

Согласовано:

Начальник лагеря  
Самарыч А

Утверждаю:

Хубиев А.М.

Примерное 10-дневное меню пришкольного лагеря МБОУ СОШ №4 ст. Зеленчукской им. И.А. Овчаренко»

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |       |        |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|---------|---------|---------------------------|---------|-------|--------|
|        |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                         | С (мг)   | А (мкг) | В1 (мг) | Са                        | Р       | Mg    | Fe     |
| 1      | 2                                    | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8        | 9       | 10      | 11                        | 12      | 13    | 14     |
|        | 1-й день                             |              |                      |       |        |                         |          |         |         |                           |         |       |        |
|        | завтрак                              |              |                      |       |        |                         |          |         |         |                           |         |       |        |
| 121    | Суп молочный с рисом                 | 150          | 38,00                | 32,80 | 115,27 | 217,95                  | 0,00     | 0,00    | 0,26    | 876,00                    | 814,00  | 0,00  | 0,00   |
| 342    | Компот из с/х фруктов                | 180          | 0,14                 | 0,14  | 25,09  | 103,14                  | 4,5      | 0       | 0,06    | 12,7                      | 3,9     | 4,6   | 103,14 |
| 426    | Булочка с повидлом                   | 70           | 7,60                 | 5,00  | 20,04  | 184,51                  | 0,00     | 0,00    | 0,14    | 28,00                     | 0,00    | 0,00  | 3,12   |
|        | всего за завтрак                     |              | 16,38                | 12,80 | 36,12  | 354,25                  | 0,80     | 121,90  | 0,33    | 186,90                    | 188,90  | 24,00 | 6,08   |
|        | обед                                 |              |                      |       |        |                         |          |         |         |                           |         |       |        |
| 99     | Суп овощной                          | 200          | 2,85                 | 6,25  | 12,38  | 136,88                  | 10,49    | 0,00    | 0,15    | 41,49                     | 0,00    | 0,00  | 2,85   |
| 291    | Плов из птицы                        | 200          | 18,72                | 22,30 | 28,80  | 360,00                  | 11,32    | 0,00    | 0,08    | 48,78                     | 0,00    | 43,22 | 2,84   |
| 45     | Салат из св., капусты с морковью     | 80           | 2,80                 | 0,00  | 1,30   | 95,00                   | 0,00     | 0,00    | 0,00    | 25,00                     | 20,00   | 0,00  | 1,20   |
|        | Хлеб ржаной                          | 80           | 5,20                 | 0,50  | 32,00  | 152,00                  | 0,00     | 0,00    | 0,14    | 30,40                     | 124,80  | 39,20 | 6,30   |
| 376    | Чай с сахаром                        | 200          | 0,20                 | 0,00  | 10,60  | 60,00                   | 0,80     | 0,00    | 0,02    | 41,14                     | 0,00    | 0,00  | 0,68   |
| 338    | Фрукты свежие                        | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 31,00    | 0,00    | 27,00   | 16,00                     | 11,00   | 9,00  | 2,20   |
|        | всего за обед                        |              | 20,07                | 21,46 | 98,41  | 926,68                  | 60,92    | 0,00    | 27,47   | 216,26                    | 155,80  | 48,20 | 16,07  |
|        | Всего за 1-й день:                   |              | 36,45                | 34,26 | 134,53 | 1280,93                 | 61,72    | 121,90  | 27,80   | 403,16                    | 344,70  | 72,20 | 20,77  |
