

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Липковская ООШ №3»



С.А. Кургина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Бородинская СОШ»

Е.Г.Глебова

«25.» октября.2024 г.

# **Примерное пятидневное МЕНЮ** **рационов питания детей и подростков в осеннем здоровительном лагере с дневным пребыванием на базе**

**МКОУ «Липковская ООШ №3»**

(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,  
ул.Лермонтова д.23)

2024 год

| Прием<br>пищи | № рец.        | Наименование блюда                       | Пищевые вещ-ва  |             |         |                |                     | Витамины |       |        |      | Минеральные вещ-ва |        |         |       |
|---------------|---------------|------------------------------------------|-----------------|-------------|---------|----------------|---------------------|----------|-------|--------|------|--------------------|--------|---------|-------|
|               |               |                                          | масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Эн.ценнос<br>тьКкал | В1,мг    | С,мг  | А,мкг  | Е,мг | Са                 | Mg     | P       | Fe    |
|               |               |                                          |                 |             |         |                |                     |          |       |        |      |                    |        |         |       |
| 1             | 2             | 3                                        | День 1          |             |         |                |                     |          |       |        |      |                    |        |         |       |
| Завтрак       | 260           | Каша "Дружба"                            | 200             | 5,00        | 6,00    | 24,00          | 230,00              | 0,18     | 0,96  | 54,80  | 1,04 | 149,62             | 70,82  | 234,98  | 1,73  |
|               | 54-21-гн-2020 | Какао с молоком                          | 200             | 4,68        | 3,52    | 12,50          | 94,00               | 0,04     | 1,00  | 17,25  | 0,00 | 168,00             | 34,00  | 130,00  | 1,00  |
|               | 15            | Сыр (порциями)                           | 20              | 9,28        | 5,90    | 0,00           | 72,00               | 0,007    | 0,14  | 52,00  | 0,00 | 176,00             | 7,00   | 100,00  | 0,20  |
|               | 14            | Масло сливочное (порциями)               | 20              | 0,32        | 10,88   | 0,20           | 143,36              | 0,00     | 0,00  | 60,00  | 0,00 | 3,60               | 0,00   | 4,50    | 0,03  |
|               | Пром.         | Хлеб пшеничный"Умница"                   | 30              | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 78,60               | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|               | Пром.         | Печенье Чоко-пай                         | 28              | 1,10        | 5,10    | 18,60          | 124,60              | 0,00     | 0,00  | 26,04  | 0,00 | 260,40             | 0,00   | 0,00    | 38,92 |
|               |               | Итого завтрак:                           |                 | 22,75       | 32,00   | 69,79          | 742,56              | 0,26     | 2,10  | 210,09 | 1,39 | 764,52             | 121,72 | 495,58  | 42,21 |
