

МАУ «ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО



Литвиненко К.И.

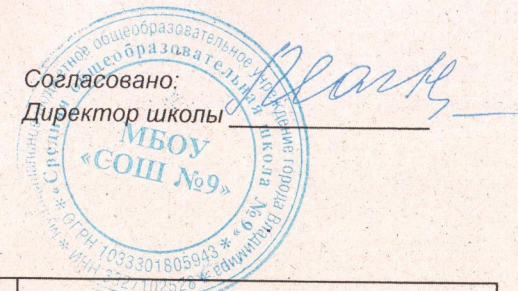
Руководитель образовательного учреждения



М. Е. Мачнева

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ
Г.ВЛАДИМИРА**

ЛЕТО 2022г.



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
294.17	Биточки из цыпленка	.090	21.36	7.85	29.78	200	0	0.04	0.01	0.34	0	284.9	31.57	6.31	6.2	0.47
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			28.36	14.44	90.85	537.00	40.32	0.14	0.07	1.92	17.90	464.77	282.00	31.29	47.34	2.81

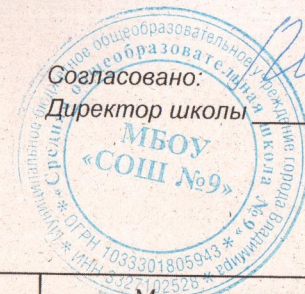
Обед

42.04	Салат из свежей капусты с перцем	.060	1.51	3.41	6.02	61	0	0.02	0.02	0.37	24.03	6.96	0	25.68	8.54	0.33
101.17	Суп карт.с гречневой крупой и цыпленком	.210	5.04	2.84	15.56	112	0.01	0.1	0.07	1.22	13.2	252.98	401.26	14.6	34.1	1.22
256.17	Мясо тушеное	.50/40	17.24	8.49	10.57	186	0	0.08	0.16	3.46	1.47	123	292.22	9.24	21.57	1.46
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			32.23	20.09	103.87	726.00	30.99	0.34	0.29	6.25	42.82	778.64	826.59	74.62	79.41	4.84

Полдник

0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
<i>Итого:</i>			0.60	0.60	14.70	70.00	0.00	0.05	0.02	0.45	15.00	39.00	0.00	24.00	13.50	3.30
Всего:			61.19	35.13	209.42	1333.00	71.31	0.53	0.38	8.62	75.72	1282.41	1108.59	129.91	140.25	10.95

Руководитель *Литвиненко К.И.*
 Зав. производством
 Калькулятор *Марченкова Ю.И.*
 Технолог *Савина О.А.*



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
Завтрак																
3.17	Бутерброд с сыром	.30/20	8.42	8.86	9.72	156	0.13	0.03	0.1	0.22	0.48	345.8	53.4	304	17.8	0.55
182.17	Каша молочная жидкая пшеничная	.200/5	7.23	8.13	36.58	250	29.54	0.2	0.15	0.7	1.09	150.93	207.81	113.37	45.04	1.2
382.17	Какао с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
		<i>Итого:</i>	19.93	20.79	66.37	540.00	29.70	0.27	0.40	1.02	2.87	546.88	407.21	537.82	76.84	1.89
Обед																
24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
88.17	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	.220	4.58	6.21	7.33	103	10	0.06	0.09	1.38	24.04	269.14	230.48	38.6	20.87	0.89
1	Зразы любительские	.090	16.34	13.85	25.87	304	5.09	0.06	0.09	2.51	0.81	1050.98	215.9	19.98	18.41	1.87
514.03	Пюре гороховое	.150	16.09	5.45	35.52	258	0.06	0.63	0.14	1.66	0	1470.85	511.66	76.59	62.3	5.01
344.17	Компот из свежих фруктов	.200	0.82	0.12	23.54	98	0	0.02	0.01	0.1	14	8	39.4	10.6	4.4	0.56
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		<i>Итого:</i>	40.63	26.11	107.86	842.00	15.15	0.85	0.36	6.47	53.85	2803.77	1171.44	160.67	122.53	9.23
Полдник																
0	Кондитерское изделие	.шт	1.4	1	4.75	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
		<i>Итого:</i>	1.88	1.05	14.80	75.00	0.50	0.00	0.01	0.08	0.10	0.92	24.80	5.25	4.40	0.85
		Всего:	62.44	47.95	189.03	1457.00	45.35	1.12	0.77	7.57	56.82	3351.57	1603.45	703.74	203.77	11.97

