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 (7 – 12 лет)

МКОУ «Чернская СОШ им. Героя Сов. Союза Дворникова Г.Т.» (301090, Тульская область, п. Чернь, ул. Космонавтов, д. 39)

№	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	гва (г.)	Энергетическая	Мин	неральны	е вещест	гва	Вит	гамины	(мг)
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
					1	день							
					3a	втрак							
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

N₂	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	ства (г.)	Энергетическая	Ми	неральні	ые вещест	ъа	Ви	гамины	(мг)
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	y	ценность	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

№	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г.)	Энергетическая	Мин	неральны	е вещест	гва	Вит	гамины (мг)
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
					3	день							
					3a	втрак							
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							
			ı	1		Обед	I		1				
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							
				1	По	О ЛДНИК	I .	I					
	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

N₂	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г.)	Энергетическая	Ми	неральнь	ые вещест	гва	Ви	тамины	(мг)
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
						4 день							
					3	автрак							
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	10	0.00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	(порциями)		0.00	0,20	0,10	, , , , ,	1,00	0,00	_,00	0,00	,,,,,	,,,,,	65,00
	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							
					Π	[олдник							
	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

Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г.)	Энергетическая	Миі	неральнь	іе вещес	гва	Ви	тамины	(мг)
наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
					5день							
				3	автрак							
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
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
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							
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
Винегрет овощной	100	1,40	10,40	7,29	125,10	31,20	19,50	43,20	0,83	0	2,95	0,04
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
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
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							
				П	олдник							
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		91,7	-	-	-	-	-	-	-
Апельсин	200	0.7	0		76.00	3,5	2,8	-	0,6	4	42	1,1
Итого		12.30	11.30	97.30	224.70							
Всего за день		75.68	81.67	356.21	2096.28	512.68	149.69	586.16	24.39	5.58	155.35	115.81
	наименование блюда Макароны, запеченные с яйцом Какао на сгущенном молоке Сыр (порционно) Батон «Умница» Итого Борщ из св.капусты с кур. и сметаной Винегрет овощной Рис отварной Рыба тушеная с овощами в томатном соусе Напиток из плодов шиповника Хлеб ржаной «Украинский» Батон «Умница» Итого Йогурт питьевой Вафли Апельсин Итого	наименование блюда порции Макароны, запеченные с яйцом 140 Какао на сгущенном молоке 200 Сыр (порционно) 30 Батон «Умница» 30 Итого 250/20/10 Борщ из св.капусты с кур. и сметаной 250/20/10 Винегрет овощной 100 Рис отварной 200 Рыба тушеная с овощами в томатном соусе 200 Напиток из плодов шиповника 200 Жлеб ржаной «Украинский» 50 Батон «Умница» 50 Итого 200 Вафли 20 Апельсин 200	Макароны, запеченные с яйцом 140 5,60 Какао на сгущенном молоке 200 3,70 Сыр (порционно) 30 3.48 Батон «Умница» 30 2.31 Итого 15.09 Борщ из св.капусты с кур. и сметаной 250/20/10 13.33 Винегрет овощной 100 1,40 Рис отварной 200 11.64 Рыба тушеная с овощами в томатном соусе 175/75 13.87 Напиток из плодов шиповника 200 0.68 Жлеб ржаной «Украинский» 40 3.50 Батон «Умница» 50 3.85 Итого 48.29 Йогурт питьевой 200 4.1 Вафли 20 7,5 Апельсин 200 0.7 Итого 12.30	Макароны, запеченные с яйцом 140 5,60 9,93 Какао на сгущенном молоке 200 3,70 3,80 Сыр (порционно) 30 3.48 4.43 Батон «Умница» 30 2.31 0.90 Итого 15.09 19.06 Борщ из св.капусты с кур. и сметаной 250/20/10 13.33 11.20 Винегрет овощной 100 1,40 10,40 Рыба тушеная с овощами в томатном соусе 175/75 13.87 7.85 Напиток из плодов шиповника 200 0.68 0.28 ииповника 40 3.50 0.60 «Украинский» 50 3.85 1.50 Итого 48.29 51.31 Йогурт питьевой 200 4.1 1.5 Вафли 20 7,5 9,8 Апельсин 200 0.7 0 Итого 12.30 11.30	наименование блюда порции Б Ж У Замакароны, запеченные с яйцом Какао на сгущенном молоке 200 3,70 3,80 24,50 Сыр (порционно) 30 3.48 4.43 0.00 Батон «Умница» 30 2.31 0.90 15.03 Итого 15.09 19.06 66.90 Борщ из св.капусты с кур. и сметаной 250/20/10 13.33 11.20 12.27 кур. и сметаной 100 1,40 10,40 7,29 Рис отварной 200 11.64 19.48 100.00 Рыба тушеная с овощами в томатном соусе 175/75 13.87 7.85 6.53 Напиток из плодов шиповника 200 0.68 0.28 19.87 Жагор жаной «Украинский» 50 3.85 1.50 25.05 Итого 48.29 51.31 192.01 Йогурт питьевой 200 4.1 1.5 5.9 Вафли 20 0.7 0 17.0	Наименование блюда Порции Б Ж У Пенность	Наименование блюда Порции Б Ж У Ценность Са	Наименование блюда порции Б Ж У ценность Са Мд	наименование блюда порции Б Ж У ценность Са Мд Р Завтрак Макароны, запеченные с яйцом 140 5,60 9,93 27,37 214,40 45,90 0,00 0,00 Какао на сгущенном молоке 200 3,70 3,80 24,50 147.00 122.00 30.00 109.00 Батон «Умища» 30 2,31 0.90 15.03 78.60 -	наименование блюда порпин Б Ж У пенность Са Mg Р Fe Блень Завтрак Макароны, запеченные вйцом 140 5,60 9,93 27,37 214,40 45,90 0,00 0,00 1,10 Какао на сгущенном молоке 200 3,70 3,80 24,50 147,00 122,00 30,00 109,00 1,00 Сър (порционо) 30 3,48 4,43 0,00 54,60 132,00 5,25 75,00 0,15 Батон «Уминца» 30 2,31 0,90 15,03 78,60 -	наименование блюда порции Б Ж У пенность Са Mg Р Fe В1 Тована Тована Макароны, запеченные віщом 140 5,60 9,93 27,37 214,40 45,90 0,00 0,00 1,00 0,00 Какао на стущенном молоке 200 3,70 3,80 24,50 147,00 122,00 30,00 109,00 1,00 0,00 Батон «Уминца» 30 2,31 0,90 15,03 78,60 -	Наименование блюда порции Б Ж У пенность Са Мд Р Бе В1 С