|               | 31            | Салат из свеклы с соленым<br>огурцом     | 60              | 0,80        | 3,70    | 3,70           | 73,00               | 0,045    | 6,86  | 0,00   | 0,30 | 28,33              | 18,39  | 41,61   | 1,31  |
|               | 108(109)      | Суп картофельный с клецками              | 250             | 4,33        | 7,39    | 18,79          | 154,20              | 0,11     | 5,75  | 21,05  | 1,00 | 33,40              | 25,35  | 72,23   | 1,18  |
|               | 202           | Каша рассыпчатая (гречневая)             | 180             | 10,26       | 9,41    | 44,50          | 303,70              | 0,28     | 0,00  | 53,34  | 3,40 | 35,18              | 187,36 | 280,46  | 6,30  |
| Обед          | 643           | Птица тушеная в соусе                    | 150             | 22,06       | 18,23   | 5,88           | 276,25              | 0,06     | 0,03  | 53,75  | 0,00 | 68,13              | 25,38  | 166,13  | 2,03  |
|               | 2020          | Компот из яблок с лимоном                | 200             | 0,25        | 0,19    | 11,01          | 46,70               | 0,010    | 3,00  | 1,58   | 0,00 | 64,00              | 5,00   | 6,00    | 1,000 |
|               | Пром.         | Хлеб ржаной"Украинский"                  | 50              | 3,30        | 0,50    | 24,00          | 116,00              | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,45 | 11,50              | 12,50  | 53,00   | 1,55  |
|               | Пром.         | Хлеб пшеничный"Умница"                   | 30              | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 78,60               | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|               | 112           | Груша                                    | 200             | 0,80        | 0,60    | 20,60          | 94,00               | 0,04     | 10,00 | 4,00   | 0,80 | 38,00              | 24,00  | 32,00   | 4,60  |
|               |               | Итого обед:                              |                 | 44,17       | 40,62   | 142,97         | 1142,45             | 0,63     | 25,64 | 133,72 | 6,30 | 285,44             | 307,88 | 677,53  | 18,30 |
|               | 112           | Банан                                    | 100             | 2,25        | 0,75    | 31,50          | 167,04              | 0,045    | 13,05 | 0,00   | 0,00 | 7,50               | 55,50  | 33,00   | 0,90  |
|               |               | Напиток кисломолочный<br>(ацидофилин)    | 200             | 12,00       | 2,00    | 8,00           | 100,00              | 0,08     | 1,60  | 40,00  | 0,00 | 240,00             | 30,00  | 196,00  | 0,20  |
|               | 386           | Вафли с помадной и фруктовой<br>начинкой | 100             | 1,68        | 1,98    | 46,38          | 115,20              | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00               | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|               | Пром.         | Итого полдник:                           |                 | 15,9        | 4,7     | 369,4          | 382,2               | 0,1      | 14,7  | 40,0   | 0,0  | 247,5              | 85,5   | 229,0   | 1,1   |
| Полдник       |               | Итого за день:                           |                 | 82,85       | 77,35   | 582,14         | 2267,25             | 1,02     | 42,39 | 383,81 | 7,69 | 1297,46            | 515,10 | 1402,11 | 61,61 |

