

Утверждаю
Директор МКОУ «Чернская СОШ
им. Героя Сов. Союза Дворникова Г.Т.»
_____Л.В. Черемисинова

ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
для питания школьников (9 – 12 лет)
МКОУ «Чернская основная общеобразовательная школа №1»
(301090, Тульская область, п. Чернь, ул. Космонавтов, д. 39)
(301089, Тульская область, Чернский р-он, д. Кресты, ул. Центральная, д.55)
(301090, Тульская область, Чернский район, село Велье-Никольское, улица Победы, дом 48)

2022 год

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 200 | 14.14 | 10.76 | 24.33 | 255 | 129.90 | 0,00 | 0,00 | 0.97 | 0.06 | 0.32 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.20 | 0 | 14.0 | 37.89 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 15 | Сыр (порционно) | 30 | 3.48 | 4.43 | 0.00 | 54.60 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 59,00 |
| | Батон «Умница» | 30 | 2.31 | 0.9 | 15.03 | 78.60 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 20.40 | 16.10 | 53.36 | 426.09 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем. | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 0,00 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,10 | 17,58 | 17,79 | 32,88 | 0,84 | 0,06 | 20,42 | 0,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 4,20 | 8,80 | 21,80 | 184,00 | 52,00 | 38,00 | 114,00 | 1,40 | 0,06 | 0,20 | 0,03 |
| 268 | Котлета мясная рубленая | 120 | 18.66 | 13.86 | 18.84 | 274.50 | 52.5 | 38.56 | 199.66 | 1.80 | 0,00 | 0.18 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,05 | 0 | 25.68 | 98.36 | 19.48 | 9.66 | 31.94 | 0.54 | 0 | 0.47 | 0.08 |
| | Хлеб ржаной «Украинский» | 40 | 3.50 | 0.60 | 21.00 | 82.40 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Батон «Умница» | 50 | 3.85 | 1.50 | 25.05 | 131.00 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 33.60 | 35.84 | 125.58 | 934.11 | - | - | - | - | - | - | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 5.4 | 5 | 21.6 | 158.5 | - | - | 0,7 | - | - | 0,9 | 2,2 |
| | Банан | 200 | 3.0 | 1.0 | 42 | 192 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Мини торты | 38 | 1.14 | 0.66 | 9 | 42.9 | 8,00 | 0,00 | 96,10 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 |
| | Итого | | 9.54 | 6.66 | 72.6 | 393.4 | | | | | | | |
| | Всего за день | | 63.54 | 58.60 | 251.6 | 1753.60 | 408.29 | 131.51 | 597.91 | 92.36 | 0.27 | 46.06 | 61.31 |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | |
|----------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи с вареньем или джемом. | 165 | 69,76 | 21,8 | 370,90 | 1959,00 | 743,3 | 291,0 | 1094,9 | 11,94 | 1,50 | 6,25 | 156,00 |
| 14 | Масло сливочное шоколадное (порционно) | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 383 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 3,7 | 3,8 | 24,5 | 147 | 122 | 30 | 109 | 1 | 0,02 | 0,1 | 0,04 |
| | Батон «Умница» | 30 | 2.31 | 0.9 | 15.03 | 78.6 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | | 75.77 | 34.76 | 411.53 | 2259.60 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Суп из рыбных консервов | 250 | 8.6 | 8.41 | 14.33 | 172.25 | 45,3 | 47,35 | 76.80 | 1,27 | 0.14 | 9.11 | 0.04 |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 11.56 | 8.40 | 30.09 | 234.73 | 73.66 | 57.78 | 170.04 | 5.48 | 0.40 | 4.05 | 0.01 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 11.64 | 19.48 | 100 | 596.94 | 70,13 | 29,88 | 172,75 | 2,21 | 0,08 | 0,68 | 53,75 |
| 255 | Печень по - строгановски | 100 | 13.3 | 11.23 | 3.5 | 185 | 33.24 | 17.49 | 239.3 | 5.0 | 0,02 | 8.45 | 57.80 |
| 342 | Компот из свежих фруктов (груши и яблоки) | 200 | 0.8 | 0.2 | 13.49 | 5.3 | 7.10 | 2.6 | 2,2 | 0,50 | 0.06 | 0,50 | 59,00 |
| | Хлеб ржаной «Украинский» | 40 | 3.5 | 0.6 | 21 | 82.4 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Батон «Умница» | 50 | 3.85 | 1.5 | 25.05 | 131 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 53.25 | 49.82 | 207.46 | 1407.62 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок апельсиновый | 200 | 1,2 | 0 | 28.6 | 112 | 1,4 | 2 | 2 | 16 | 1,3 | 4,4 | - |
| | Шоколад «Аленка» | 20 | 1.96 | 6.94 | 10.08 | 110.8 | 10,0 | 0,00 | 75,80 | 20,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| | Груша | 200 | 0.8 | 0.6 | 21.4 | 84 | 60 | - | - | 50 | - | - | - |
| | Итого | | 3.96 | 7.54 | 60.08 | 316 | | | | | | | |
| | Всего за день | | 131.98 | 92.12 | 699.07 | 3983.22 | 1173.13 | 478.10 | 1944.79 | 134.79 | 3.55 | 43.54 | 385.64 |

