Согласовано
Специалист I категории
Роспотребнадзора

_____/ /

Утверждаю

Директор школы

_____/Е.Ю.Селянинова/

Рацион питания на 18 дней для учащихся детского оздоровительного лагеря «Радуга» при МБОУ «Зеленниковская СОШ» на май-июнь 2024 г.
(для детей 07-18 лет)

№ п/п	Дни недели	Наименование блюд	Сборник рецептур, год выпуска	Номер рецептуры по сборнику	Выход (г)	Энергетическая ценность рациона питания				Минералы , мг.			Витамины, мг.		
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (г)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
		Завтрак													
1.	День 1 (четверг)	Каша рисовая с изюмом	*	190	200	4,3	13,4	65,2	403	8,09	26,69	0,61	0,03	0,03	0
		Чай с сахаром		300	200/15	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
		печенье		295	100	6,5	10,7	61,5	370	23,6	9,49	0,78	0,07	0,05	0,05
		Итого:				11	24,1	135,8	809	31,95	36,18	1,42	0,1	0,08	0,05
		Обед													
		Суп с макарон. изделиями		61	250	5,5	5	20,2	153	16,28	22,92	0,97	0,1	0,06	6,6
		Тефтели в соусе		108	100	8,9	11,6	12	191	30,04	20,54	0,93	0,03	0,07	0,37
		Греча отварная		183	180	10,6	6,8	46,3	312	23,63	163,21	5,63	0,31	0,16	0
		Салат из свежей капусты		6	100	2,1	5	10,3	98	63,25	19,14	0,77	0,03	0,05	51,56
		Компот из ягод		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				30,6	29,1	122,7	921	156,73	252,44	11,05	0,57	0,39	60,13
		Полдник													
		Сок натуральный яблочный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,94	0,12	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1,94	0,22	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				30,5	53,42	294,2	1871	232,83	300,58	13,11	3,37	2,17	128,18
		Завтрак													
2.	День 2 (пятница)	Вермишель молочная		227	250	5,5	5,2	19,9	150	136,58	18,07	0,4	0,06	0,16	0,65
		Какао		305	200	3	3	23,4	128	108,06	11,83	0,07	0,02	0,12	0,16
		Хлеб пшеничный		1.5	50	3,9	0,5	24,1	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
		Итого:				12,4	8,7	67,4	401	256,14	46,4	1,47	0,16	0,31	0,81

		Обед													
		Щи из свежей капусты		55	250	2	6,2	8,8	103	41,63	19,91	0,73	0,06	0,06	12,01
		Котлеты рыбная		83	100	15,6	11,8	14,9	230	46,43	29,17	0,97	0,13	0,13	0,37
		Картоф.пюре		146	200	4,1	6,4	26,7	188	49,74	38,01	1,4	0,16	0,14	13,84
		Компот из кураги		309	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				26,2	25,1	96,6	745	189,97	132,29	5,78	0,46	0,41	26,38
		Полдник													
		Йогурт		297	200	5,5	4,9	25,5	163	2316,6	25,48	0,2	0,06	0,59	1,18
		Фрукты		338	200	1,9	0,2	23,4	94	80	20	0,2	5,4	3,4	134
		Итого:				7,4	5,1	48,9	257	2396,6	45,48	0,4	5,46	3,99	135,18
		Всего :				46	38,9	212,9	1403	2842,7	224,17	7,65	6,08	4,71	162,37
		Завтрак													
3.	День 3 (суббота)	Каша пшеничная		209	200	7,4	8,4	36,2	247	136,48	36,37	1,86	0,13	0,18	0,52
		Компот из апельсинов		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб пшеничный		1.5	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
		Сыр порцион.		1.4	30	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
		Итого:				23,4	10,3	101,7	668	465,51	4,87	2,04	0,31	0,36	2,33
		Обед													
		Рассольник Ленинградский		56	250	2,4	5,7	15,7	130	24,22	23,25	0,87	0,08	0,07	6,71
		Сардельки отв. с маслом		131	100	10	20,9	0,8	232	22,86	13,3	1,6	0,02	0,08	0
		Макароны отварные с маслом		227	180	6,5	4,4	40	233	11,06	8,77	0,89	0,08	0,02	0
		Салат из свеклы отварной		28	100	1,1	9,9	5,2	117	27,68	16,52	0,99	0,01	0,03	2,37
		Компот		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				23,5	41,6	95,6	879	109,35	88,47	6,1	0,29	0,25	10,68
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	20	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				2,0	0,2	35,7	141	44,15	21,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				48,9	52,1	233	1688	619,01	115,3	8,78	3,3	2,31	81,01
		Завтрак													
4.	День 4 (понедельник)	Каша пшенная		208	200	7,4	9,1	33,3	248	127,43	42,86	1,16	0,16	0,14	0,21
		Кофейный напиток		305	200	3	3	23,4	128	108,06	11,83	0,07	0,02	0,12	0,16
		Хлеб пшеничный		1.5	100	7,9	1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
		Итого:				18,3	13,1	105	622	258,49	87,69	3,23	0,34	0,32	0,37
		Обед													

