

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Липковская ООШ №3»

С.А. Кургина



2024 г.

Примерное десятидневное МЕНЮ

**рационалов питания детей и подростков в летнем
оздоровительном лагере с дневным пребыванием на
базе**

МКОУ «Липковская ООШ №3»

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

2024 год

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Мg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1															
Завтрак	106	Огурец свежий	100	0,89	0,10	2,49	13,94	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
		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
	270	Котлета московская	100	24,06	35,98	10,26	378,00	0,08	0,24	51,20	0,00	18,92	18,04	125,46	2,18
	54-23гн	Корейный 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.	Хлеб ржаной "Украинский"	30	1,98	0,30	14,40	69,60	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Конфета	28	1,10	5,10	18,60	63,20	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
Обед	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
		итого завтрак:		51,29	59,84	114,07	1026,88	0,29	11,38	192,53	0,72	658,12	97,84	483,96	45,30
	34	Салат из свежкты с зеленым горошком	100	1,65	8,24	7,29	72,90	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	144,25	0,11	5,75	21,05	1,00	33,40	25,35	72,23	1,18
	171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,90	15,80	53,14	373,34	0,28	0,00	53,34	3,40	35,18	187,36	280,46	6,30
	290(759)	Птица тушеная в соусе	150	46,72	22,74	7,02	306,00	0,10	4,18	75,00	0,00	79,74	30,20	187,06	2,02
	24-34гн	Компот из яблоск 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
Полдник	2020	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	70,14	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 обед:		71,62	60,56	154,34	1253,93	0,63	19,79	177,01	5,50	519,45	288,70	666,46	52,61
	112	Банан	174	2,25	0,75	315,00	167,04	0,045	13,05	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90
	386	Напиток кисломолочный (ацидофилин)	200	12,00	2,00	8,00	74,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	30,00	196,00	0,20
	Пром.	Вафли с помадной и фруктовой начинкой	100	1,68	1,98	46,38	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого полдник:		15,9	4,7	369,4	451,0	0,1	14,7	40,0	0,0	247,5	85,5	229,0	1,1
		Итого за день:		138,84	125,13	637,79	2731,85	1,05	45,82	409,54	6,22	1425,07	472,04	1379,42	99,01

Прием пищи	№ рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Вит. А	Вит. С	Вит. Е	Сахар	Магний	Кальций	Р	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
	54-21-тн-2020	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,50	100,40	0,04	1,00	17,25	0,00	168,00	34,00	130,00	1,00
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	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
		Персик	170	1,53	0,34	16,15	76,50	0,07	17,00	0,00	0,00	34,00	27,20	57,80	1,02
Итого завтрак:				87,34	39,12	135,98	1091,04	0,35	19,38	236,05	5,45	892,94	153,66	876,18	4,83
Обед	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	12,22	4,57	77,70	0,048	18,05	0,00	0,00	17,74	17,46	31,84	0,83
	102	Суп картофельный с бобовыми (фасолевым)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
	367	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,280	0,92	0,00	0,00	20,00	22,39	128,62	2,21
	304	Рис отварной	180	4,94	7,88	48,92	279,6	0,03	0,00	0,00	0,00	1,82	21,78	81,26	0,70
	54-3тн-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
Полдник	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	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		Итого обед:		38,76	48,85	125,09	1035,34	0,68	25,78	0,38	1,60	162,04	124,33	416,00	8,65
	112	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
	Пром.	Вафли Ух-ты	30	0,42	2,88	5,28	48,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник	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:		2,2	3,7	45,1	227,7	0,1	24,0	0,0	0,6	46,0	26,0	36,0	7,2
Итого за день:				128,32	91,65	306,15	2354,08	1,11	69,16	236,43	7,65	1100,98	303,99	1328,18	20,68