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша молочная жидкая из гречневой крупы | 200 | 3.70 | 5.78 | 19.67 | 140.64 | 92,16 | 52,05 | 113,68 | 2,91 | 0,05 | 1,23 | 0,15 |
| 380 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 122.00 | 30.00 | 109 | 1.00 | 0,02 | 0,10 | 0,04 |
| | Пряник или печенье | 40 | 2.6 | 4.72 | 29.80 | 154.40 | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 12.7 | 11.50 | 0.70 | 157 | 365,33 | 112,75 | 452,09 | 6,11 | 0,27 | 1,33 | 0,19 |
| | Итого | | 22.20 | 24.70 | 66.07 | 531.04 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный с курицей | 250/20 | 4.83 | 9.5 | 18.57 | 180.58 | 25,85 | 31,13 | 76,80 | 1,18 | 0,14 | 12,00 | 0,00 |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 13.15 | 14.02 | 86.89 | 504.77 | 4,27 | 0,07 | 26,77 | 0,58 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 260 | Мясо цыпленка тушеное | 100 | 12.60 | 12.90 | 4.01 | 182.25 | 30.52 | 24.03 | 119.20 | 2.10 | 0.07 | 5.07 | 1.49 |
| 23 | Салат из помидор с растительным маслом | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,10 | 17,58 | 17,79 | 32,88 | 0,84 | 0.06 | 20,42 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 25.68 | 98.36 | 19.48 | 9.66 | 31.94 | 0.54 | 0 | 0.47 | 0.08 |
| | Хлеб ржаной «Украинский» | 40 | 3.5 | 0.60 | 21.00 | 82.40 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Батон «Умница» | 50 | 3.85 | 1.5 | 25.05 | 131.00 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 39.91 | 44.71 | 185.92 | 1258.46 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 4.1 | 1.5 | 5.9 | 57 | 12 | 3,8 | 6 | 0,6 | 2 | 0,7 | 1,1 |
| | Персик | 200 | 1.8 | 0.2 | 20.8 | 90 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Шоколадные конфеты «Ромашка», «Ласточка» | 10 | - | 2.0 | 20 | 100.4 | 3,4 | 3,3 | - | 1,7 | 2,7 | 67 | 0,9 |
| | Итого | | 5.9 | 3.7 | 45.98 | 247.04 | | | | | | | |
| | Всего за день | | 68.01 | 73.11 | 297.97 | 2036.54 | 1320.60 | 284.58 | 968.36 | 18.56 | 5.35 | 108.32 | 3.95 |

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 200 | 14.14 | 10.76 | 24.33 | 255 | 129.90 | 0,00 | 0,00 | 0.97 | 0.06 | 0.32 | 0,00 |
| 6 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.20 | 0 | 14.0 | 37.89 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| | Батон «Умница» | 30 | 2.31 | 0.9 | 15.03 | 78.60 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | | 16.65 | 19.86 | 53.46 | 446.49 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми с курицей | 250/20 | 5.86 | 3.66 | 6.11 | 121.03 | 92.94 | 23.52 | 103.50 | 2.70 | 0.08 | 2.42 | 0,92 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты. | 100 | 1,11 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 4,20 | 8,80 | 21,80 | 184,00 | 52,00 | 38,00 | 114,00 | 1,40 | 0,06 | 0,20 | 0,03 |
| 278 | Тефтели 1-й вариант | 110 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 139,20 | 32,13 | 3,00 | 163,67 | 3,00 | 0,05 | 1,60 | 0,00 |
| 223 | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 39,00 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной «Украинский» | 40 | 3.5 | 0.6 | 21.00 | 82.40 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Батон «Умница» | 50 | 3.85 | 1.5 | 25.05 | 131.00 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 18.52 | 27.11 | 133.05 | 865.03 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 40 | 2.6 | 4.72 | 29.80 | 154.40 | - | - | 0,7 | - | - | 0,90 | 2,20 |
| | Сок виноградный | 200 | 1.2 | 0 | 28.60 | 112.00 | 2,50 | 1,50 | - | 1,10 | - | - | - |
| | Яблоко | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.60 | 94.00 | 8,00 | 0,00 | 96,10 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 |
| | Итого | | 4.6 | 5.52 | 78 | 360.40 | | | | | | | |
| | Всего за день | | 39.77 | 52.49 | 241.51 | 1671.92 | 460.90 | 81.18 | 507.58 | 12.78 | 0,840 | 42.89 | 62,15 |