Руководитель Литвиненко К.И.
 Зав. производством
 Калькулятор Марченкова Ю.И.
 Технолог Савина О.А.

Согласовано
 Директор школы _____
 МБОУ «СОШ №9»
 Средняя общеобразовательная школа №9

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
Завтрак																
23.17	Салат из св.помидоров с маслом растит.	.060/5	0.66	5.11	2.28	59	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
454.04	Котлета по-хлыновски	.090	16.42	10.28	8.48	194	15.3	0.13	0.21	3.79	4.72	1638.45	402.68	31.39	29.02	2.07
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		<i>Итого:</i>	25.40	20.80	70.33	573.00	46.77	0.30	0.28	5.31	22.62	2033.94	676.50	68.34	59.21	4.72

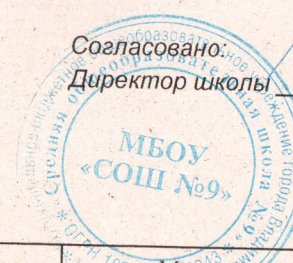
Обед																
24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
82.17	Борщ с мясом и сметаной	.210	3.06	5.16	10.01	97	5	0.04	0.06	0.87	15.9	274.22	266.15	33.66	21.1	1.04
437.04	Гуляш	.60/30	20.31	7.06	11.9	192	0	0.11	0.19	4.11	1.41	441	341.53	13.65	24.74	1.76
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		<i>Итого:</i>	35.35	19.26	98.39	704.00	35.98	0.52	0.42	8.60	25.63	960.83	1025.96	85.31	199.79	8.74

Полдник																
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
		<i>Итого:</i>	0.60	0.60	14.70	70.00	0.00	0.05	0.02	0.45	15.00	39.00	0.00	24.00	13.50	3.30
		Всего:	61.35	40.66	183.42	1347.00	82.75	0.87	0.72	14.36	63.25	3033.77	1702.46	177.65	272.50	16.76

Руководитель _____ Литвиненко К.И.
 Зав. производством _____
 Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.
 Технолог _____ Савина О.А.

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 4 день



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
Завтрак																
294.94	Сырники из творога с молоком сгущенным	.150/30	38.81	18.81	65.86	592	71.85	0.11	0.5	0.86	0.97	492.32	295.69	325.35	45.61	1.1
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09
	<i>Итого:</i>		41.16	20.61	89.45	711.00	71.86	0.13	0.57	0.91	1.62	517.47	368.69	385.80	52.61	1.19
Обед																
50.04	Салат из свеклы с сыром	.060	2.89	8.82	4.01	108	0.04	0.01	0.05	0.1	4.71	99.7	142.47	112.87	14.83	0.75
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.210	4.51	4.52	12.45	113	0	0.03	0.02	0.3	1.42	250.29	53.94	10.14	7.1	0.41
430.04	Запеканка картофельная с мясом с маслом	.230/10	23.62	24.92	35.27	462	59.04	0.35	0.35	7.01	39.1	1489.37	1443.17	48.55	73.11	3.88
648.04	Кисель плодово-ягодный	.200	0.28	0	33.93	131	0	0	0	0	0	0.34	0.72	0.78	0	0.1
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<i>Итого:</i>		33.44	38.62	98.98	879.00	59.08	0.43	0.43	7.93	45.23	1839.70	1640.30	178.84	99.59	5.50
Полдник																
0	Сок фруктовый	.200	5.6	4	19	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>Итого:</i>		5.60	4.00	19.00	134.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Всего:		80.20	63.23	207.43	1724.00	130.94	0.56	1.00	8.84	46.85	2357.17	2008.99	564.64	152.20	6.69

Руководитель Литвиненко К.И.
Зав. производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Савина О.А.