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва					Эн.ценнос тккал	Витамины					Минеральные вещ-ва				
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
День 3																		
Завтрак	210	Омлет натуральный	212	39,40	35,08	3,72	409,38	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72			
	106	Огурец свежий	100	0,89	0,10	2,49	13,94	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60			
	54-4гг-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,10	8,60	50,00	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	99,00	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			
Обед	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33			
		итого завтрак:		56,56	65,66	60,50	933,46	0,21	10,50	587,42	1,49	455,20	63,70	531,70	4,88			
	75	Икра морковная	100	2,01	0,20	20,55	91,20	0,040	4,22	0,00	0,00	46,53	32,24	60,92	1,00			
		Борщ с капустой и картофелем																
	82	Пюре картофельное	250	1,80	9,84	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,20	49,73	26,13	54,60	1,23			
	128	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			
Поддник	334	Кнели рыбные припущенные	100	13,59	4,10	5,54	89,71	0,065	1,23	37,90	0,943	37,19	19,88	153,10	0,741			
	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,90	0,01	0,00	69,96	0,00	90,00	18,00	25,00	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			
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33			
	Пром.	Вафли "Улливер"	38	1,80	13,20	21,90	199,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		итого обед:		30,62	40,64	135,71	954,50	0,43	38,56	170,86	1,94	294,34	153,17	482,38	7,13			
Поддник	112	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60			
	386	Йогурт питьевой	200	5,60	5,00	26,00	172,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20			
	Пром.	Оладьи	150/20	17,19	21,55	72,58	307,50	0,24	0,75	32,50	0,00	188,98	55,96	231,00	2,14			
		итого поддник:		24,6	27,0	114,8	565,5	0,4	124,0	94,5	0,2	475,0	108,0	447,0	2,9			
		Итого за день:		111,77	133,25	310,99	2453,46	1,02	173,01	852,78	3,63	1224,52	324,83	1461,08	14,95			

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва			Витамины			Минеральные вещ-ва						
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Мg	Р	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
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,16	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
	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
	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:		39,37	41,27	96,25	879,41	1,29	3,29	171,33	1,85	647,70	136,30	484,70	43,81
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	12,22	4,57	77,70	0,05	18,05	0,00	0,00	17,74	17,46	31,84	0,83
	102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
	171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,90	15,80	53,14	373,34	0,28	0,00	53,34	3,40	35,18	187,36	280,46	6,30
	280/331	Фрикадельки в соусе	160	30,74	30,90	21,22	360,00	0,08	0,54	32,62	0,00	48,90	28,38	159,18	10,58
Обед	348	Компот из плодов или ягод сушеных (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	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мармелад фруктово-желейный	40	0,40	0,00	27,20	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого обед:		56,36	65,77	196,77	1398,38	0,75	24,40	85,96	5,00	178,62	299,02	657,12	22,07
	112	Персик	150	1,53	0,34	16,15	67,50	0,07	17,00	0,00	0,00	34,00	27,20	57,80	1,02
Полдник	386	Напиток кисломолочный "снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	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:		10,2	8,1	75,3	415,0	0,1	17,0	44,0	0,0	276,0	57,2	245,8	1,2
		Итого за день:		105,96	115,18	368,27	2692,79	2,16	44,69	301,29	6,85	1102,32	492,52	1387,62	67,10

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины				Минеральные вещ-ва				
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Мg	Р	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 сметаной	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
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,80	0,00	0,03	0,30	0,00	66,00	4,00	7,00	1,00
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
Обед		Итого завтрак:		62,50	34,46	69,89	648,36	0,15	0,97	105,72	0,35	474,90	66,30	481,32	2,41
	27	Салат из свежих помидоров	100	1,10	12,15	3,75	74,10	0,056	57,45	0,00	0,00	22,71	15,63	22,29	0,78
	96	Рассольник ленинградский	250	2,02	10,19	11,98	107,25	0,093	8,38	0,00	1,20	29,15	24,18	56,73	0,93
	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
Поддник	54-32чн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	2,00	1,20	0,00	58,00	3,00	4,00	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
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		Итого обед:		31,38	48,78	92,83	831,03	0,44	78,47	34,80	2,84	175,86	126,81	411,32	7,95
Поддник	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
	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
	401	Вафли "Угливер"	76	3,60	26,40	43,80	398,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого поддник:		5,4	27,0	84,6	576,8	0,1	14,0	4,0	1,0	52,0	32,0	46,0	7,4
		Итого за День:		99,28	110,24	247,32	2056,19	0,65	93,44	144,52	4,19	702,76	225,11	938,64	17,76

