1 | 144,6 |
| Напиток лимонный или компот из свежих яблок | 200 | 0,14 | 0,02 | 19,8 | 80,0 | 200 | 0,14 | 0,02 | 19,8 | 80,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,18 | 9,8 | 49,6 | 20 | 1,6 | 0,18 | 9,8 | 49,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,48 | 0,2 | 17,76 | 84,8 | 60 | 3,72 | 0,3 | 26,7 | 127,52 |
| ИТОГО: | | 18,91 | 17,55 | 102,2 | 827,95 | | 23,69 | 22,74 | 114,94 | 981,21 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Булочка или печенье или пряник | 50 | 3,8 | 1,26 | 23,8 | 133,5 | 50 | 3,8 | 1,26 | 23,8 | 133,5 |
| Напиток кисломолочный или кефир | 200 | 4,2 | 4,0 | 18,0 | 124,8 | 200 | 4,2 | 4,0 | 18,0 | 124,8 |
| Фрукты свежие (мандарины или другие) | 150 | 1,1 | 0,3 | 16,5 | 76,0 | 150 | 1,1 | 0,3 | 16,5 | 76,0 |
| ИТОГО: | | 9,1 | 5,56 | 58,3 | 334,3 | | 9,1 | 5,56 | 58,3 | 334,3 |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 46,01 | 40,44 | 195,4 | 1529,55 | | 68,69 | 62,93 | 237,34 | 2027,81 |
| 4-ый день | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с говядиной или омлет с сыром или драчена | 130 | 14,0 | 16,6 | 2,0 | 213,0 | 175 | 18,8 | 22,2 | 2,7 | 285,0 |
| Кофейный напиток с молоком или кофейный напиток с молоком сгущённым | 200 | 1,4 | 1,0 | 16,0 | 78,0 | 200 | 1,4 | 1,0 | 16,0 | 78,0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,6 | 99,2 | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,6 | 99,2 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,1 | 8,88 | 42,4 | 40 | 2,48 | 0,2 | 17,76 | 84,8 |
| ИТОГО: | | 19,84 | 18,06 | 46,48 | 432,6 | | 25,88 | 23,76 | 56,06 | 547,0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат «Здоровье» или салат «Бурячок» | 50 | 0,8 | 5,04 | 2,94 | 60,38 | 60 | 0,96 | 6,05 | 3,53 | 72,46 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/4 | 2,04 | 6,69 | 7,32 | 100,63 | 200/4 | 2,04 | 6,69 | 7,32 | 100,63 |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Свинина, запечённая с сыром или мясо тушёное «Вкусное» | 50 | 7,95 | 16,6 | 1,05 | 185,55 | 70 | 9,54 | 19,92 | 1,26 | 222,66 |
| Макароны отварные | 150 | 5,1 | 4,4 | 30,3 | 180,0 | 150 | 5,1 | 4,4 | 30,3 | 180,0 |
| Сок или нектар напитков из шиповника | 200 | 1,03 | - | 38,23 | 101 | 200 | 1,03 | - | 38,23 | 101 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,18 | 9,8 | 49,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,48 | 0,2 | 17,76 | 84,8 | 30 | 1,86 | 0,15 | 13,35 | 63,76 |
| ИТОГО: | | 19,4 | 32,93 | 97,6 | 712,36 | | 22,13 | 37,39 | 103,79 | 790,11 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Молоко кипячёное или коктейль молочный «Шоколадное наслаждение» | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 100,0 | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 100,0 |
| Кекс или другое кондитерское изделие | 35 | 2,1 | 1,96 | 25,45 | 126,22 | 35 | 2,1 | 1,96 | 25,45 | 126,22 |
| Фрукты свежие (яблоки) или другие | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 36,0 | 150 | 0,6 | 0,6 | 1,2 | 54,0 |
| ИТОГО: | | 8,1 | 7,36 | 35,65 | 262,22 | | 8,1 | 7,36 | 35,65 | 262,22 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 47,34 | 58,35 | 179,73 | 1407,18 | | 56,11 | 68,51 | 196,5 | 1599,33 |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|--|----------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 5-ый день | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая манная с маслом сливочным и сахаром или манник или каша жидкая овсяная | 200/5/10 | 6,31 | 8,77 | 34,1 | 240,11 | 200/5/10 | 6,31 | 8,77 | 34,1 | 240,11 |
| Какао «Чебурашка» или какао-напиток «Горячий шоколад» | 200 | 5,02 | 4,05 | 25,75 | 162,0 | 200 | 5,02 | 4,05 | 25,75 | 162,0 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 5,7 | 7,9 | 9,7 | 135,0 | 2/40 | 11,4 | 15,8 | 19,4 | 270,0 |
| Фрукты свежие (мандарины) или другие | 150 | 1,1 | 0,3 | 16,5 | 76,0 | 150 | 1,1 | 0,3 | 16,5 | 76,0 |
| ИТОГО: | | 18,13 | 21,02 | 86,05 | 613,11 | | 18,13 | 21,02 | 86,05 | 613,11 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Винегрет с зелёным горошком или салат «Студенческий» или салат картофельный с зелёным горошком | 50 | 0,8 | 0,95 | 4,2 | 66,2 | 60 | 0,96 | 1,14 | 5,04 | 79,44 |
| Суп картофельный с мясными | 250/20 | 5,43 | 2,93 | 9,84 | 90,56 | 250/20 | 5,43 | 2,93 | 9,84 | 90,56 |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| фрикадельками | | | | | | | | | | |
| Бифштекс «Аппетитный» или бифштекс «Отличник» | 50 | 7,23 | 16,25 | 2,37 | 184,67 | 60 | 8,68 | 19,5 | 2,84 | 221,6 |
| Каша рассыпчатая гречневая или каша рассыпчатая гречневая с овощами | 150 | 7,81 | 5,36 | 35,67 | 223,33 | 150 | 7,81 | 5,36 | 35,67 | 223,33 |
| Компот из свежих яблок или напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 88,0 | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 88,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,18 | 9,8 | 49,6 | 20 | 1,6 | 0,18 | 9,8 | 49,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,48 | 0,2 | 17,76 | 84,8 | 60 | 3,72 | 0,3 | 26,7 | 127,52 |
| ИТОГО: | | 25,55 | 26,07 | 101,44 | 787,16 | | 28,4 | 29,61 | 111,69 | 880,05 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Сок или нектар | 200 | 1,03 | - | 38,23 | 101 | 200 | 1,03 | - | 38,23 | 101 |
| Паста творожная или сырок творожный или продукт йогуртный | 120 | 8,4 | 3,6 | 13,2 | 118,8 | 120 | 8,4 | 3,6 | 13,2 | 118,8 |
| Зефир или мармелад или гематоген | 40 | 0,3 | - | 31,3 | 120,4 | 40 | 0,3 | - | 31,3 | 120,4 |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|-------------|--------------|-------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ИТОГО: | | 9,73 | 3,6 | 82,73 | 340,2 | | 9,73 | 3,6 | 82,73 | 340,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 53,41 | 50,69 | 270,22 | 1740,47 | | 56,26 | 54,23 | 280,47 | 1833,36 |
| 6-ой ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые со сметаной или сырники со сметаной или колобки из творога | 100/15 | 14,5 | 9,9 | 14,0 | 203,0 | 150/20 | 21,75 | 14,85 | 21,0 | 304,5 |
| Чай с лимоном или чай с сахаром | 200/7 | 0,1 | 0,03 | 5,7 | 22,3 | 200/7 | 0,1 | 0,03 | 5,7 | 22,3 |
| Бутерброд с маслом | 35 | 1,7 | 11,1 | 9,8 | 145,0 | 2/35 | 3,4 | 22,2 | 19,6 | 290,0 |
| ИТОГО: | | 15,9 | 27,33 | 17,4 | 376,3 | | 24,65 | 46,53 | 28,15 | 625,8 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат «Дружба» или салат «Солнышко» или салат «Озорник» | 50 | 0,78 | 3,56 | 1,88 | 180,62 | 60 | 0,94 | 4,27 | 2,26 | 216,74 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,2 | 3,4 | 15,4 | 100,0 | 200 | 2,2 | 3,4 | 15,4 | 100,0 |
| Плов из птицы (без кости) | 50/100 | 9,8 | 12,6 | 24,6 | 251,0 | 75/150 | 14,7 | 18,9 | 36,9 | 376,5 |