| Прием пищи | № рец.       | Наименование блюда                             | Пищевые вещества |         |             |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |      | Минеральные вещества |        |         |       |
|------------|--------------|------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|--------|-------------------------------|----------|--------|--------|------|----------------------|--------|---------|-------|
|            |              |                                                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг |                               | С, мг    | А, мкг | Е, мг  | Са   | Mg                   | P      | Fe      |       |
| 1          | 2            | 3                                              | 4                | 5       | 6           | 7      | 8                             | 9        | 10     | 11     | 12   | 13                   | 14     | 15      | 16    |
| День 2     |              |                                                |                  |         |             |        |                               |          |        |        |      |                      |        |         |       |
| Завтрак    | 222          | Пудинг из творога (запеченный) со сгущ.молоком | 200/20           | 69,48   | 28,76       | 92,84  | 772,00                        | 0,21     | 1,24   | 166,80 | 5,10 | 508,04               | 75,56  | 562,28  | 2,28  |
|            | 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком                     | 200              | 3,87    | 2,86        | 11,19  | 86,00                         | 0,03     | 1,00   | 13,29  | 0,00 | 149,00               | 30,00  | 106,00  | 1,00  |
|            | Пром. 15     | Хлеб пшеничный"Умница"                         | 30               | 2,37    | 0,60        | 14,49  | 78,60                         | 0,03     | 0,00   | 0,00   | 0,35 | 6,90                 | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|            | Пром.        | Сыр (порциями)                                 | 20               | 9,28    | 5,90        | 0,00   | 72,00                         | 0,007    | 0,14   | 52,00  | 0,00 | 176,00               | 7,00   | 100,00  | 0,20  |
|            |              | Мармелад фруктово-желейный                     | 40               | 0,40    | 0,00        | 27,20  | 76,5                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00                 | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|            |              | Итого завтрак:                                 |                  | 85,40   | 38,12       | 145,72 | 1008,60                       | 0,28     | 2,38   | 232,09 | 5,45 | 839,94               | 122,46 | 794,38  | 3,81  |
| Обед       | 18           | Салат из свежих помидоров и огурцов            | 100              | 1,10    | 12,22       | 4,57   | 44,00                         | 0,048    | 18,05  | 0,00   | 0,00 | 17,74                | 17,46  | 31,84   | 0,83  |
|            | 144          | Суп картофельный с бобовыми (фасолевым)        | 250              | 6,20    | 5,60        | 22,30  | 108,00                        | 0,23     | 5,81   | 0,00   | 0,80 | 38,08                | 35,30  | 87,18   | 2,03  |
|            | 260          | Гуляш из говядины                              | 120              | 20,60   | 22,00       | 4,20   | 442,00                        | 0,280    | 0,92   | 0,00   | 0,00 | 20,00                | 22,39  | 128,62  | 2,21  |
|            | 414          | Рис отварной                                   | 180              | 4,94    | 7,88        | 48,92  | 245,52                        | 0,03     | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 1,82                 | 21,78  | 81,26   | 0,70  |
|            | 54-3гн-2020  | Чай с лимоном                                  | 200              | 0,25    | 0,05        | 6,61   | 27,90                         | 0,00     | 1,00   | 0,38   | 0,00 | 66,00                | 5,00   | 8,00    | 1,00  |
|            | Пром.        | Хлеб ржаной"Украинский"                        | 50               | 3,30    | 0,50        | 24,00  | 116,00                        | 0,06     | 0,00   | 0,00   | 0,45 | 11,50                | 12,50  | 53,00   | 1,55  |
| Полдник    | Пром.        | Хлеб пшеничный"Умница"                         | 30               | 2,37    | 0,60        | 14,49  | 78,60                         | 0,03     | 0,00   | 0,00   | 0,35 | 6,90                 | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|            |              | Итого обед:                                    |                  | 38,76   | 48,85       | 125,09 | 1062,02                       | 0,68     | 25,78  | 0,38   | 1,60 | 162,04               | 124,33 | 416,00  | 8,65  |
|            | 112          | Яблоко                                         | 100              | 0,80    | 0,80        | 19,60  | 47,00                         | 0,06     | 20,00  | 0,00   | 0,40 | 32,00                | 18,00  | 22,00   | 4,40  |
|            | Пром.        | Печенье Чоко-пай                               | 28               | 1,10    | 5,10        | 18,60  | 124,60                        | 0,00     | 0,00   | 26,04  | 0,00 | 260,40               | 0,00   | 0,00    | 38,92 |
|            | Пром.        | Сок                                            | 200              | 1,00    | 0,00        | 20,20  | 84,80                         | 0,02     | 4,00   | 0,00   | 0,20 | 14,00                | 8,00   | 14,00   | 2,80  |
|            |              | Итого полдник:                                 |                  | 2,9     | 5,9         | 58,4   | 256,4                         | 0,1      | 24,0   | 26,0   | 0,6  | 306,4                | 26,0   | 36,0    | 46,1  |
|            |              | Итого за день:                                 |                  | 127,06  | 92,87       | 329,21 | 2327,02                       | 1,03     | 52,16  | 258,51 | 7,65 | 1308,38              | 272,79 | 1246,38 | 58,58 |