Согласовано
 Директор школы
 МБОУ «СОШ №9»
 104330180043

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

15.17	Сыр	.030	7.6	7.6	9.7	120	0.13	0.01	0.09	0.04	0.48	246	34.8	300	15	0.33
14.17	Масло сливочное	.010	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0.01	0	0	0.7	1.5	1.2	0.04	0.02
120.17	Лапша молочная	.200	4.38	3.79	14.36	120	26.4	0.3	0.07	0.15	0.66	283.16	175.06	130.4	21.34	0.52
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб пшеничный	.040	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44
<i>Итого:</i>			15.55	20.01	53.63	452.00	27.13	0.35	0.19	0.64	1.24	730.38	273.36	444.85	46.38	2.16

Обед

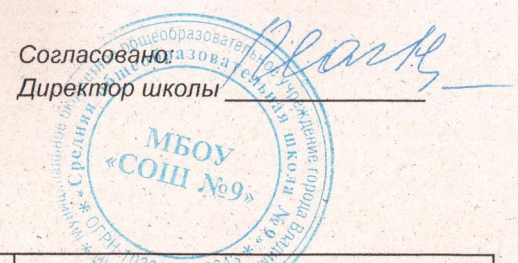
24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
139.04	Суп карт.с фасолью и мясом	.210	5.22	2.73	10.93	89	0.01	0.07	0.07	1.3	9.2	36.23	309.71	10.06	17.12	0.75
230.17	Рыба запеченная	.080	3.21	9.97	12.48	152	0	0.01	0	0.06	0	619.5	6	6.75	1.12	0.11
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
631.04	Компот из свежих яблок	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			15.61	19.39	98.10	633.00	39.83	0.19	0.13	2.97	28.20	844.51	529.93	40.74	57.74	3.25

Полдник

0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
<i>Итого:</i>			0.60	0.60	14.70	70.00	0.00	0.05	0.02	0.45	15.00	39.00	0.00	24.00	13.50	3.30
Всего:			31.76	40.00	166.43	1155.00	66.96	0.59	0.34	4.06	44.44	1613.89	803.29	509.59	117.62	8.71

Руководитель Литвиненко К.И.
 Зав. производством
 Калькулятор Марченкова Ю.И.
 Технолог Савина О.А.

Согласовано
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

6.04	Бутерброд с окороком "Венским"	.30/20	4.52	10.66	9.72	108	0.06	8.42	3.01	0.18	0	100.88	22.8	4	4.6	1.09
210.17	Омлет натуральный	.150	27.03	27.47	32.32	474	400.4	0.12	0.72	0.4	0.28	370.38	264.49	132.67	24.05	3.64
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			34.17	38.54	65.41	689.00	99.99	8.58	3.75	1.18	0.38	472.18	312.09	148.42	37.60	5.94

Обед

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
135.04	Суп из овощей с мясом и сметаной	.220	4.66	6.25	9.19	111	10.01	0.08	0.09	1.46	17.08	289.86	327.7	29.96	22.05	0.93
424.04	Поджарка	.080/10	23.32	8.99	1.82	182	0	0.14	0.25	5.46	2.81	459.18	466.11	18.65	33.41	2.35
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			39.96	22.28	87.49	708.00	40.99	0.59	0.51	10.54	28.21	994.65	1212.09	86.61	209.41	9.22

Полдник

0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
<i>Итого:</i>			0.60	0.60	14.70	70.00	0.00	0.05	0.02	0.45	15.00	39.00	0.00	24.00	13.50	3.30
Всего:			74.73	61.42	167.60	1467.00	441.95	9.22	4.28	12.17	43.59	1505.83	1524.18	259.03	260.51	18.46

