

Согласовано:

Начальник лагеря

_____ Самарыч А.А.

Утверждаю:

ИП

Хубиев А.М.

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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	С (мг)	А (мкг)	В1 (мг)	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1-й день												
	завтрак												
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	100,00	0,03	22,00	76,80	4,80	5,68
382	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	106,74	0,80	21,90	0,16	136,90-	112,10	19,20	0,40
83	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	
	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
294	котлета из птицы	80	5,44	7,85	6,53	170,00	1,12	0,00	0,04	15,60	0,00	0,00	0,42
312	Картофельное пюре	150	3,18	6,46	25,80	265,80	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04
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
375	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	14,69
	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
375	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	40	5,20	0,50	32,00	218,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	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												
114	Борщ с капустой	200	2,70	7,25	14,33	280,50	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52
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
24	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 ф,
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

	3-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
375	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
	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
126	Картофель молодой, отварной с курицей	150	18,40	17,60	19,70	159,75	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	0,88
24	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 пшеничная молочная	200	28,00	30,50	112,00	318,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
375	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	20. мар	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												
85	Борщ зеленый	200	8,35	16,18	16,00	200,33	10,97	0,00	0,11	36,11	0,00	0,00	2,29
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	
24	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	4,5	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:		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												
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
375	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
	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
268	Гёфтели 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
139	Капуста тушеная	150	2,21	14,92	3,41	89,55	6,57	0,00	0,05	55,69	0,00	0,00	0,92
	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