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | |
|----------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| День | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Макароны, запеченные с яйцом | 140 | 5,60 | 9,93 | 27,37 | 214,40 | 45,90 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,09 | 0,00 | 0,31 |
| 383 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 3,70 | 3,80 | 24,50 | 147,00 | 122,00 | 30,00 | 109,00 | 1,00 | 0,02 | 0,10 | 0,04 |
| 15 | Сыр (порционно) | 30 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 59,00 |
| | Батон «Умница» | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 78,60 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 15,09 | 19,06 | 66,90 | 494,60 | - | - | - | - | - | - | - |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Борщ из св.капусты с кур. и сметаной | 250/20/10 | 13,33 | 11,20 | 12,27 | 210,20 | 49,72 | 26,12 | 54,60 | 1,22 | 0,00 | 2,75 | 0,05 |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 10,40 | 7,29 | 125,10 | 31,20 | 19,50 | 43,20 | 0,83 | 0 | 2,95 | 0,04 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 11,64 | 19,48 | 100,00 | 596,94 | 70,13 | 29,88 | 172,75 | 2,21 | 0,08 | 0,68 | 53,75 |
| 299 | Рыба тушеная с овощами в томатном соусе | 175/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 35,49 | 34,14 | 129,61 | 0,66 | 0,06 | 2,36 | 1,52 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 19,87 | 81,34 | 21,34 | 0,00 | 0,00 | 0,62 | 0,02 | 100 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной «Украинский» | 40 | 3,50 | 0,60 | 21,00 | 82,40 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Батон «Умница» | 50 | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 131,00 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 48,29 | 51,31 | 192,01 | 1376,98 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57,00 | 1,4 | 2 | 2 | 16 | 1,3 | 4,4 | - |
| | Вафли | 20 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 91,7 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Апельсин | 200 | 0,7 | 0 | 17,0 | 76,00 | 3,5 | 2,8 | - | 0,6 | 4 | 42 | 1,1 |
| | Итого | | 12,30 | 11,30 | 97,30 | 224,70 | | | | | | | |
| | <i>Всего за день</i> | | 75,68 | 81,67 | 356,21 | 2096,28 | 512,68 | 149,69 | 586,16 | 24,39 | 5,58 | 155,35 | 115,81 |