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва					Витамины					Минеральные вещ-ва				
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
День 6																	
Завтрак	210	Омлет натуральный	212	39,40	35,08	3,72	409,38	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72		
	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.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33		
	Пром.	Зефир в шоколаде	90	2,00	11,10	61,60	356,40	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70		
	106	Огурец свежий	100	0,89	0,10	2,49	13,94	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60		
Обед		итого завтрак:		48,53	49,74	93,49	935,86	0,24	11,36	482,01	1,67	348,90	113,60	541,80	8,35		
	71	Винегрет овощной	100	1,40	20,08	7,29	125,10	0,044	9,63	0,00	6,30	31,24	19,53	43,27	8,28		
		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)															
	102	Пюре картофельное	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03		
	128	Рыба тушеная в томате с овощами	200	4,77	12,15	22,66	242,00	0,18	22,43	63,00	0,00	52,49	34,52	109,66	1,28		
54-2хн-2020	229	Компот из кураги	150	37,62	18,82	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	97,06	324,38	1,70		
		Хлеб ржаной "Украинский"	200	0,98	0,05	15,64	66,90	0,01	0,00	69,96	0,00	90,00	18,00	25,00	1,00		
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	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.	Вафли Боярушка	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33		
		итого обед:	38	1,9	9,0	17,4	158,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник		Апельсин	200	58,54	66,80	131,38	1155,14	0,65	45,33	144,60	7,90	308,35	226,81	668,59	16,17		
	112	Напиток кисломолочный (ацидофилин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60		
	386	Пирожок с повидлом	200	12,00	2,00	8,00	74,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	30,00	196,00	0,20		
	Пром.	итого полдник:	100	4,80	14,00	46,30	316,70	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
		Итого за день:		18,6	16,4	70,5	476,7	0,2	121,6	56,0	0,2	308,0	56,0	242,0	0,8		
				125,67	132,94	295,37	2567,70	1,05	178,29	682,61	9,77	965,25	396,41	1452,39	25,32		

Прием пищи	№ рецеп.	
1	2	
Завтрак	223	3
	54-4тн-2020	6
	Пром.	7
		8
		9
Обед	75	10
	88	11
	203	12
	268	13
	54-13хн-2020	14
	Пром.	15
	Пром.	16
	Пром.	17
		18
	112	19
Полдник	Пром.	20
	386	21
		22

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценнос тыккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Мg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 8															
Завтрак	173	Каша вязкая молочная (геркулесовая)	200	11,26	15,82	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	1,04	149,62	70,82	234,98	1,73
	2020	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,50	100,40	0,04	1,00	17,25	0,20	168,00	34,00	130,00	1,00
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,10	0,27	12,88	70,14	0,04	0,00	0,00	0,35	6,13	8,80	23,20	0,53
	14	Масло сливочное (порциями)	15	0,24	10,88	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Вафли Ух-ты	30	0,42	2,88	5,28	48,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Обед		Итого завтрак:		27,98	39,27	68,49	693,44	0,27	2,10	184,05	1,59	503,35	120,62	492,68	3,49
	106	Помидоры свежие (порционно)	100	1,10	0,15	3,78	23,90	0,06	25,00	0,00	0,00	14,00	20,00	0,00	0,90
	108(109)	Суп картофельный с клецками	250	4,33	7,39	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,00	33,40	25,35	72,23	1,18
	171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,90	15,80	53,14	373,34	0,28	0,00	53,34	3,40	35,18	187,36	280,46	6,30
	367	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297,00	-0,280	0,92	0,00	0,00	20,00	-22,39	128,62	2,21
	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
Полдник	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	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		Итого обед:		43,85	46,63	129,41	1071,33	0,83	34,67	75,97	5,20	184,98	282,50	566,41	13,47
	338	Нектарин	170	1,53	0,34	16,15	76,50	0,07	17,00	0,00	0,00	34,00	27,20	57,80	1,02
	Пром.	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Пром.	Вафли с помадной и фруктовой начинкой	100	1,68	1,98	46,38	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник:				4,2	2,5	82,7	378,5	0,1	21,0	0,0	0,2	48,0	35,2	71,8	3,8
Итого за день:				76,04	88,42	280,63	2143,27	1,18	57,77	260,02	6,99	736,33	438,32	1130,89	20,78