		Суп гороховый		65	250	7,3	5	33,9	223	42,63	47,59	2,57	0,24	0,09	4,66
		Плов из говядины		119	300	31,3	30,3	50,7	611	28,37	70,76	4,51	0,09	0,18	0,51
		Компот из яблок		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				42,1	36	118,5	1001	94,53	144,98	9,83	0,43	0,32	6,77
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				61,4	49,3	259,2	1764	397,17	244,63	13,7	3,47	2,34	75,14
		Завтрак													
5.	День 5 (вторник)	Макароны молочные		78	250	5,5	5,2	19,9	150	136,58	18,07	0,4	0,06	0,16	0,65
		Яйцо вареное		10.1	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,3	0,9	0,02	0,14	0
		Какао		307	200	3,1	3,2	19,4	117	105,36	20,11	0,53	0,02	0,12	0,15
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				16,7	13,4	56,2	423	279,24	65,98	3,78	0,19	0,46	0,8
		Обед													
		Борщ со свежей капустой		58	250	2,0	6,2	12,9	119	41,76	23,04	1,1	0,05	0,06	7,99
		Жаркое по-Домашнему из говядины		98	300	29,9	30,2	27,1	508	37,16	70,27	5,45	0,16	0,23	3,76
		Салат из свежей капусты		6	100	2,1	5	10,3	98	63,25	19,14	0,77	0,03	0,05	51,56
		Компот		309	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				38,5	42,1	96,5	949	194,34	157,65	10	0,35	0,42	63,47
		Полдник													
		Йогурт		297	200	5,5	4,9	25,5	163	2316,6	25,48	0,2	0,06	0,59	1,18
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				6,4	5	37,2	210	2356,6	35,48	0,3	2,76	2,29	68,18
		Всего :				61,6	60,5	189,9	1582	2830,2	259,11	14,08	3,3	3,17	132,45
		Завтрак													
6.	День 6 (среда)	Каша манная (пудинг)		205	200	6,1	8,2	30,3	222	131,7	19,43	0,44	0,08	0,16	0,54
		Чай с сахаром		300	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
		Хлеб пшеничный		1.5	100	7,9	1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
		Итого:				14,2	9,2	87,7	504	154,96	52,43	2,47	0,24	0,22	0,54
		Обед													
		Суп рыбный		73	250	11,1	3	14,4	134	23,31	28,65	1	0,13	0,1	4,98
		Биточки мясные с соусом		99	100	8,9	9,1	11,8	168	29,97	18,48	0,86	0,03	0,07	0,11
		Капуста тушеная		148	200	4,5	6,4	18,4	158	103,75	36,78	1,44	0,06	0,08	42,52
		Компот		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6

		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				28	19,2	78,5	627	180,56	110,54	6,05	0,32	0,3	49,21
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				43,2	28,6	201,9	1272	379,67	174,93	9,16	3,26	2,22	117,75
		Завтрак													
7.	День 7 (четверг)	Каша пшеничная		209	200	7,4	8,4	36,2	247	136,48	36,37	1,86	0,13	0,18	0,52
		Чай с сахаром		300	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
		Хлеб пшеничный		1.5	100	7,9	1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
		Итого:				15,5	9,4	93,6	529	159,74	69,37	1,89	0,29	0,24	0,52
		Обед													
		Щи из свежей капусты		55	250	2	6,2	8,8	103	41,63	19,91	0,73	0,06	0,06	12,01
		Котлета рыбная с соусом		83	100	15,6	11,8	14,9	230	46,43	29,17	0,97	0,13	0,13	0,37
		Рис отварной		8.1	200	5	8	50,4	302	42,34	36,3	1	0,04	0,04	0
		Компот из кураги		309	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				27,1	26,7	120,3	859	182,57	130,58	5,38	0,34	0,31	12,54
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,!	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				43,6	36,3	249,6	1529	386,46	211,91	7,91	3,33	2,25	81,06
		Завтрак													
8.	День 8 (пятница)	Каша пшенная		208	200	7,4	9,1	33,3	248	127,43	42,86	1,16	0,16	0,14	0,21
		Чай с лимоном		302	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	0,12
		Хлеб пшеничный		1.5	100	7,9	1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
		Итого:				15,5	10,1	90,9	532	153,16	76,59	3,22	0,32	0,2	0,33
		Обед													
		Борщ		58	250	2,0	6,2	12,9	119	41,76	23,04	1,1	0,05	0,06	7,99
		Гуляш из отварной говядины		97	120	16	16,1	3,9	226	15,96	22,52	2,24	0,03	0,08	0,37
		Греча отварная		183	180	10,6	6,8	46,3	312	23,63	163,21	5,63	0,31	0,16	0
		Компот из изюма		309	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				33,1	29,8	109,3	881	133,52	253,97	11,65	0,5	0,38	8,52
		Полдник													