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | |
|----------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлета мясная | 200 | 7.44 | 8.80 | 35.20 | 249.60 | 66,05 | 19,02 | 79,86 | 0,50 | 0,05 | 0,41 | 0,08 |
| | Зеленый горошек (консервированный) | 50 | 3.19 | 0.30 | 6.45 | 53.00 | 20.00 | 17.00 | 67.00 | 1.00 | 0.10 | 0,00 | 27.00 |
| 380 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 126.00 | 14.00 | 90.00 | 0,10 | 0,02 | 0 | 0,04 |
| 14 | Масло сливочное (порционно) | 10 | 0.00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| | Батон «Умница» | 30 | 2.31 | 0.90 | 15.03 | 78.60 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 16.14 | 20.90 | 72.68 | 535.20 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой и мясом | 250 | 4.95 | 6.85 | 36.45 | 226.88 | 23.05 | 25,00 | 62,55 | 0.89 | 0,10 | 8,25 | 0,00 |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком. | 100 | 11.56 | 8.40 | 30.09 | 234.73 | 73.66 | 56.78 | 170.04 | 5.48 | 0,40 | 4.05 | 0,01 |
| 287 | Голубцы ленивые | 230 | 16,77 | 10,74 | 24,06 | 260,06 | 71,25 | 52,37 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 23,79 | 0,00 |
| 331 | Соус сметанный | 40 | 0.70 | 2.00 | 2.80 | 32.04 | 11.69 | 3.92 | - | 0.16 | - | 0.54 | - |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.48 | 0.00 | 25.68 | 98.36 | 19.48 | 15.32 | 31.94 | 0.54 | 0.00 | 0.82 | 0.16 |
| | Хлеб ржаной «Украинский» | 40 | 3.50 | 0.60 | 21.00 | 82.40 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Батон «Умница» | 50 | 3.85 | 1.50 | 25.05 | 131.00 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 41.81 | 30.09 | 165.13 | 1065.47 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок яблочный | 200 | 1,2 | 0 | 28.6 | 112 | 12 | 3,8 | 6 | 0,5 | 2 | 0,7 | 1,1 |
| | Груша | 200 | 1,0 | 0 | 25,2 | 96 | 60 | - | - | 50 | - | - | - |
| | Кекс | 30 | 4.8 | 3.36 | 31.08 | 179.4 | 10,0 | 0,00 | 75,80 | 20,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| | Итого | | 7.00 | 3.36 | 84.88 | 387.40 | | | | | | | |
| | Всего за день | | 64.95 | 54.35 | 322.69 | 1988.07 | 494.18 | 207.21 | 585.19 | 81.31 | 3.33 | 48.56 | 87.39 |

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 23.36 | 39.74 | 3.10 | 345.80 | 369.36 | 0,00 | 0,00 | 3.28 | 0,12 | 0.44 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.20 | 0 | 14.0 | 37.89 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 15 | Сыр (порционно) | 30 | 3.48 | 4.43 | 0.00 | 54.60 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 59,00 |
| | Батон «Умница» | 30 | 2.31 | 0.9 | 15.03 | 78.60 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 33.51 | 38.59 | 32.70 | 594.51 | - | - | - | - | - | - | - |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Рассольник | 250 | 0.85 | 1.60 | 4.88 | 36.38 | 87.73 | 13.50 | 33.35 | 0.95 | 0.02 | 2.08 | 1.13 |
| 49 | Салат «Витаминный» | 100 | 8.29 | 6.80 | 24.73 | 198.93 | 74.81 | 42.79 | 121.45 | 3.48 | 0.27 | 18.95 | 0.27 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4.68 | 33.42 | 7.58 | 348.04 | 70,13 | 29,88 | 172,75 | 2,21 | 0,08 | 0,68 | 53,75 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 12.55 | 12.99 | 4.01 | 182.25 | 30.52 | 24.03 | 119.19 | 2.10 | 0.07 | 5.07 | 1.49 |
| 223 | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 39.00 | 120.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | Хлеб ржаной «Украинский» | 40 | 3.50 | 0.60 | 21.00 | 82.40 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Батон «Умница» | 50 | 3.85 | 1.50 | 25.05 | 131.00 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 33.72 | 56.91 | 126.25 | 1099.00 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 5.4 | 5 | 21.6 | 158.5 | 1,4 | 2,0 | 2,0 | - | 1,3 | 4,4 | - |
| | Шоколадные конфеты «Ромашка», «Ласточка» | 20 | 2,7 | 4 | 14 | 115.2 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Нектарин | 200 | 1.8 | 0.2 | 20.8 | 90 | 8,00 | 0,00 | 96,10 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 |
| | Итого | | 9.9 | 9.2 | 56.4 | 353.7 | | | | | | | |
| | Всего за день | | 77.13 | 104.70 | 215.35 | 2047.21 | 779.95 | 117.45 | 619.84 | 14.87 | 2.16 | 36.73 | 115.64 |