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины						Минеральные вещества		
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Мg	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 9															
Завтрак	203	Макаронные изделия отварные	200	7,74	9,00	42,64	274,00	0,08	0,00	40,00	0,00	17,00	11,40	52,60	
	280/331	Фрикадельки в соусе	160	30,74	30,90	21,22	360,00	0,08	0,54	32,62	0,00	48,90	28,38	159,18	
	54-2-н-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,80	0,00	0,00	0,30	0,00	66,00	4,00	7,00	
	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	
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	
	Пром.	Мармелад фруктово-желейный	40	0,40	0,00	27,20	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого завтрак:		44,74	41,04	135,97	958,94	0,25	0,54	72,92	0,80	150,30	66,18	297,88	
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	12,22	4,57	77,70	0,048	18,05	0,00	0,20	17,74	17,46	31,84	
	96	Рассольник ленинградский	250	2,02	10,19	11,98	107,25	0,093	8,38	0,00	1,20	29,15	24,18	56,73	
	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	
Обед		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	28,60	34,08	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	0,00	55,54	20,80	97,54	
	54-4-н-2020	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,80	0,02	0,00	0,72	0,00	76,00	7,00	22,00	
	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	
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	
	Пром.	Варенная Борщукша	38	1,9	9,0	17,4	158,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник		Итого обед:		43,39	79,93	120,44	1131,49	0,40	58,21	92,12	2,20	302,58	129,37	360,45	
	338	Груша	200	1,80	0,40	19,00	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	56,00	16,00	52,00	
	386	Йогурт питьевой	200	5,60	5,00	26,00	172,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	
	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	
		Итого полдник:		10,7	8,2	82,5	455,5	0,1	23,2	46,0	0,0	274,0	42,0	222,0	
		Итого за день:		98,83	129,17	338,91	2545,93	0,77	81,95	211,04	3,00	726,88	237,55	880,33	

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва			Витамины			Минеральные вещ-ва					
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Мg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 10														
	106	Каша вязкая рисовая	200	11,26	15,82	37,63	184,50	0,18	0,96	54,80	1,04	149,62	70,82	234,98
	54-Згн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,90	0,00	1,00	0,38	0,00	66,00	5,00	8,00
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10
	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
	112	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	60,50	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00
	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
		итого завтрак:		26,06	27,87	93,53	539,64	0,30	122,10	149,22	1,59	726,92	118,72	415,08
	27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	12,15	3,75	74,10	0,056	57,45	0,00	0,00	22,71	15,63	22,29
	102	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18
	128	Пюре картофельное	200	4,77	12,15	22,66	242,00	0,18	22,43	63,00	0,00	52,49	34,52	109,66
Обед	398/442	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,11	9,24	550,00	6,49	49,72	14,96	134,86
	54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,28	0,11	8,35	35,40	0,01	24,00	3,06	0,00	62,00	8,00	9,00
	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
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10
	Пром.	Печенье штучное	100	5,60	24,00	62,00	417,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого обед:		41,62	68,91	161,85	1334,64	0,67	118,93	616,06	8,09	243,40	130,81	442,09
	112	Банан	150	2,25	0,75	315,00	144,00	0,045	13,05	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00
	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
	Пром.	Пирожок с повидлом	100	4,80	14,00	46,30	316,70	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
		итого полдник:		8,1	14,8	381,5	545,5	0,1	17,1	0,0	0,2	21,5	63,5	47,0
		Итого за день:		75,73	111,53	636,88	2419,78	1,04	258,08	765,28	9,88	991,82	313,03	904,17

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

Составила: калкулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Т.В.Лукаша

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

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

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. Лапиной.- М.: Хлебпродинформ, 2004

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

[illegible]

1
Fe
16
1,14
10,58
1,00
1,55
0,33
0,00
14,60
0,83
0,93
1,49
1,42
1,00
1,55
0,33
0,00
7,55
1,40
0,20
0,00
1,6
23,75

1	
	Fe
	16
	1,73
	1,00
	0,33
	0,20
	0,60
	38,92
	42,78
	0,78
	2,03
	1,28
	2,86
	0,00
	1,55
	0,33
	0,00
	8,83
	0,90
	2,80
	0,000
	3,7
	55,31