		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				49,6	40,1	235,9	1554	330,83	342,52	15,51	3,52	2,28	76,85
		Завтрак													
9.	День 9 (суббота)	Каша рисовая молочная		207	200	5	8,1	30,7	218	125,22	28,19	0,43	0,06	0,16	0,53
		Кисель		324	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
		Хлеб пшеничный		1.5	100	7,9	1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
		Итого:				12,9	8,1	99	540	148,7	2,49	2,49	0,22	0,22	0,52
		Обед													
		Суп гороховый с мясом		65	250	7,3	5	33,9	223	42,63	47,59	2,57	0,24	0,09	4,66
		Рулет картоф. с говядиной		97	270	19,7	17,6	33	378	32,68	60,38	2,55	0,12	0,17	1,15
		Салат из свеклы отварной		28	100	1,1	9,9	5,2	117	27,68	16,52	0,99	0,01	0,03	2,37
		Компот из яблок		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				31,6	33,2	106	885	126,52	151,12	8,86	0,47	0,34	9,78
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				45,5	41,5	240,7	1566	319,37	165,57	11,99	3,39	2,26	
		Завтрак													
10	День 10 (понедельник)	Вермишель молочная		227	250	5,5	5,2	19,9	150	136,58	18,07	0,4	0,06	0,16	0,65
		Хлеб пшеничный		1.5	50	3,9	0,5	24,1	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
		Сыр (нарезка)		1.4	30	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,1	0,11	0,21
		Какао с молоком		307	200	3,1	3,2	19,4	117	105,36	20,11	0,53	0,02	0,12	0,15
		Итого:				20,4	16,9	63,4	495	553,44	71,18	2,14	0,26	0,42	1,01
		Обед													
		Суп с макарон. изделиями		61	250	5,5	5	20,2	153	16,28	22,92	0,97	0,1	0,06	6,6
		Тефтели в соусе		108	100	8,9	11,6	12	191	30,04	20,54	0,93	0,03	0,07	0,37
		Греча отварная		183	180	10,6	6,8	46,3	312	23,63	163,21	5,63	0,31	0,16	0
		Салат из свежей капусты		6	100	2,1	5	10,3	98	63,25	19,14	0,77	0,03	0,05	51,56
		Компот из ягод		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				30,6	29,1	122,7	921	156,73	252,44	11,05	0,57	0,39	60,13
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68