| Прием<br>пищи | № рец.      | Наименование блюда         | Пищевые вещ-ва               |             |         |                | Витамины            |        |        |        |       | Минеральные вещ-ва |        |         |       |      |
|---------------|-------------|----------------------------|------------------------------|-------------|---------|----------------|---------------------|--------|--------|--------|-------|--------------------|--------|---------|-------|------|
|               |             |                            | масса<br>порции              | Белки,<br>г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Эн.ценнос<br>тьКкал | В1,мг  | С,мг   | А,мкг  | Е,мг  | Ca                 | Mg     | P       | Fe    |      |
| 1             | 2           | 3                          | 4                            | 5           | 6       | 7              | 8                   | 9      | 10     | 11     | 12    | 13                 | 14     | 15      | 16    |      |
| День 3        |             |                            |                              |             |         |                |                     |        |        |        |       |                    |        |         |       |      |
| Завтрак       | 268         | Омлет натуральный          | 150                          | 13,00       | 20,00   | 3,20           | 246,00              | 0,14   | 0,36   | 458,72 | 1,04  | 145,70             | 22,80  | 319,10  | 3,72  |      |
|               | 106         | Огурец свежий              | 60                           | 0,48        | 0,06    | 1,50           | 8,40                | 0,03   | 10,00  | 10,00  | 0,10  | 23,00              | 14,00  | 42,00   | 0,60  |      |
|               | 54-4гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром    | 200                          | 1,50        | 1,10    | 8,60           | 27,90               | 0,00   | 0,00   | 6,70   | 0,00  | 100,00             | 10,00  | 40,00   | 0,00  |      |
|               | 15          | Сыр (порциями)             | 20                           | 9,28        | 5,90    | 0,00           | 72,00               | 0,007  | 0,14   | 52,00  | 0,00  | 176,00             | 7,00   | 100,00  | 0,20  |      |
|               | 14          | Масло сливочное (порциями) | 20                           | 0,32        | 10,88   | 0,20           | 143,36              | 0,00   | 0,00   | 60,00  | 0,00  | 3,60               | 0,00   | 4,50    | 0,03  |      |
|               | Пром.       | Печенье штучное            | 50                           | 2,80        | 12,00   | 31,00          | 219,00              | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00               | 0,00   | 0,00    | 0,00  |      |
|               | Пром.       | Хлеб пшеничный"Умница"     | 30                           | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 78,60               | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 0,35  | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |      |
|               |             | итого завтрак:             |                              | 29,75       | 50,54   | 58,99          | 795,26              | 0,21   | 10,50  | 587,42 | 1,49  | 455,20             | 63,70  | 531,70  | 4,88  |      |
