

**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)**

**2024 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
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>20.40</b>	<b>16.10</b>	<b>53.36</b>	<b>426.09</b>							
<b>Обед</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>33.60</b>	<b>35.84</b>	<b>125.58</b>	<b>934.11</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Полдник</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>9.54</b>	<b>6.66</b>	<b>72.6</b>	<b>393.4</b>							
	<b>Всего за день</b>		<b>63.54</b>	<b>58.60</b>	<b>251.6</b>	<b>1753.60</b>	<b>408.29</b>	<b>131.51</b>	<b>597.91</b>	<b>92.36</b>	<b>0.27</b>	<b>46.06</b>	<b>61.31</b>

№ 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
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого</b>		<b>75.77</b>	<b>34.76</b>	<b>411.53</b>	<b>2259.60</b>							
<b>Обед</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>53.25</b>	<b>49.82</b>	<b>207.46</b>	<b>1407.62</b>							
<b>Полдник</b>													
	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	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>3.96</b>	<b>7.54</b>	<b>60.08</b>	<b>316</b>							
	<b>Всего за день</b>		<b>131.98</b>	<b>92.12</b>	<b>699.07</b>	<b>3983.22</b>	<b>1173.13</b>	<b>478.10</b>	<b>1944.79</b>	<b>134.79</b>	<b>3.55</b>	<b>43.54</b>	<b>385.64</b>

№ 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
<b>3 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого</b>		<b>22.20</b>	<b>24.70</b>	<b>66.07</b>	<b>531.04</b>							
<b>Обед</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>39.91</b>	<b>44.71</b>	<b>185.92</b>	<b>1258.46</b>							
<b>Полдник</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>5.9</b>	<b>3.7</b>	<b>45.98</b>	<b>247.04</b>							
	<b>Всего за день</b>		<b>68.01</b>	<b>73.11</b>	<b>297.97</b>	<b>2036.54</b>	<b>1320.60</b>	<b>284.58</b>	<b>968.36</b>	<b>18.56</b>	<b>5.35</b>	<b>108.32</b>	<b>3.95</b>

№ 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
<b>4 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого</b>		<b>16.65</b>	<b>19.86</b>	<b>53.46</b>	<b>446.49</b>							
<b>Обед</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>18.52</b>	<b>27.11</b>	<b>133.05</b>	<b>865.03</b>							
<b>Полдник</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>4.6</b>	<b>5.52</b>	<b>78</b>	<b>360.40</b>							
	<b>Всего за день</b>		<b>39.77</b>	<b>52.49</b>	<b>241.51</b>	<b>1671.92</b>	<b>460.90</b>	<b>81.18</b>	<b>507.58</b>	<b>12.78</b>	<b>0,840</b>	<b>42.89</b>	<b>62,15</b>

№ 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
<b>День</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>15,09</b>	<b>19,06</b>	<b>66,90</b>	<b>494,60</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Обед</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>48,29</b>	<b>51,31</b>	<b>192,01</b>	<b>1376,98</b>							
<b>Полдник</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>12,30</b>	<b>11,30</b>	<b>97,30</b>	<b>224,70</b>							
	<i>Всего за день</i>		<b>75,68</b>	<b>81,67</b>	<b>356,21</b>	<b>2096,28</b>	<b>512,68</b>	<b>149,69</b>	<b>586,16</b>	<b>24,39</b>	<b>5,58</b>	<b>155,35</b>	<b>115,81</b>

№ 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
<b>6 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>16.14</b>	<b>20.90</b>	<b>72.68</b>	<b>535.20</b>							
<b>Обед</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>41.81</b>	<b>30.09</b>	<b>165.13</b>	<b>1065.47</b>							
<b>Полдник</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>7.00</b>	<b>3.36</b>	<b>84.88</b>	<b>387.40</b>							
	<b>Всего за день</b>		<b>64.95</b>	<b>54.35</b>	<b>322.69</b>	<b>1988.07</b>	<b>494.18</b>	<b>207.21</b>	<b>585.19</b>	<b>81.31</b>	<b>3.33</b>	<b>48.56</b>	<b>87.39</b>

№ 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
<b>7 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>33.51</b>	<b>38.59</b>	<b>32.70</b>	<b>594.51</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Обед</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>33.72</b>	<b>56.91</b>	<b>126.25</b>	<b>1099.00</b>							
<b>Полдник</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>9.9</b>	<b>9.2</b>	<b>56.4</b>	<b>353.7</b>							
	<b>Всего за день</b>		<b>77.13</b>	<b>104.70</b>	<b>215.35</b>	<b>2047.21</b>	<b>779.95</b>	<b>117.45</b>	<b>619.84</b>	<b>14.87</b>	<b>2.16</b>	<b>36.73</b>	<b>115.64</b>





№ 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
<b>9 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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							
	<b>Итого</b>		<b>75.56</b>	<b>29.22</b>	<b>416.60</b>	<b>2192.40</b>							
<b>Обед</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>26.91</b>	<b>56.03</b>	<b>165.13</b>	<b>1249.93</b>							
<b>Полдник</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>6.46</b>	<b>2.32</b>	<b>43.06</b>	<b>226.20</b>							
	<b>Всего за день</b>		<b>108.93</b>	<b>87.57</b>	<b>624.79</b>	<b>3668.23</b>	<b>1136.36</b>	<b>464.21</b>	<b>1787.16</b>	<b>21.05</b>	<b>3.35</b>	<b>80.01</b>	<b>210.03</b>

№ 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
<b>10 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>31.35</b>	<b>21.92</b>	<b>110.26</b>	<b>549.86</b>							
<b>Обед</b>													
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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>22.95</b>	<b>20.02</b>	<b>66.62</b>	<b>735.59</b>							
<b>Полдник</b>													
	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	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>3.4</b>	<b>3.2</b>	<b>78.4</b>	<b>365.4</b>	<b>407.74</b>	<b>115.64</b>	<b>616,5</b>	<b>33,47</b>	<b>2,39</b>	<b>30,88</b>	<b>61,74</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>57.70</b>	<b>45.14</b>	<b>255.28</b>	<b>1650.85</b>							
	<i>Итого за 10 дней</i>		<b>758.43</b>	<b>740.10</b>	<b>3502.40</b>	<b>23221.96</b>							
	<i>В среднем за один день</i>		<b>75.43</b>	<b>74.01</b>	<b>350.04</b>	<b>2322.69</b>							

**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**