|        | 2-й день                             |              |                      |       |        |                         |          |         |         |                           |         |       |        |
|        | завтрак                              |              |                      |       |        |                         |          |         |         |                           |         |       |        |
| 173    | Каша молочная из смеси круп с маслом | 200          | 38,40                | 42,00 | 121,60 | 318,00                  | 0,00     | 0,00    | 0,78    | 896,00                    | 942,00  | 0,00  | 0,00   |
| 376    | Чай с сахаром                        | 180          | 0,40                 | 0,00  | 10,60  | 60,00                   | 0,20     | 0,00    | 0,00    | 10,20                     | 0,00    | 0,00  | 1,64   |
|        | Хлеб ржаной с маслом                 | 80/10        | 5,20                 | 0,50  | 32,00  | 218,00                  | 0,00     | 0,00    | 0,14    | 30,40                     | 124,80  | 39,20 | 3,12   |
| 426    | Булочка с повидлом                   | 50           | 7,60                 | 5,00  | 20,04  | 184,51                  | 0,00     | 0,00    | 0,14    | 28,00                     | 0,00    | 0,00  | 3,12   |
|        | всего за завтрак                     |              | 44,00                | 42,50 | 164,20 | 596,00                  | 0,20     | 0,00    | 0,92    | 936,60                    | 1066,80 | 39,20 | 4,76   |
|        | обед                                 |              |                      |       |        |                         |          |         |         |                           |         |       |        |
| 101    | Суп картофельный с крупой            | 200          | 13,18                | 6,55  | 9,85   | 265,40                  | 10,73    | 0,00    | 0,14    | 31,66                     | 0,00    | 0,00  | 2,97   |
| 289    | Рагу из птицы                        | 150          | 18,40                | 17,60 | 19,70  | 159,75                  | 0,03     | 0,00    | 0,05    | 7,00                      | 0,00    | 0,00  | 0,88   |
| 71     | Овощи свежие, нарезка                | 60           | 0,00                 | 0,00  | 1,80   | 42,36                   | 0,00     | 0,00    | 0,00    | 0,00                      | 0,00    | 0,00  | 0,00   |
|        | Хлеб пшеничный                       | 80           | 6,08                 | 0,72  | 39,76  | 180,80                  | 0,00     | 0,00    | 0,12    | 20,80                     | 66,40   | 28,00 | 6,30   |
| 342    | Компот из с/х фруктов                | 180          | 0,14                 | 0,14  | 25,09  | 103,14                  | 4,5      | 0       | 0,06    | 12,7                      | 3,9     | 4,6   | 103,14 |

|     |                    |     |       |       |        |         |       |      |       |         |         |        |        |
|-----|--------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|---------|---------|--------|--------|
| 338 | Фрукты свежие      | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 31,00 | 0,00 | 27,00 | 16,00   | 11,00   | 9,00   | 2,20   |
|     | всего за обед      |     | 27,64 | 30,41 | 109,78 | 966,80  | 37,41 | 0,00 | 0,41  | 148,27  | 70,30   | 75,82  | 115,80 |
|     | Всего за 2-й день: |     | 71,64 | 72,91 | 273,98 | 1562,80 | 37,61 | 0,00 | 1,33  | 1084,87 | 1137,10 | 115,02 | 120,56 |

|     |                                       |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |       |        |
|-----|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|---------|--------|-------|--------|
|     | завтрак                               |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |       |        |