|               | 23          | Салат из свежих помидоров  | 100                          | 1,10        | 12,22   | 4,57           | 77,70               | 0,048  | 18,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00               | 17,74  | 17,46   | 31,84 | 0,83 |
|               | Обед        | 128                        | Борщ с капустой и картофелем | 250*        | 1,80    | 9,84           | 10,93               | 145,30 | 0,05   | 10,68  | 0,00  | 0,20               | 49,73  | 26,13   | 54,60 | 1,23 |
| 377           |             | Пюре картофельное          | 180                          | 4,77        | 12,15   | 22,66          | 217,80              | 0,18   | 22,43  | 63,00  | 0,00  | 52,49              | 34,52  | 109,66  | 1,28  |      |
| 229           |             | Рыба тушеная в томате      | 100                          | 37,62       | 18,82   | 7,60           | 210,00              | 0,100  | 7,46   | 11,64  | 0,943 | 78,14              | 97,06  | 324,38  | 1,700 |      |
| 348           |             | Компот из кураги           | 200                          | 0,78        | 0,09    | 27,63          | 114,80              | 0,02   | 0,60   | 0,00   | 0,00  | 32,32              | 17,56  | 21,90   | 0,48  |      |
| Пром.         |             | Хлеб ржаной"Украинский"    | 50                           | 3,30        | 0,50    | 24,00          | 116,00              | 0,06   | 0,00   | 0,00   | 0,45  | 11,50              | 12,50  | 53,00   | 1,55  |      |
| Пром.         |             | Хлеб пшеничный"Умница"     | 30                           | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 78,60               | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 0,35  | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |      |
| Пром.         |             | Зефир                      | 60                           | 2,00        | 11,10   | 61,60          | 199,00              | 0,009  | 0,00   | 0,00   | 0,18  | 24,30              | 36,90  | 48,60   | 2,70  |      |
|               |             | итого обед:                |                              | 53,74       | 65,32   | 173,48         | 1159,20             | 0,49   | 59,22  | 74,64  | 2,12  | 273,12             | 252,03 | 670,08  | 10,10 |      |
| 112           |             | Апельсин                   | 100                          | 0,90        | 0,20    | 8,10           | 43,00               | 0,08   | 120,00 | 16,00  | 0,20  | 68,00              | 26,00  | 46,00   | 0,60  |      |
| 516           |             | Ряженка                    | 200                          | 5,60        | 5,00    | 26,00          | 100,00              | 0,06   | 3,20   | 46,00  | 0,00  | 218,00             | 26,00  | 170,00  | 0,20  |      |
| Полдник       | 540         | Ватруша                    | 150/20                       | 9,26        | 4,25    | 102,24         | 485,00              | 0,24   | 0,75   | 32,50  | 0,00  | 188,98             | 55,96  | 231,00  | 2,14  |      |
|               |             | итого полдник:             |                              | 15,8        | 9,5     | 136,3          | 628,0               | 0,4    | 124,0  | 94,5   | 0,2   | 475,0              | 108,0  | 447,0   | 2,9   |      |
|               |             | Итого за день:             |                              | 99,25       | 125,31  | 368,81         | 2582,46             | 1,08   | 193,67 | 756,56 | 3,81  | 1203,30            | 423,69 | 1648,78 | 17,92 |      |

