

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ ст. Бузовской им. С.Т. Астафурова *С.А. Сураскина*

МЕНЮ для организации питания обучающихся в весенних лагерях с дневным пребыванием детей в возрасте от 7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Д блю да	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность у б(ккал)	С,мг	Fe,мг	Ca,мг	Mg,мг	E,мг	Na,мг	K,мг	P,мг
			Б	Ж	У	ценность									

День 1

ЗАВТРАК	Булочка с начинкой	70	0,6	2,4	12,3	73,77	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68	0,98	168,9	56,57	13,63	
	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	51,4	14,24	26,9	476,34	0,04	15,5	0,86	31,38	15,1	0,08	1,22	0,00	35,00	
	Котлета «Сочная»	90	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1	2,1	14,27	18,87	0,29	89,82	16,77	0,16	
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53	0,22	291,65	236,95	8,81	
	Макаронные отварные	180	7,92	0,93	50,76	243,36	0,12	0,02	1,88	18,09	11,78	11,3	161,2	137,2	63,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01	
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01	
	Итого по приему пищи	1040	79,72	29,14	150,7	1241,83	0,39	22,41	6,62	111,24	61,32	12,9	1197,2	699,47	121,2	

День 2

ЗАВТРАК	Пирожки печеные картофельные	70	4,21	1,74	27,78	143,57	0,07	0,01	0,49	9,52	6,36	0,85	213,61	48,57	34,52	
	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01	
Обед	Суп крестьянский рисовый	200	7,4	6,18	13,10	137,94	0,10	13,22	1,88	28,70	25,54	0,1	494,14	476,42	125,56	
	Каша гречневая рассып. (с маслом)	150	8,01	7,50	35,91	242,85	0,27	0	4,23	15,09	125,28	0,5	1,88	238,04	186,66	
	Филе куриная в том/соусе	100	4,35	14,46	0,30	188,43	0,06	1,78	1,44	33,75	1,71	0,01	2109,84	6,86	6,20	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01	
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01	
	Итого по приему пищи	980	27,97	30,42	121,87	919,77	0,62	15,01	9,26	116,54	162,24	1,46	2822,49	769,89	352,94	

День 3

ЗАВТРАК	Пирожки печеные с капустой	70	5,88	10,28	25,84	220,12	0,08	30,3	0,82	42,10	16,18	0,76	351,95	240,19	49,04	
	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60	0,18	9,20	1,60	38,66	29,30	0,16	473,56	380,98	81,38	
	Плов из куриного филе	200	17,70	26,02	31,00	428,72	1,74	2,36	1,16	24,06	0,92	0,02	0,26	11,56	3,82	
	Салат «Витаминный»	60	0,61	3,55	4,83	54,15	0,03	5,78	0,34	18,09	22,4	1,61	0,98	23,77	2,75	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01	
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01	
	Итого по приему пищи	990	32,51	43,91	122,31	1022,57	2,15	47,65	5,14	152,39	72,16	2,55	829,77	656,5	136,99	

День 4

ЗАВТРАК	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64	0,19	0,02	1,34	19,02	27,73	1,12	185,35	109,91	72,14
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01
Обед	Суп с макаронами	200	4,14	4,78	35,50	201,84	0,20	32,64	1,66	23,78	44,00	0,22	474,24	930,60	115,90
	Пюре картофельное	180	3,29	4,47	22,05	141,94	0,17	26	1,23	46,88	29,84	0,14	587,07	728,60	75,51
	Котлета рыбная в томате с овощами	100	8,16	4,47	1,52	79,36	0,06	1,61	0,55	26,39	28,33	0,16	20,23	219,52	122,75
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого по приему пищи	1040	34	27,59	148,08	847,82	0,74	60,2	6,62	145,55	133,26	1,64	1269,91	1988,63	386,3

День 5

ЗАВТРАК	Булочка с начинкой	70	0,6	2,4	12,3	73,77	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68	0,98	168,9	56,57	13,63
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01
Обед	Суп картофельный с клецками	200	8,84	5,88	18,24	161,38	0,10	8,62	1,76	33,30	23,72	0,28	392,72	375,46	114,62
	Котлета говяжья	90	18,9	10,5	10,6	265,5	0,09	2,1	3,1	15,2	20,8	0,29	90,8	16,7	0,20
	Каша пшеничная	180	4,58	9,29	0,06	105,31	0,00	0,00	0,01	1,06	0,00	0	0,00	0,00	0,00
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53	0,22	291,65	236,95	8,81
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого по приему пищи	1040	37,74	29,65	92,36	853,28	0,35	16,53	6,65	97,06	60,09	1,77	947,09	685,68	137,26

День 6

ЗАВТРАК	Булочка с начинкой	70	0,6	2,4	12,3	73,77	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68	0,98	168,9	56,57	13,63
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	51,4	14,24	26,9	476,34	0,04	15,5	0,86	31,38	15,1	0,08	1,22	0,00	35,00
	Котлета «Сочная»	90	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1	2,1	14,27	18,87	0,29	89,82	16,77	0,16
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53	0,22	291,65	236,95	8,81
	Макароны отварные	180	7,92	0,93	50,76	243,36	0,12	0,02	1,88	18,09	11,78	11,3	161,2	137,2	63,6
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого по приему пищи	1040	79,72	29,14	150,7	1241,83	0,39	22,41	6,62	111,24	61,32	12,9	1197,2	699,47	121,2

День 7

ЗАВТРАК	Пирожки печеные картофельные	70	4,21	1,74	27,78	143,57	0,07	0,01	0,49	9,52	6,36	0,85	213,61	48,57	34,52
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,01	0,02	0,04	6,38	1,36	0,00	1,22	0,01	0,01
Обед	Суп крестьянский рисовый	200	7,4	6,18	13,10	137,94	0,10	13,22	1,88	28,70	25,54	0,1	494,14	476,42	125,56
	Каша гречневая рассып. (с маслом)	150	8,01	7,50	35,91	242,85	0,27	0	4,23	15,09	125,28	0,5	1,88	238,04	186,66
	Филе куриная в том/соусе	100	4,35	14,46	0,30	188,43	0,06	1,78	1,44	33,75	1,71	0,01	2109,84	6,86	6,20
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	12,0	47,68	0,00	0,001	0,04	9,3	2,0	0,00	1,8	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,001	1,14	13,80	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого по приему пищи	980	27,97	30,42	121,87	919,77	0,62	15,01	9,26	116,54	162,24	1,46	2822,49	769,89	352,94

М.К. Созанова