| 120 | Суп молочный с макаронами             | 200 | 28,00 | 22,80 | 127,00 | 217,95  | 0,00  | 0,00 | 0,26  | 876,00  | 814,00 | 0,00  | 0,00   |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном               | 200 | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,20  | 0,00 | 0,00  | 10,20   | 0,00   | 0,00  | 1,64   |
|     | Хлеб пшеничный                        | 80  | 6,08  | 0,72  | 39,76  | 180,80  | 0,00  | 0,00 | 0,12  | 20,80   | 66,40  | 28,00 | 6,30   |
| 426 | Булочка с повидлом                    | 50  | 7,60  | 5,00  | 20,04  | 184,51  | 0,00  | 0,00 | 0,14  | 28,00   | 0,00   | 0,00  | 3,12   |
|     | всего за завтрак                      |     | 44,48 | 33,52 | 165,63 | 460,75  | 0,20  | 0,00 | 0,38  | 907,00  | 880,40 | 28,00 | 7,94   |
|     | обед                                  |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |       |        |
| 101 | Суп картофельный с крупой             | 200 | 13,18 | 6,55  | 9,85   | 343,00  | 10,73 | 0,00 | 0,14  | 31,66   | 0,00   | 0,00  | 2,97   |
| 296 | Биточки с курицей с подливой          | 90  | 18,72 | 22,30 | 28,80  | 302,00  | 11,32 | 0,00 | 0,08  | 48,78   | 0,00   | 43,22 | 2,84   |
| 312 | Пюре картофельное                     | 150 | 3,06  | 4,80  | 20,40  | 137,20  | 18,01 | 0,00 | 0,13  | 36,90   | 86,50  | 27,70 | 1,00   |
| 71  | Овощи свежие, нарезка                 | 60  | 0,00  | 0,00  | 1,80   | 42,36   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 389 | Сок фруктовый                         | 180 | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,80  | 0,00 | 0,02  | 41,14   | 0,00   | 0,00  | 0,68   |
| 338 | Фрукты свежие                         | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 31,00 | 0,00 | 27,00 | 16,00   | 11,00  | 9,00  | 2,20   |
|     | Всего за обед:                        |     | 32,38 | 24,55 | 51,75  | 654,11  | 42,56 | 0,00 | 27,20 | 95,81   | 11,00  | 9,00  | 6,73   |
|     | Всего за 3 день                       |     | 76,86 | 58,07 | 217,38 | 1114,86 | 42,76 | 0,00 | 27,58 | 1002,81 | 891,40 | 37,00 | 14,67  |
|     | 4-й день                              |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |       |        |
|     | завтрак                               |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |       |        |
| 173 | Каша пшенная молочная                 | 200 | 28,00 | 30,50 | 112,00 | 318,00  | 0,00  | 0,00 | 0,26  | 876,00  | 814,00 | 0,00  | 0,00   |
| 376 | Чай с сахаром                         | 200 | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,20  | 0,00 | 0,00  | 10,20   | 0,00   | 0,00  | 1,64   |
| 422 | Булочка ванильная                     | 70  | 7,60  | 5,00  | 20,04  | 184,51  | 0,00  | 0,00 | 0,14  | 28,00   | 0,00   | 0,00  | 3,12   |
|     | всего за завтрак                      |     | 36,00 | 35,50 | 142,64 | 564,51  | 0,20  | 0,00 | 0,41  | 914,20  | 814,00 | 0,00  | 4,76   |
|     | обед                                  |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |       |        |
| 113 | Суп-папша домашняя                    | 200 | 7,70  | 18,76 | 42,74  | 300,00  | 0,50  | 0,00 | 0,05  | 19,70   | 0,00   | 0,00  | 0,58   |
| 392 | Пельмени отварные со сметанным соусом | 150 | 18,09 | 19,00 | 90,80  | 249,50  | 0,29  | 0,00 | 0,18  | 23,62   | 0,00   | 0,00  |        |
| 71  | Овощи свежие, нарезка                 | 60  | 0,00  | 0,00  | 1,80   | 42,36   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
|     | Хлеб ржаной                           | 80  | 5,20  | 0,50  | 32,00  | 152,00  | 0,00  | 0,00 | 0,14  | 30,40   | 124,80 | 39,20 | 6,30   |
| 342 | Компот из с/х фруктов                 | 180 | 0,14  | 0,14  | 25,09  | 103,14  | 4,50  | 0,00 | 0,06  | 12,7    | 3,9    | 4,6   | 103,14 |
| 338 | Фрукты свежие                         | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 31,00 | 0,00 | 27,00 | 16,00   | 11,00  | 9,00  | 2,20   |