| Прием<br>пищи | № рец.       | Наименование блюда                             | Пищевые вещ-ва |         |                |                     | Витамины |       |       |        | Минеральные вещ-ва |        |        |         |       |
|---------------|--------------|------------------------------------------------|----------------|---------|----------------|---------------------|----------|-------|-------|--------|--------------------|--------|--------|---------|-------|
|               |              |                                                | Белки,<br>г    | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Эн.ценнос<br>тьКкал | В1,мг    | С,мг  | А,мкг | Е,мг   | Са                 | Mg     | P      | Fe      |       |
| 1             | 2            | 3                                              | 4              | 5       | 6              | 7                   | 8        | 9     | 10    | 11     | 12                 | 13     | 14     | 15      | 16    |
| День 4        |              |                                                |                |         |                |                     |          |       |       |        |                    |        |        |         |       |
| Завтрак       | 203          | Макаронные изделия отварные с маслом           | 200            | 7,74    | 9,00           | 42,64               | 274,00   | 0,08  | 0,00  | 40,00  | 0,00               | 17,00  | 11,40  | 52,60   | 1,14  |
|               | 412          | Шницель из курицы припущенный                  | 100            | 14,85   | 10,56          | 9,20                | 186,67   | 1,142 | 2,15  | 0,00   | 1,50               | 36,00  | 78,00  | 197,00  | 2,20  |
|               | 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком                     | 200            | 3,87    | 2,86           | 11,19               | 86,00    | 0,03  | 1,00  | 13,29  | 0,00               | 149,00 | 30,00  | 106,00  | 1,00  |
|               | 15           | Сыр (порциями)                                 | 20             | 9,28    | 5,90           | 0,00                | 72,00    | 0,007 | 0,14  | 52,00  | 0,00               | 176,00 | 7,00   | 100,00  | 0,20  |
|               | 14           | Масло сливочное (порциями)                     | 20             | 0,32    | 10,88          | 0,20                | 143,36   | 0,00  | 0,00  | 60,00  | 0,00               | 3,60   | 0,00   | 4,50    | 0,03  |
|               | Пром.        | Хлеб пшеничный"Умница"                         | 30             | 2,37    | 0,60           | 14,49               | 78,60    | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,35               | 6,90   | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|               | Пром.        | Конфета штучное                                | 100            | 5,60    | 24,00          | 62,00               | 124,60   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|               |              | Итого завтрак:                                 |                | 44,03   | 63,80          | 139,72              | 965,23   | 1,29  | 3,29  | 165,29 | 1,85               | 388,50 | 136,30 | 486,20  | 4,90  |
| Обед          | 76           | Винегрет овощной                               | 100            | 1,40    | 20,08          | 7,29                | 130,00   | 0,044 | 9,63  | 0,00   | 6,30               | 31,24  | 19,53  | 43,27   | 8,28  |
|               | 209          | Суп с фрикадельками                            | 250            | 7,29    | 5,70           | 16,99               | 148,50   | 0,15  | 12,34 | 4,95   | 0,80               | 31,90  | 40,01  | 129,96  | 1,61  |
|               | 534          | Капуста тушеная                                | 180            | 3,67    | 13,25          | 14,20               | 138,60   | 0,05  | 30,74 | 0,00   | 0,00               | 105,75 | 37,53  | 73,24   | 1,49  |
|               | 270          | Котлета Московская                             | 100            | 24,60   | 35,98          | 10,26               | 378,00   | 0,08  | 0,24  | 51,20  | 0,00               | 18,92  | 18,04  | 125,46  | 2,18  |
|               | 348          | Компот из плодов или ягод сушенных (чернослив) | 200            | 0,35    | 0,15           | 29,85               | 122,20   | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 20,32  | 8,12   | 19,36   | 0,45  |
|               | Пром.        | Хлеб ржаной"Украинский"                        | 50             | 3,30    | 0,50           | 24,00               | 116,00   | 0,06  | 0,00  | 0,00   | 0,45               | 11,50  | 12,50  | 53,00   | 1,55  |
|               | Пром.        | Хлеб пшеничный"Умница"                         | 30             | 2,37    | 0,60           | 14,49               | 78,60    | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,35               | 6,90   | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
| Полдник       | Пром.        | Мармелад фруктово-желейный                     | 40             | 0,40    | 0,00           | 27,20               | 76,50    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|               |              | Итого обед:                                    |                | 43,38   | 76,26          | 144,28              | 1188,40  | 0,44  | 52,95 | 56,15  | 7,90               | 226,53 | 145,63 | 470,39  | 15,89 |
|               | 112          | Груша                                          | 200            | 0,80    | 0,60           | 20,60               | 94,00    | 0,04  | 10,00 | 4,00   | 0,80               | 38,00  | 24,00  | 32,00   | 4,60  |
|               | 386          | Напиток кисломолочный "снежок"                 | 200            | 5,40    | 5,00           | 21,60               | 100,00   | 0,06  | 0,00  | 44,00  | 0,00               | 242,00 | 30,00  | 188,00  | 0,20  |
|               | Пром.        | Пряник Тульский                                | 75             | 3,30    | 2,80           | 37,50               | 189,50   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|               |              | Итого полдник:                                 |                | 9,5     | 8,4            | 79,7                | 383,5    | 0,1   | 10,0  | 48,0   | 0,8                | 280,0  | 54,0   | 220,0   | 4,8   |
|               |              | Итого за день:                                 |                | 96,91   | 148,46         | 363,70              | 2537,13  | 1,82  | 66,24 | 269,44 | 10,55              | 895,03 | 335,93 | 1176,59 | 25,59 |

