"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____ ИС Войтка

(Подпись) (Ф.И.О.)

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____

(Подпись) (Ф.И.О.)

ПРИМЕРНОЕ пятидневное меню на осенний лагерь (2023 год)

День: понедельник Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	**Завтрак**															
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	67,40	25,30	50,50	0,92	0,06	0,06	58,10	413	0,5	17,91
333	макаронные изделия с тертым сыром	210	14,33	15,81	49,43	396,14	279,22	25,83	215,80	1,43	0,13	0,13	0,18	112,96	0	0
ТК № 12	напиток витаминизированный "Виталайт"	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	0,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,00	0,00	0,55	0,06	0,04	0,00	0,00		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	**580**	**22,10**	**26,78**	**101,96**	**738,84**	**370,72**	**65,83**	**313,40**	**4,07**	**0,70**	**0,75**	**58,28**	**596,46**	**0,50**	**17,91**

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	**Обед**															
71	салат из моркови	100	1,00	4,50	14,50	100,00	20,48	11,70	0,00	0,53	0,02	0,03	3,83	0		
34	свекольник с фрикадельками мясными	235	6,89	9,59	11,84	161,51	112,36	27,43	0,00	1,81	0,06	0,10	4,90	0		
278	плов из отварного мяса	205	12,02	16,79	46,82	379,71	150,96	48,88	190,26	1,98	0,09	0,12	2,10	0	0	0
692	кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	0,00	0,00	1,10	0,03	0,13	0,52	0		
ТК № 1	хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,00	0,00	0,55	0,06	0,04	0,00	0,00		
ТК № 2	хлеб ржаной	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	0,00	0,00	1,56	0,07	0,03	0,00	70,50		
	Итого за прием	**820**	**29,67**	**35,34**	**122,12**	**917,62**	**423,60**	**88,01**	**190,26**	**7,53**	**0,33**	**0,45**	**11,35**	**70,50**	**0,00**	**0,00**

День: вторник Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	**Завтрак**															
ТК №5	фрукт	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00
366	запеканка из творога с молочным соусом	150	21,53	15,49	22,85	317,39	202,29	41,28	257,70	0,78	0,06	0,29	0,37	166,2	31,95	30,16
	морс ягодный	200	0,20	0,00	24,80	102,00	10,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	2,40	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	**550**	**26,46**	**16,68**	**84,86**	**589,69**	**254,79**	**60,18**	**324,30**	**5,56**	**0,18**	**0,35**	**16,77**	**264,60**	**31,95**	**30,16**

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	**Обед**															
64	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,77	8,45	10,33	124,20	47,10	26,03	51,37	1,67	0,02	0,05	11,73	38,02	0,4	17,16
124	щи из свежей капусты с картофелем	210	4,24	6,08	7,50	101,74	23,00	0,50	0,00	0,50	0,05	0,06	5,40	0		
394	тефтели рыбные с соусом	100	8,45	9,33	12,68	169,23	21,93	0,00	0,00	0,99	0,13	0,12	2,15	0	0	0
297	каша гречневая вязкая	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	0,00	0,00	4,00	0,21	0,12	0,00	0	0	0
639	напиток из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,01	4,20	0		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	58,80	6,00	4,20	19,50	0,33	0,04	0,01	0,00	27,90		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	0,00	0,00	0,78	0,04	0,02	0,02	0,00		

	Итого за прием	**780**	**26,64**	**31,30**	**105,57**	**814,87**	**171,43**	**30,73**	**70,87**	**8,37**	**0,50**	**0,39**	**23,50**	**65,92**	**0,40**	**17,16**

День: среда Неделя: первая

	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	**Завтрак**															
1170	чикен бургер	100	12,00	7,50	37,00	260,00	201,09	97,48	724,79	7,94	0,43	0,66	11,37	857,82		0
302	каша ячневая молочная вязкая	210	5,30	5,70	27,60	184,00	110,19	0,00	0,00	0,67	0,10	0,12	0,37	0	0	0
54-4гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,00	0,00	0,70	0,01	0,04	0,04	0		
ТК № 11	кондитерское изделия	40	3,08	5,72	23,76	140,40	11,60	0,00	0,00	0,84	0,00	0,02	0,00	0	0	0
	Итого за прием	**636**	**20,58**	**18,92**	**94,86**	**611,20**	**327,38**	**97,48**	**724,79**	**10,15**	**0,54**	**0,84**	**11,78**	**857,82**	**0,00**	**0,00**