|     | всего за обед                         |     | 31,78 | 35,82 | 165,69 | 747,33  | 15,76 | 0,00 | 0,49  | 102,82  | 128,70 | 43,80 | 111,73 |
|     | Всего за 4-й день:                    |     | 67,78 | 71,32 | 308,33 | 1311,84 | 15,96 | 0,00 | 0,89  | 1017,02 | 942,70 | 43,80 | 116,49 |
|     | 5-й день                              |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |       |        |
|     | завтрак                               |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |       |        |
| 121 | Суп молочный с рисом                  | 200 | 28,00 | 22,80 | 127,00 | 217,95  | 0,00  | 0,00 | 0,26  | 876,00  | 814,00 | 0,00  | 0,00   |
| 376 | Чай с сахаром                         | 200 | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,20  | 0,00 | 0,00  | 10,20   | 0,00   | 0,00  | 1,64   |
| 426 | Булочка с повидлом                    | 70  | 7,60  | 5,00  | 20,04  | 184,51  | 0,00  | 0,00 | 0,14  | 28,00   | 0,00   | 0,00  | 3,12   |
|     | всего за завтрак                      |     | 36,00 | 27,80 | 157,64 | 464,46  | 0,20  | 0,00 | 0,41  | 914,20  | 814,00 | 0,00  | 4,76   |
|     | обед                                  |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |       |        |
| 101 | Суп картофельный с крупой             | 200 | 13,18 | 6,55  | 9,85   | 265,40  | 10,73 | 0,00 | 0,14  | 31,66   | 0,00   | 0,00  | 2,97   |
| 203 | Макароны отварные с маслом сливочным  | 150 | 5,00  | 10,20 | 100,50 | 195,70  | 0,00  | 0,00 | 0,07  | 11,76   | 0,00   | 0,00  | 9,83   |
| 268 | котлета из говядины                   | 90  | 18,90 | 12,40 | 0,10   | 149,60  | 1,09  | 0,00 | 0,15  | 14,67   | 0,00   | 0,00  | 3,63   |
| 45  | Салат из св. капусты                  | 60  | 2,80  | 0,00  | 1,30   | 72,08   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 25,00   | 20,00  | 0,00  | 1,20   |
|     | Хлеб ржаной                           | 80  | 5,20  | 0,50  | 32,00  | 152,00  | 0,00  | 0,00 | 0,14  | 30,40   | 124,80 | 39,20 | 6,30   |
| 389 | Сок фруктовый                         | 180 | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,80  | 0,00 | 0,02  | 41,14   | 0,00   | 0,00  | 0,68   |
| 338 | Фрукты свежие                         | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 31,00 | 0,00 | 27,00 | 16,00   | 11,00  | 9,00  | 2,20   |
|     | всего за обед                         |     | 45,48 | 29,65 | 154,35 | 896,78  | 12,62 | 0,00 | 0,52  | 154,64  | 144,80 | 39,20 | 24,61  |
|     | Всего за 5-й день:                    |     | 81,48 | 57,45 | 311,99 | 1361,24 | 12,82 | 0,00 | 0,92  | 1068,84 | 958,80 | 39,20 | 29,37  |

|     |                                          |        |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
|-----|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|
|     |                                          |        |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
|     | 6-й деньзавтрак                          |        |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
| 398 | Элинчики с повидлом                      | 100/40 | 30,00 | 33,00 | 124,20 | 286,00  | 0,00  | 0,00  | 0,78  | 896,00  | 942,00  | 0,00   | 0,00   |
| 376 | Чай с сахаром                            | 200    | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,20  | 0,00  | 0,00  | 10,20   | 0,00    | 0,00   | 1,64   |
|     | Хлеб пшеничный                           | 80     | 6,08  | 0,72  | 39,76  | 180,80  | 0,00  | 0,00  | 0,12  | 20,80   | 66,40   | 28,00  | 3,12   |
| 452 | Печенье Ленинградское                    | 50     | 7,60  | 5,00  | 20,04  | 184,51  | 0,00  | 0,00  | 0,14  | 28,00   | 0,00    | 0,00   | 3,12   |
|     | всего за завтрак                         |        | 36,48 | 33,72 | 174,56 | 528,80  | 0,20  | 0,00  | 0,90  | 927,00  | 1008,40 | 28,00  | 4,76   |