		Всего :				52	46,2	221,8	1557	754,32	335,58	13,83	3,53	2,51	128,13
		Завтрак													
11	День 11 (вторник)	Каша пшеничная		209	200	7,4	8,4	36,2	247	136,48	36,37	1,86	0,13	0,18	0,52
		Чай с сахаром		300	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
		Хлеб пшеничный		1.5	100	7,9	1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
		Масло сливочное		1.3	10	0,1	8,3	0,1	75	1,2	0	0,02	0	0,01	0
		Итого:				15,6	17,7	93,7	604	160,94	69,37	3,91	0,29	0,25	0,52
		Обед													
		Суп Крестьянский с крупой		67	250	2,3	5,5	12,7	115	31,97	17,94	0,67	0,05	0,04	8,01
		Котлета куриная с маслом		136	100	15,1	21,8	15,2	321	18,99	18,13	1,48	0,06	0,1	0,39
		Винегрет овощной		42	180	2,3	4,7	13,7	113	47,27	32,38	1,33	0,07	0,05	20,81
		Компот из чернослива		309	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				24,2	32,7	87,8	773	150,4	113,65	6,16	0,29	0,27	29,37
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				40,8	50,6	217,2	1518	355,49	194,98	10,71	3,28	2,22	97,89
		Завтрак													
12	День 12 (четверг)	Огурцы, помидоры (нарезка)		7.10	100	1	0,2	3,2	21	18,5	17	0,75	0,05	0,04	17,5
		Яйцо вареное		10.1	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,3	0,9	0,02	0,14	0
		Компот из кураги		309	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
		Хлеб пшеничный		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				9,3	5,3	49,6	304	90,47	66,5	4,33	0,18	0,26	17,66
		Обед													
		Суп гороховый		65	250	7,3	5	33,9	223	42,63	47,59	2,57	0,24	0,09	4,66
		Плов из говядины		119	300	31,3	30,3	50,7	611	28,37	70,76	4,51	0,09	0,18	0,51
		Компот из яблок		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				42,1	36	118,5	1001	94,53	144,98	9,83	0,43	0,32	6,77
		Полдник													
		Йогурт		297	200	5,5	4,9	25,5	163	2316,6	25,48	0,2	0,06	0,59	1,18
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				6,4	5	37,2	210	2356,6	35,48	0,3	2,76	2,29	68,18
		Всего :				57,8	46,3	205,3	1515	2541,6	246,96	14,46	3,37	2,87	92,61
13	День 13 (пятница)	Биточки рисовые		225	200	6,8	8,6	62	357	68,92	37,53	1,04	0,07	0,12	0,28
		Хлеб пшеничный		1.5	50	3,9	0,5	24,1	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
		Сыр (нарезка)		1.4	30	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,1	0,11	0,21

		Какао с молоком		307	200	3,1	3,2	19,4	117	105,36	20,11	0,53	0,02	0,12	0,15
		Итого:				21,7	20,3	105,5	702	485,78	90,64	2,78	0,27	0,38	0,64
		Обед													
		Суп с макарон. изделиями		61	250	5,5	5	20,2	153	16,28	22,92	0,97	0,1	0,06	6,6
		Тефтели в соусе		108	100	8,9	11,6	12	191	30,04	20,54	0,93	0,03	0,07	0,37
		Греча отварная		183	180	10,6	6,8	46,3	312	23,63	163,21	5,63	0,31	0,16	0
		Салат из свежей капусты		6	100	2,1	5	10,3	98	63,25	19,14	0,77	0,03	0,05	51,56
		Компот из ягод		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				30,6	29,1	122,7	921	156,73	252,44	11,05	0,57	0,39	60,13
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				53,3	49,6	263,9	1764	686,66	355,04	14,47	3,54	2,47	128,77
		Завтрак													
14	День 14 (суббота)	Рагу овощное		158	200	3,4	12,9	19	213	46,82	40	1,42	0,1	0,09	10,76
		Яйцо вареное		10.1	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,3	0,9	0,02	0,14	0
		Хлеб пшеничный		1.5	100	7,8	1	48,2	246	23	33	2	0,16	0,06	0
		Кофейный напиток		305	200	3	3	23,4	128	108,06	11,83	0,07	0,02	0,12	0,16
		Итого:				19	21,3	90,8	646	197,68	89,13	4,39	0,3	0,41	10,92
		Обед													
		Щи из свежей капусты		55	250	2	6,2	8,8	103	41,63	19,91	0,73	0,06	0,06	12,01
		Котлеты рыбная		83	100	15,6	11,8	14,9	230	46,43	29,17	0,97	0,13	0,13	0,37
		Картоф.пюре		146	200	4,1	6,4	26,7	188	49,74	38,01	1,4	0,16	0,14	13,84
		Компот из кураги		309	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				26,2	25,1	96,6	745	189,97	132,29	5,78	0,46	0,41	26,38
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				46,2	46,6	223,1	1532	431,8	233,38	10,81	3,46	2,52	105,3
		Завтрак													
15	День 15 (понедельник)	Каша пшенная		208	200	7,4	9,1	33,3	248	127,43	42,86	1,16	0,16	0,14	0,21
		Кофейный напиток		305	200	3	3	23,4	128	108,06	11,83	0,07	0,02	0,12	0,16
		Хлеб пшеничный		1.5	100	7,9	1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
		Итого:				18,3	13,1	105	622	258,49	87,69	3,23	0,34	0,32	0,37