	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	**Обед**															
148	салат "Осенний"	60	1,10	3,16	7,78	64,16	14,94	0,00	0,00	0,66	0,05	0,04	8,98	0	0	0
276	уха ростовская	200	5,54	4,52	11,36	109,07	15,58	0,00	0,00	1,03	0,12	0,08	18,13	0	0	0
462	тефтели куриные с соусом	90	7,23	9,42	12,03	178,41	6,22	11,50	0,00	0,33	0,17	0,01	1,07	70,3	1,68	0,95
520	картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80	39,00	29,00	0,00	1,00	0,12	0,11	10,20	0	0	0
648	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,20	0,20	20,00	76,00	0,48	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	7,00	0,00	0,55	0,06	0,02	0,00	0,00		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	**860**	**22,44**	**24,17**	**104,50**	**738,14**	**100,32**	**62,20**	**47,10**	**4,80**	**0,57**	**0,28**	**41,38**	**140,80**	**1,68**	**0,95**

День: четверг Неделя: первая

	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	**Завтрак**															
ТК № 5	фрукт	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	0,00	0,00	3,08	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	0,00
ТК № 44	йогурт	100	2,80	3,20	10,10	80,00	122,00	0,00	0,00	0,10	0,40	0,20	0,60	0		
311	каша овсяная молочная жидкая	210	7,91	13,97	34,85	297,53	146,30	65,94	224,80	1,60	0,22	0,20	1,32	281,62	0	0
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	0,00	0,00	0,80	0,01	0,07	0,30	0		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	**545**	**16,35**	**19,67**	**86,63**	**580,83**	**363,40**	**109,94**	**275,70**	**6,69**	**0,74**	**0,53**	**16,22**	**356,52**	**0,00**	**0,00**

	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	**Обед**															
40	салат витаминный	100	1,64	5,18	12,20	101,38	47,08	22,74	38,34	1,14	0,04	0,04	34,32	114,74	0	0
132	рассольник "ленинградский" со сметаной	210	1,72	4,24	12,42	96,92	12,58	0,00	0,00	0,71	0,06	0,05	5,54	0	0	0
47	пельмени "Сказка"	200	33,57	28,17	76,87	676,46	46,34	0,00	0,00	16,71	2,10	2,02	1,95	0	0	0
631	Напиток из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,93	74,82	6,85	3,60	4,40	0,93	0,01	0,01	4,20	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	**730**	**40,57**	**38,29**	**139,78**	**1047,58**	**128,25**	**70,34**	**93,64**	**20,60**	**2,28**	**2,15**	**46,01**	**190,09**	**0,00**	**0,00**

День: пятница Неделя: первая

	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
ТК № 23	фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	110	16,96	6,95	8,80	166,04	24,13	0,00	0,00	1,45	0,09	0,13	1,61	0	0	0
633	картофель, запеченный по - домашнему	180	4,65	6,32	37,85	227,35	25,87	53,57	135,32	2,11	0,28	0,17	46,44	1318,96		
ТК № 8	напиток из замороженной смеси	200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	0,00	0,00	0,51	0,02	0,02	19,20	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	**670**	**8,63**	**7,16**	**61,51**	**346,75**	**59,27**	**97,57**	**186,22**	**3,73**	**0,37**	**0,22**	**65,64**	**1393,86**	**0,00**	**0,00**

	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед															
ТК № 3	сок в асоортименте	200	1,20	0,08	22,00	90,00	14,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	240		
139	суп картофельный с бобовыми	200	6,68	4,60	16,28	133,14	27,00	0,00	0,00	1,48	0,15	0,06	4,76	0	0	0
404	паста "Болоньезе"	150	13,63	19,26	22,02	316,46	173,07	0,00	0,00	1,87	0,10	0,14	3,31	0	0	0
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,00	0,00	0,70	0,01	0,01	0,04	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	**810**	**25,19**	**24,48**	**86,16**	**664,40**	**233,97**	**52,00**	**50,90**	**5,16**	**0,33**	**0,24**	**12,11**	**314,90**	**0,00**	**0,00**

Итого за неделю	216,53	216,01	885,99	6311,08	2062,41	668,45	1963,78	72,59	5,84	5,45	244,76	3655,01	34,03	48,27