|     | обед                                     |        |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
| 111 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200    | 9,53  | 14,45 | 115,58 | 270,50  | 8,69  | 0,00  | 0,12  | 31,61   | 0,00    | 0,00   | 3,81   |
| 278 | Тефтели из говядины                      | 90     | 16,98 | 16,70 | 14,56  | 281,00  | 8,70  | 0,00  | 0,14  | 71,84   | 0,00    | 0,00   | 2,88   |
| 312 | Пюре картофельное                        | 150    | 3,06  | 4,80  | 20,40  | 137,20  | 18,01 | 0,00  | 0,13  | 36,90   | 86,50   | 27,70  | 1,00   |
|     | Хлеб ржаной                              | 80     | 5,20  | 0,50  | 32,00  | 152,00  | 0,00  | 0,00  | 0,14  | 30,40   | 124,80  | 39,20  | 6,30   |
| 342 | Компот из с/х фруктов                    | 180    | 0,14  | 0,14  | 25,09  | 103,14  | 4,5   | 0     | 0,06  | 12,7    | 3,9     | 4,6    | 103,14 |
| 338 | Фрукты свежие                            | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 31,00 | 0,00  | 27,00 | 16,00   | 11,00   | 9,00   | 2,20   |
|     | Всего за обед                            |        | 36,88 | 34,12 | 184,36 | 943,19  | 31,20 | 0,00  | 27,90 | 943,00  | 1019,40 | 37,00  | 6,96   |
|     | 7-й день                                 |        |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
|     | завтрак»                                 |        |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
| 173 | Каша молочная из смеси круп с маслом     | 200    | 28,00 | 33,80 | 127,00 | 318,00  | 0,00  | 0,00  | 0,26  | 876,00  | 814,00  | 0,00   | 2,00   |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном                  | 200    | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,20  | 0,00  | 0,00  | 10,20   | 0,00    | 0,00   | 1,64   |
|     | Хлеб пшеничный                           | 80     | 6,08  | 0,72  | 39,76  | 180,80  | 0,00  | 0,00  | 0,12  | 20,80   | 66,40   | 28,00  |        |
| 453 | Пряник                                   | 50     |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
|     | всего за завтрак                         |        | 37,78 | 37,72 | 182,56 | 605,54  | 0,80  | 21,90 | 0,54  | 1033,70 | 992,50  | 47,20  | 2,40   |
|     | обед                                     |        |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
| 119 | Суп гороховый                            | 200    | 1,25  | 7,58  | 17,35  | 180,30  | 3,77  | 0,00  | 0,26  | 98,77   | 0,00    | 0,00   | 4,65   |
| 291 | Плов из птицы                            | 200    | 18,72 | 22,30 | 28,80  | 360,00  | 11,32 | 0,00  | 0,08  | 48,78   | 0,00    | 43,22  | 2,84   |
| 71  | Овощи свежие, нарезка                    | 60     | 0,00  | 0,00  | 1,80   | 42,36   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   |
|     | Хлеб ржаной                              | 80     | 5,20  | 0,50  | 32,00  | 152,00  | 0,00  | 0,00  | 0,14  | 30,40   | 124,80  | 39,20  | 6,30   |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном                  | 200    | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,20  | 0,00  | 0,00  | 10,20   | 0,00    | 0,00   | 1,64   |
| 338 | Фрукты свежие                            | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 31,00 | 0,00  | 27,00 | 16,00   | 11,00   | 9,00   | 2,20   |
|     | Всего за обед:                           |        | 25,97 | 30,78 | 100,35 | 843,66  | 31,80 | 21,90 | 27,54 | 1049,70 | 1003,50 | 56,20  | 4,60   |
|     | Всего за 7 день                          |        | 63,75 | 68,50 | 282,91 | 1449,20 | 32,60 | 43,80 | 28,08 | 2083,40 | 1996,00 | 103,40 | 7,00   |
|     | 8-й день                                 |        |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
|     | завтрак                                  |        |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