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Компот «Витаминка» или компот из апельсинов | 200 | 0,26 | 0,12 | 23,58 | 92,8 | 200 | 0,26 | 0,12 | 23,58 | 92,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,18 | 9,8 | 49,6 | 20 | 1,6 | 0,18 | 9,8 | 49,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,48 | 0,2 | 17,76 | 84,8 | 60 | 3,72 | 0,3 | 26,7 | 127,52 |
| ИТОГО: | | 17,12 | 20,06 | 93,02 | 758,82 | | 23,42 | 27,17 | 114,64 | 963,16 |
| ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | |
| Гренки с сыром | 40 | 6,42 | 6,18 | 29,05 | 198,95 | 40 | 6,42 | 6,18 | 29,05 | 198,95 |
| Сок или нектар или напиток из шиповника | 200 | 1,03 | - | 38,23 | 101,0 | 200 | 1,03 | - | 38,23 | 101,0 |
| Фрукты свежие (апельсины) или другие | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,18 | 60,15 | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80,0 |
| ИТОГО: | | 8,8 | 6,48 | 79,46 | 360,1 | | 9,25 | 6,58 | 83,48 | 379,95 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 41,82 | 53,87 | 189,88 | 1495,22 | | 57,32 | 80,28 | 226,27 | 1968,91 |

Начальник отдела по организации питания
 ГУ «Центр по обеспечению деятельности
 бюджетных организаций Каменецкого района»



Г. Ф. Таруц