		Обед													
		Рассольник Ленинградский		56	250	2,4	5,7	15,7	130	24,22	23,25	0,87	0,08	0,07	6,71
		Сардельки отв. с маслом		131	100	10	20,9	0,8	232	22,86	13,3	1,6	0,02	0,08	0
		Макароны отварные с маслом		227	180	6,5	4,4	40	233	11,06	8,77	0,89	0,08	0,02	0
		Салат из свеклы отварной		28	100	1,1	9,9	5,2	117	27,68	16,52	0,99	0,01	0,03	2,37
		Компот из ягод		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				23,5	41,6	95,6	879	109,35	88,47	6,1	0,29	0,25	10,68
		Полдник													
		Компот ассорти		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				42,8	54,9	236,3	1642	411,99	188,12	9,97	3,33	2,27	79,05
		Завтрак													
16	День 16 (вторник)	Каша ассорти		200	200	10	17,7	40,8	369	190,47	64,6	2	0,19	0,28	0,73
		Чай с лимоном		302	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
		печенье		295	100	6,5	10,7	61,5	370	23,6	9,49	0,78	0,07	0,05	0,05
		Итого:				16,7	28,4	111,6	777	216,8	74,82	2,84	0,26	0,33	1,9
		Обед													
		Щи из свежей капусты		55	250	2	6,2	8,8	103	41,63	19,91	0,73	0,06	0,06	12,01
		Котлета рыбная с соусом		83	100	15,6	11,8	14,9	230	46,43	29,17	0,97	0,13	0,13	0,37
		Рис отварной		8.1	200	5	8	50,4	302	42,34	36,3	1	0,04	0,04	0
		Компот из кураги		309	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				27,1	26,7	120,3	859	182,57	130,58	5,38	0,34	0,31	12,54
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				44,8	55,3	267,6	1777	443,52	217,36	8,86	3,3	2,34	82,44
		Завтрак													
17	День 17 (среда)	Каша рисовая молочная		207	200	5	8,1	30,7	218	125,22	28,19	0,43	0,06	0,16	0,53
		Чай с лимон		302	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
		Хлеб пшеничный		1.5	100	7,9	1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
		Масло сливочное		1.3	10	0,1	8,3	0,1	75	1,2	0	0,02	0	0,01	0
		Итого:				13,2	17,4	88,4	577	152,15	61,92	2,51	0,22	0,23	1,65
		Обед													
		Борщ со свежей капустой с		58	250	2,0	6,2	12,9	119	41,76	23,04	1,1	0,05	0,06	7,99

		картофелем														
		Жаркое по-Домашнему		98	300	29,9	30,2	27,1	508	37,16	70,27	5,45	0,16	0,23	3,76
		Салат из свежей капусты		6	100	2,1	5	10,3	98	63,25	19,14	0,77	0,03	0,05	51,56
		Компот		309	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				38,5	42,1	96,5	949	194,34	157,65	10	0,35	0,42	63,47
		Полдник													
		Компот		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				52,7	59,7	220,6	1667	390,64	231,53	13,15	3,27	2,35	133,12
		Завтрак													
18	День 18 (четверг)	Омлет		234	200\10	19,4	31,6	3,5	375	139,62	22,77	3,38	0,09	0,61	0,29
		Чай с сах.		300	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
		Хлеб ржаной		1.6	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0
		Итого:				26,2	32,8	46	604	174,88	69,77	7,31	0,27	0,69	0,29
		Обед													
		Суп рыбный		73	250	11,1	3	14,4	134	23,31	28,65	1	0,13	0,1	4,98
		Биточки мясные с соусом		99	100	8,9	9,1	11,8	168	29,97	18,48	0,86	0,03	0,07	0,11
		Капуста тушеная		148	200	4,5	6,4	18,4	158	103,75	36,78	1,44	0,06	0,08	42,52
		Компот		311	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб ржаной		1.6	50	3,3	0,6	16,7	97	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
		Итого:				28	19,2	78,5	627	180,56	110,54	6,05	0,32	0,3	49,21
		Полдник													
		Сок натуральный		320	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,96	0,54	0	0	1
		Фрукты		338	100	0,9	0,1	11,7	47	40	10	0,1	2,7	1,7	67
		Итого:				1	0,2	35,7	141	44,15	11,96	0,64	2,7	1,7	68
		Всего :				55,2	52,2	160,2	1372	399,59	192,27	14	3,29	2,69	117,5

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

* При разработке меню использовался Сборник технологических карт , рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания (издание шестое, переизданное ООО Фирма «Партнер») Уфа , 2023 года выпуска.

Начальник площадки _____/Абрамовская Е.Б./

Повар столовой _____/Бобылева Т.Н./