| 181 | Каша рисовая молочная с маслом           | 200    | 28,00 | 33,80 | 127,00 | 286,00  | 0,00  | 0,00  | 0,26  | 876,00  | 814,00  | 0,00   | 0,00   |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном                  | 200    | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,20  | 0,00  | 0,00  | 10,20   | 0,00    | 0,00   | 1,64   |
| 82  | Бутерброд с маслом                       | 80/10  | 7,60  | 5,00  | 20,04  | 184,51  | 0,00  | 0,00  | 0,14  | 28,00   | 0,00    | 0,00   | 3,12   |
|     | всего за завтрак                         |        | 36,00 | 38,80 | 157,64 | 532,51  | 0,20  | 0,00  | 0,41  | 914,20  | 814,00  | 0,00   | 4,76   |
|     | обед                                     |        |       |       |        |         |       |       |       |         |         |        |        |
| 82  | Борщ с капустой                          | 200    | 2,70  | 7,25  | 14,33  | 139,75  | 21,59 | 0,00  | 0,15  | 65,99   | 0,00    | 0,00   | 3,52   |
| 251 | Поджарка из говядины                     | 90     | 13,87 | 7,85  | 6,53   | 115,26  | 5,39  | 0,06  | 0,00  | 0,06    | 7,06    | 0,00   | 0,44   |
| 302 | Гречка рассыпчатая                       | 150    | 3,18  | 6,46  | 25,80  | 265,80  | 17,51 | 0,00  | 0,12  | 46,63   | 0,00    | 0,00   | 1,04   |
| 46  | Салат из св. капусты и огурцами          | 60     | 2,80  | 0,00  | 1,30   | 72,08   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 25,00   | 20,00   | 0,00   | 1,20   |

|     |                                      |        |       |       |        |         |       |        |       |         |         |        |       |
|-----|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
|     | Хлеб ржаной                          | 80     | 5,20  | 0,50  | 32,00  | 152,00  | 0,00  | 0,00   | 0,14  | 30,40   | 124,80  | 39,20  | 6,30  |
| 376 | Чай с сахаром                        | 200    | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 60,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2,13    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 338 | Фрукты свежие                        | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 31,00 | 0,00   | 27,00 | 16,00   | 11,00   | 9,00   | 2,20  |
|     | всего за обед                        |        | 28,15 | 22,06 | 90,56  | 804,89  | 44,49 | 0,06   | 0,41  | 168,08  | 151,86  | 39,20  | 12,50 |
|     | Всего за 8-й день                    |        | 64,15 | 60,86 | 248,20 | 1337,40 | 44,69 | 0,06   | 0,82  | 1082,28 | 965,86  | 39,20  | 17,26 |
|     | 9-й деньзавтрак                      |        |       |       |        |         |       |        |       |         |         |        |       |
| 120 | Суп молочный с макаронами            | 200    | 28,00 | 22,80 | 127,00 | 217,95  | 0,00  | 0,00   | 0,26  | 876,00  | 814,00  | 0,00   | 0,00  |
| 389 | Сок фруктовый                        | 180    | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,80  | 0,00   | 0,02  | 41,14   | 0,00    | 0,00   | 0,68  |
| 3   | Бутерброд с сыром                    | 80/10  | 7,60  | 5,00  | 20,04  | 184,51  | 0,00  | 0,00   | 0,14  | 28,00   | 0,00    | 0,00   | 6,30  |
|     | всего за завтрак                     |        | 36,00 | 27,80 | 157,64 | 464,46  | 0,80  | 0,00   | 0,42  | 945,14  | 814,00  | 0,00   | 6,98  |
|     | обед                                 |        |       |       |        |         |       |        |       |         |         |        |       |
| 87  | Щи из св. капусты                    | 200    | 2,33  | 18,25 | 75,28  | 200,33  | 8,18  | 0,00   | 0,05  | 50,60   | 0,00    | 25,18  | 1,15  |
| 203 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150    | 5,00  | 10,20 | 100,50 | 195,70  | 0,00  | 0,00   | 0,07  | 11,76   | 0,00    | 0,00   | 9,83  |
| 290 | птица, тушенная в соусе              | 90     | 9,40  | 7,16  | 10,56  | 262,00  | 11,34 | 0,00   | 0,12  | 12,29   | 0,00    | 0,00   | 1,80  |