Руководитель Литвиненко К.И.
Зав. производством
Калькулятор Марченкова Ю.И.
Технолог Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
Завтрак																
240.12	Пудинг из творога с яблоками и мол.сгуц.	.150/30	29.02	18.08	56.54	414	132.38	0.09	0.42	0.76	2.12	440.48	207.37	199.1	34.11	1.74
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			32.89	20.04	89.85	581.00	99.99	0.13	0.50	0.99	2.77	565.43	298.97	263.55	43.91	2.05

Обед

43.17	Салат из овощей	.060	0.69	3.68	1.99	44	0	0.03	0.02	0.27	14.78	353.77	82.83	18.48	9.8	0.42
97.17	Суп картофельный с горбушей	.200/10	2.46	2.71	17.41	104	0.02	0.11	0.07	1.27	19.2	254.24	541.26	16	25	0.95
443.04	Плов	.250	36.38	18.35	67.33	580	0	0.2	0.31	6.98	3.81	254.17	591.93	23.4	68.68	3.16
699.04	Напиток лимонный	.200	0.7	0.02	20.44	85	0	0.01	0	0.02	6.4	1.96	26.08	7	1.92	0.16
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			42.37	25.12	120.49	878.00	0.02	0.39	0.41	9.06	44.19	864.14	1242.10	71.38	109.95	5.05

Полдник

376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Кондитерское изделие	.1шт	1.4	1	4.75	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Итого:</i>			1.88	1.05	14.80	75.00	0.50	0.00	0.01	0.08	0.10	0.92	24.80	5.25	4.40	0.85
Всего:			77.14	46.21	225.14	1534.00	132.91	0.52	0.92	10.13	47.06	1430.49	1565.87	340.18	158.26	7.95

Руководитель Литвиненко К.И.
 Зав. производством
 Калькулятор Марченкова Ю.И.
 Технолог Савина О.А.

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 8 день

Согласовано: _____
Директор школы _____



№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
Завтрак																
174.17	Каша молочная кукурузная с маслом	.200/10	7.63	11.1	50.78	334	54.8	0.09	0.16	0.67	0.96	362.17	230.74	138.47	31.61	1.68
382.17	Какао с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
0	Йогурт фруктовый	.1шт.	2.9	3.6	18.2	113	23.92	0.04	0.17	1.97	1.41	57.5	168.6	138.5	16.2	0.11
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	<i>Итого:</i>		16.33	18.66	98.77	629.00	78.75	0.19	0.49	2.92	3.67	569.62	563.94	401.42	64.61	2.15

Обед

43.04	Салат из свежей капусты с яблоками	.060	2.64	3.71	10.37	97	0.01	0.01	0	0.05	2.77	352.76	46.78	6	1.71	0.4
132.04	Рассольник Ленинградский с мясом и смет.	.220	4.91	6.35	14.15	134	10.01	0.09	0.09	1.63	13.44	399.38	448.88	24.84	25.87	1.05
3	Филе "Новинка"	.080	22.36	22.48	10.93	365	25.65	0.05	0.09	0.42	0.17	574.1	57.24	121.27	14.37	0.94
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
344.17	Компот из свежих фруктов	.200	0.8	0.12	23.42	97	0	0.02	0.01	0.1	9.6	7.8	39.4	10.8	4	0.52
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<i>Итого:</i>		38.49	38.01	108.18	969.00	66.64	0.30	0.23	3.33	25.98	1723.04	655.91	183.41	58.90	4.13

Полдник

0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
	<i>Итого:</i>		0.60	0.60	14.70	70.00	0.00	0.05	0.02	0.45	15.00	39.00	0.00	24.00	13.50	3.30
	Всего:		55.42	57.27	221.65	1668.00	145.39	0.54	0.74	6.70	44.65	2331.66	1219.85	608.83	137.01	9.58

Руководитель _____ Литвиненко К.И.
Зав. производством _____
Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.
Технолог _____ Савина О.А.