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи с вареньем или джемом | 165 | 69,76 | 21,80 | 370,90 | 1959,00 | 743,30 | 291,0 | 1094,9 | 11,94 | 1,50 | 6,25 | 156,00 |
| 380 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 126.00 | 14.00 | 90.00 | 0,10 | 0,02 | 0 | 0,04 |
| | Пряник или печенье | 40 | 2.60 | 4.72 | 29.80 | 154.40 | | | | | | | |
| | Итого | | 75.56 | 29.22 | 416.60 | 2192.40 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный с кур. | 250 | 5.85 | 7.08 | 41.60 | 253.13 | 64.63 | 77.83 | 192.00 | 2.95 | 0,35 | 30.00 | 0,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4.68 | 33.42 | 7.58 | 348.04 | 70,13 | 29,88 | 172,75 | 2,21 | 0,08 | 0,68 | 53,75 |
| 268 | Биточки из говядины | 200 | 7.44 | 8.80 | 35.20 | 249.60 | 66,05 | 19,02 | 79,86 | 0,50 | 0,05 | 0,41 | 0,08 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,11 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.48 | 0.00 | 25.68 | 98.36 | 19.48 | 15.32 | 31.94 | 0.54 | 0.00 | 0.82 | 0.16 |
| | Хлеб ржаной «Украинский» | 40 | 3.50 | 0.60 | 21.00 | 82.40 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Батон «Умница» | 50 | 3.85 | 1.05 | 25.05 | 131.00 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 26.91 | 56.03 | 165.13 | 1249.93 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 4.1 | 1.5 | 5.9 | 57 | 1,4 | 2,0 | 2,0 | - | 1,3 | 4,4 | - |
| | Апельсин | 200 | 2.2 | 0.8 | 21.2 | 104 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Зефир | 20 | 0.16 | 0.02 | 15.96 | 65.2 | 8,00 | 0,00 | 96,10 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 |
| | Итого | | 6.46 | 2.32 | 43.06 | 226.20 | | | | | | | |
| | Всего за день | | 108.93 | 87.57 | 624.79 | 3668.23 | 1136.36 | 464.21 | 1787.16 | 21.05 | 3.35 | 80.01 | 210.03 |

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | |
|----------------|---|-----------------|-----------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлета мясная | 200 | 7.44 | 8.80 | 35.20 | 249.60 | 66,05 | 19,02 | 79,86 | 0,50 | 0,05 | 0,41 | 0,08 |
| | Зеленый горошек (консервированный) | 50 | 3.19 | 0.30 | 6.45 | 53.00 | 20.00 | 17.00 | 67.00 | 1.00 | 0.10 | 0,00 | 27.00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 9.02 | 2.28 | 15.42 | 114.66 | 126.00 | 14.00 | 90.00 | 0,10 | 0,02 | 0 | 0,04 |
| 15 | Сыр (порционно) | 15 | 3.48 | 4.43 | 0.00 | 54.00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| | Батон «Умница» | 30 | 2.31 | 0.90 | 15.03 | 78.60 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 31.35 | 21.92 | 110.26 | 549.86 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 0.33 | 0.03 | 1.88 | 8.75 | 82.50 | 7.15 | 14.13 | 0.78 | 0,00 | 1.85 | 1.15 |
| 23 | Салат из помидор с растительным маслом | 100 | 1.13 | 6.19 | 4.72 | 179.1 | 17.58 | 17.79 | 32.88 | 0.84 | 0,06 | 20.42 | 0,00 |
| 265 | Плов | 150 | 14.14 | 11.70 | 13.97 | 214.34 | 22.61 | 36.88 | 205.26 | 2.33 | 0.15 | 0.67 | 0.55 |
| 223 | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 39.00 | 120.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | Хлеб ржаной «Украинский» | 40 | 3.50 | 0.60 | 21.00 | 82.40 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Батон «Умница» | 50 | 3.85 | 1.50 | 25.05 | 131.00 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 22.95 | 20.02 | 66.62 | 735.59 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок абрикосовый . | 200 | 1,2 | 0 | 28.6 | 112 | 12 | 3,8 | 6 | 0,5 | 2 | 0,7 | 1,1 |
| | яблоко | 200 | 1.2 | 1.2 | 30.8 | 144 | 60 | - | - | 50 | - | - | - |
| | Шоколадные конфеты «Ромашка», «Ласточка» | 10 | - | 2.0 | 20 | 100.4 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 3.4 | 3.2 | 78.4 | 365.4 | 407.74 | 115.64 | 616,5 | 33,47 | 2,39 | 30,88 | 61,74 |
| | <i>Всего за день</i> | | 57.70 | 45.14 | 255.28 | 1650.85 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Итого за 10 дней</i> | | 758.43 | 740.10 | 3502.40 | 23221.96 | | | | | | | |
| | <i>В среднем за один день</i> | | 75.43 | 74.01 | 350.04 | 2322.69 | | | | | | | |

Примерное меню составлено на основе:

- **«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под. ред. Могильного М.П. 2017г.**
- **Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г. под. ред. В. Т. Лапиной**