No	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г.)	Энергетическая	Ми	неральнь	іе вещес	гва	Вит	гамины ((мг)
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
					6	день							
						втрак							
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							
						лдник							
	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

№									гва	Вит	гамины	(мг)	
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A
					,	7день							
					3	автрак							
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							
		•	•	•	П	олдник	•	•	•		•	•	•
	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

№	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г.)	Энергетическая	Ми	неральнь	ые вещест	ва	Вит	гамины ((мг)
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
						8 день							
					3	Вавтрак							
5	Каша вязкая молочная	210	6.08	11.18	33.48	260.00	133.38	37.20	156.72	0,81	0,10	0,96	54.80
383	из пшена и риса 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
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
	Батон «Умница»	30	2.31	0.90	15.03	78.60	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		12.09	24.08	73.11	560.60	-	-	-	-	-	-	-
						Обед				<u> </u>			
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
309	Макароны отварные	180	13.15	14.02	86.89	504.77	4,27	0,07	26,77	0,58	0,04	0,00	0,00
239	Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	9,41	119.00	43,78	17,81	0,00	0,56	0,06	1,28	0,00
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	1.33	6.19	4.72	79.10	17.58	17.79	32.88	0.84	0.06	20.42	0,00
342	Компот из свежих фруктов (груши и яблоки)	200	0.80	0.20	13.49	5.30	7.10	2.60	2,20	0,50	0.06	0,50	59,00
	Хлеб ржаной «Украинский»	40	3.50	0.60	21.00	82.40	-	-	-	-	-	-	-
	Батон «Умница»	50	3.85	1.50	25.05	131.00	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		31.72	65.66	169.05	1080.57							
					П	Голдник							
	Сок апельсиновый	200	1,2	0	28.6	112	12	3,8	6	0,5	2	0,7	1,1
	Шоколад	20	1.0	6.0	11	103.6	60	-	-	50	-	-	-
	Банан	200	1,5	0.4	15	76	10,0	0,00	75,80	20,20	0,03	10,0	0,00
	Итого		11.2	16.2	129	383.3							
	Всего за день		70.74	90.35	363.95	2326.04	434,9	183,6	616,5	33,47	2,39	30,88	61,74

№	Приём пищи,	Macca	Пишев	ые вещес	тва (г.)	Энергетическая	Ми	неральны	ые вещест	ва	Ви	тамины	(мг)
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	y	пенность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
France		I		320				8	-				1
					r	9день							
404		165		T		Вавтрак	T	T	T	T	I	1	T
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	200	3.20	2.70	15.90	79.00							
	сгущенном молоке						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							1
	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							
		·				Г олдник							
	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

№	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г.)	Энергетическая	Мин	перальнь	іе вещест	гва	Витамины (мг)			
рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	y	ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
					10	день								
					3a	втрак								
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	l .				l .	•	1.	
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								
				_		лдник						1		
	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	
	Всего за день		57.70	45.14	255.28	1650.85								
	Итого за 10 дней		758.43	740.10	3502.40	23221.96								
	В среднем за один день		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. Лапшиной