Согласовано
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"
Примерное меню лагеря 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
Завтрак																
20.17	Салат из св.огурцов с маслом растит.	.060/5	0.42	5.05	1.14	52	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
331.97	Тельное из рыбы - школьное	.090	9.95	10.31	36.45	279	37.09	0.04	0.03	0.3	1.6	111.06	59.31	26.43	8.25	0.61
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<i>Итого:</i>		16.65	21.82	96.17	652.00	77.41	0.12	0.08	1.69	5.90	289.56	208.93	50.41	44.95	2.67
Обед																
120.17	Суп молочный вермишелевый	.200	4.7	4.73	17.19	131	9.47	0.07	0.16	0.29	1.3	631.25	166.05	128.79	16.9	0.4
259.17	Жаркое по-домашнему	.230	32.16	16.56	43.21	450	0.02	0.28	0.34	7.03	26.85	465.19	1148.59	30.4	61.02	3.43
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<i>Итого:</i>		39.66	21.65	96.13	737.00	9.50	0.40	0.51	7.91	32.27	1103.14	1384.14	170.29	84.72	4.80
Полдник																
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
	<i>Итого:</i>		0.00	0.00	23.00	92.00	0.00	0.02	0.02	0.20	4.00	12.00	240.00	14.00	8.00	2.80
	Всего:		56.31	43.47	215.30	1481.00	86.91	0.54	0.61	9.80	42.17	1404.70	1833.07	234.70	137.67	10.27

Руководитель *Литвиненко К.И.*
 Зав. производством
 Калькулятор *Марченкова Ю.И.*
 Технолог *Савина О.А.*

Согласовано:
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

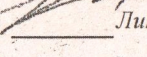
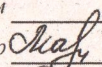

0	Сырок плавленый "Виола"	.16.5/шт	0.9	27	5	88	4.3	0.4	3	1.5	16	828	116	100	50	11
733.04	Оладьи с джемом фруктовым	.150/30	12.55	12.57	86.69	510	16.53	0.17	0.19	1.12	1.1	673.19	236.37	126.5	26.58	1.32
378.17	Чай с лимоном	.200/5	0.52	0.05	10.2	44	0.5	0	0.01	0.08	2.1	1.47	32.95	7.25	5	0.88
<i>Итого:</i>			13.97	39.62	101.89	642.00	21.33	0.57	3.20	2.70	19.20	1502.66	385.32	233.75	81.58	13.20

Обед

24.17	Салат из помидоров и огурцов с маслом	.060/5	0.54	5.08	1.71	55	0	0.03	0.02	0.21	9.6	4.5	129.3	9.3	10.2	0.42
102.17	Суп картофельный с горохом и мясом	.200/10	5.11	4.75	16.85	131	0.01	0.19	0.07	1	9.2	256.06	374.22	25.24	27.58	1.62
494.04	Цыпленок запеченный	.090	21.91	21.7	20.81	318	3.42	0	0	0	0.01	138.91	2.28	4.33	0.34	0.03
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
648.04	Кисель плодово-ягодный	.200	0.28	0	33.93	131	0	0	0	0	0	0.34	0.72	0.78	0	0.1
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			38.74	38.51	126.23	952.00	34.40	0.56	0.25	4.64	18.81	634.52	770.70	62.85	181.42	7.20

Полдник

0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
<i>Итого:</i>			0.60	0.60	14.70	70.00	0.00	0.05	0.02	0.45	15.00	39.00	0.00	24.00	13.50	3.30
Всего:			53.31	78.73	242.82	1664.00	55.73	1.18	3.47	7.79	53.01	2176.18	1156.02	320.60	276.50	23.70

Руководитель  Литвиненко К.И.
Зав. производством
Калькулятор  Марченкова Ю.И.
Технолог  Савина О.А.