| 71  | Овощи свежие, нарезка                | 60     | 0,00  | 0,00  | 1,80   | 42,36   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
|     | Хлеб ржаной                          | 80     | 5,20  | 0,50  | 32,00  | 152,00  | 0,00  | 0,00   | 0,14  | 30,40   | 124,80  | 39,20  | 6,30  |
| 376 | Чай с сахаром                        | 200    | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 60,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2,13    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 338 | Фрукты свежие                        | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 31,00 | 0,00   | 27,00 | 16,00   | 11,00   | 9,00   | 2,20  |
|     | Всего за обед:                       |        | 36,40 | 28,20 | 167,44 | 1001,75 | 31,80 | 0,00   | 27,42 | 961,14  | 825,00  | 9,00   | 9,18  |
|     | Всего за 9 день                      |        | 72,40 | 56,00 | 325,08 | 1466,21 | 32,60 | 0,00   | 27,85 | 1906,28 | 1639,00 | 9,00   | 16,16 |
|     | 10-й деньзавтрак                     |        |       |       |        |         |       |        |       |         |         |        |       |
| 398 | Блинчики с повидлом                  | 100/40 | 30,00 | 33,00 | 124,20 | 286,00  | 0,00  | 0,00   | 0,78  | 896,00  | 942,00  | 0,00   | 0,00  |
| 389 | Сок фруктовый                        | 180    | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 62,00   | 0,80  | 0,00   | 0,02  | 41,14   | 0,00    | 0,00   | 0,68  |
| 3   | Бутерброд с сыром                    | 50/10  | 7,60  | 5,00  | 20,04  | 184,51  | 0,00  | 0,00   | 0,14  | 28,00   | 0,00    | 0,00   | 1     |
|     | всего за завтрак                     |        | 16,38 | 12,80 | 36,12  | 354,25  | 0,80  | 121,90 | 0,33  | 186,90  | 188,90  | 24,00  | 6,08  |
|     | обед                                 |        |       |       |        |         |       |        |       |         |         |        |       |
| 113 | Суп-лапша домашняя                   | 200    | 7,70  | 18,76 | 42,74  | 300,00  | 0,50  | 0,00   | 0,05  | 19,70   | 0,00    | 0,00   | 0,58  |
| 296 | Биточки с курицей с подливой         | 90     | 18,72 | 22,30 | 28,80  | 302,00  | 11,32 | 0,00   | 0,08  | 48,78   | 0,00    | 43,22  | 2,84  |
| 312 | Пюре картофельное                    | 150    | 3,06  | 4,80  | 20,40  | 137,20  | 18,01 | 0,00   | 0,13  | 36,90   | 86,50   | 27,70  | 1,00  |
| 71  | Овощи свежие, нарезка                | 60     | 0,00  | 0,00  | 1,80   | 42,36   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 376 | Чай с сахаром                        | 200    | 0,40  | 0,00  | 10,60  | 60,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2,13    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 338 | Фрукты свежие                        | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 31,00 | 0,00   | 27,00 | 16,00   | 11,00   | 9,00   |       |
|     | Хлеб ржаной                          | 80     | 5,20  | 0,50  | 32,00  | 152,00  | 0,00  | 0,00   | 0,14  | 30,40   | 124,80  | 39,20  | 6,30  |
|     | всего за обед                        |        | 35,48 | 46,76 | 146,14 | 1040,56 | 60,83 | 0,00   | 27,40 | 153,91  | 222,30  | 119,12 | 10,72 |
|     | Всего за 10-й день:                  |        | 5,19  | 59,56 | 182,26 | 1394,81 | 61,63 | 121,90 | 27,73 | 340,81  | 411,20  | 143,12 | 16,80 |
|     | В среднем за 10 дней                 |        | 61,30 | 60,68 | 264,36 | 1375,13 | 37,38 | 28,77  | 17,18 | 1185,95 | 1131,46 | 66,69  |       |

При составлении примерного меню использован сборник рецептур блюд и на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях Согласно СанПин 1.2.3685-21, для дополнительного обогащения рациона микронутриентами при изготовлении блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминоизация третьих блюд