| Прием пищи | № рец.       | Наименование блюда                      | Пищевые вещ-ва |          |         |             | Витамины            |       |       |        |      | Минеральные вещ-ва |        |         |       |
|------------|--------------|-----------------------------------------|----------------|----------|---------|-------------|---------------------|-------|-------|--------|------|--------------------|--------|---------|-------|
|            |              |                                         | масса порции   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.деннос<br>тьКкал | В1,мг | С,мг  | А,мкг  | Е,мг | Ca                 | Mg     | P       | Fe    |
| 1          | 2            | 3                                       | 4              | 5        | 6       | 7           | 8                   | 9     | 10    | 11     | 12   | 13                 | 14     | 15      | 16    |
| День 5     |              |                                         |                |          |         |             |                     |       |       |        |      |                    |        |         |       |
| Завтрак    | 467          | Сырники из творога со сгущ.молоком      | 200/20         | 59,94    | 33,82   | 48,98       | 551,42              | 0,12  | 0,94  | 105,42 | 0,00 | 402,00             | 52,40  | 448,22  | 1,08  |
|            | 54-4тн-2020  | Чай с лимоном и сахаром                 | 200            | 1,50     | 1,10    | 8,60        | 27,90               | 0,00  | 0,00  | 6,70   | 0,00 | 100,00             | 10,00  | 40,00   | 0,00  |
|            | 14           | Масло сливочное (порциями)              | 20             | 0,32     | 10,88   | 0,20        | 143,36              | 0,00  | 0,00  | 60,00  | 0,00 | 3,60               | 0,00   | 4,50    | 0,03  |
|            | Пром.        | Хлеб пшеничный"Умница"                  | 30             | 2,37     | 0,60    | 14,49       | 78,60               | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|            | Пром.        | Печенье Чоко-лай                        | 28             | 1,10     | 5,10    | 18,60       | 124,60              | 0,00  | 0,00  | 26,04  | 0,00 | 260,40             | 0,00   | 0,00    | 38,92 |
|            |              | итого завтрак:                          |                | 65,23    | 51,50   | 90,87       | 925,88              | 0,15  | 0,94  | 198,16 | 0,35 | 772,90             | 72,30  | 518,82  | 40,36 |
| Обед       | 4            | Салат витаминный                        | 100            | 1,60     | 10,10   | 9,60        | 136,00              | 0,056 | 57,45 | 0,00   | 0,00 | 22,71              | 15,63  | 22,29   | 0,78  |
|            | 144          | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250            | 6,20     | 5,60    | 22,30       | 108,00              | 0,23  | 5,81  | 0,00   | 0,80 | 38,08              | 35,30  | 87,18   | 2,03  |
|            | 364          | Азу                                     | 280            | 22,44    | 25,20   | 28,68       | 422,04              | 0,196 | 10,64 | 33,60  | 0,84 | 47,60              | 61,60  | 249,20  | 3,36  |
|            | 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном               | 200            | 0,25     | 0,19    | 11,01       | 46,70               | 0,010 | 3,00  | 1,58   | 0,00 | 64,00              | 5,00   | 6,00    | 1,000 |
|            | Пром.        | Хлеб ржаной"Украинский"                 | 50             | 3,30     | 0,50    | 24,00       | 116,00              | 0,06  | 0,00  | 0,00   | 0,45 | 11,50              | 12,50  | 53,00   | 1,55  |
|            | Пром.        | Хлеб пшеничный"Умница"                  | 30             | 2,37     | 0,60    | 14,49       | 78,60               | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|            |              |                                         |                |          |         |             |                     |       |       |        |      |                    |        |         |       |
| Полдник    | 112          | итого обед:                             |                | 36,16    | 42,19   | 110,08      | 907,34              | 0,58  | 76,90 | 35,18  | 2,44 | 190,79             | 139,93 | 443,77  | 9,05  |
|            |              | Банан                                   | 100            | 1,80     | 0,60    | 252,00      | 115,20              | 0,04  | 10,00 | 4,00   | 0,80 | 38,00              | 24,00  | 32,00   | 4,60  |
|            | Пром.        | Сок                                     | 200            | 1,00     | 0,00    | 20,20       | 84,80               | 0,02  | 4,00  | 0,00   | 0,20 | 14,00              | 8,00   | 14,00   | 2,80  |
|            |              | Вафли "Гулливвер"                       | 38             | 3,60     | 26,40   | 43,80       | 199,00              | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00               | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|            | 401          | итого полдник:                          |                | 6,4      | 27,0    | 316,0       | 399,0               | 0,1   | 14,0  | 4,0    | 1,0  | 52,0               | 32,0   | 46,0    | 7,4   |
|            |              | Итого за день:                          |                | 107,79   | 120,69  | 516,95      | 2232,22             | 0,79  | 91,84 | 237,34 | 3,79 | 1015,69            | 244,23 | 1008,59 | 56,81 |

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" О.Г. Булавина

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" И.В. Романова

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Т.А. Фомина

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада" 2009

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией В.Т. Лапшиной.- м.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Делта плюс2017. -544 с.