

Согласовано:

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Сезон: весенне-

летний

**Примерное двенадцатипи дневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием  
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 1 (Понедельник)</b>														
14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	155(150/5)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
338	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>550,06</b>	<b>11,68</b>	<b>22,24</b>	<b>75,33</b>	<b>0,28</b>	<b>42,1</b>	<b>0,11</b>	<b>1,15</b>	<b>192,03</b>	<b>282,49</b>	<b>87,49</b>	<b>2,29</b>
71	Огурцы свежие кусками	60	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
309	Макаронны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	60	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>637,72</b>	<b>30,06</b>	<b>31,06</b>	<b>75,04</b>	<b>0,27</b>	<b>18,12</b>	<b>0,26</b>	<b>5,68</b>	<b>70,98</b>	<b>156,26</b>	<b>52,5</b>	<b>3,57</b>
<b>День 2 (Вторник)</b>														
<b>Пищевая ценность</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Витамины и минеральные вещества</b>														
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>567,95</b>	<b>16,92</b>	<b>20,06</b>	<b>76,74</b>	<b>0,26</b>	<b>5,47</b>	<b>0,13</b>	<b>1,37</b>	<b>381,83</b>	<b>393,95</b>	<b>86,4</b>	<b>3,38</b>
<b>Обед</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор ООО «Центр организации питания обучающихся в лагерях с дневным пребыванием»  
 С.Напов Р.Ш.  
 Дата: 07.06.2024 г.



Загрузка	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность											Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки			Жиры			Углеводы		B1	С	А	Е	Са				Мг	Fe
					Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са					Р	Мг	Fe			
				День 5 (Пятница)																		
				День 6 (Суббота)																		
				День 7 (Понедельник)																		
				День 8 (Вторник)																		
				День 9 (Среда)																		
				День 10 (Четверг)																		
				День 11 (Пятница)																		
				День 12 (Суббота)																		
				День 13 (Воскресенье)																		
				День 14 (Понедельник)																		
				День 15 (Вторник)																		
				День 16 (Среда)																		
				День 17 (Четверг)																		
				День 18 (Пятница)																		
				День 19 (Суббота)																		
				День 20 (Воскресенье)																		
				День 21 (Понедельник)																		
				День 22 (Вторник)																		
				День 23 (Среда)																		
				День 24 (Четверг)																		
				День 25 (Пятница)																		
				День 26 (Суббота)																		
				День 27 (Воскресенье)																		
				День 28 (Понедельник)																		
				День 29 (Вторник)																		
				День 30 (Среда)																		
				День 31 (Четверг)																		
				День 32 (Пятница)																		
				День 33 (Суббота)																		
				День 34 (Воскресенье)																		
				День 35 (Понедельник)																		
				День 36 (Вторник)																		
				День 37 (Среда)																		
				День 38 (Четверг)																		
				День 39 (Пятница)																		
				День 40 (Суббота)																		
				День 41 (Воскресенье)																		
				День 42 (Понедельник)																		
				День 43 (Вторник)																		
				День 44 (Среда)																		
				День 45 (Четверг)																		
				День 46 (Пятница)																		
				День 47 (Суббота)																		
				День 48 (Воскресенье)																		
				День 49 (Понедельник)																		
				День 50 (Вторник)																		
				День 51 (Среда)																		
				День 52 (Четверг)																		
				День 53 (Пятница)																		
				День 54 (Суббота)																		
				День 55 (Воскресенье)																		
				День 56 (Понедельник)																		
				День 57 (Вторник)																		
				День 58 (Среда)																		
				День 59 (Четверг)																		
				День 60 (Пятница)																		
				День 61 (Суббота)																		
				День 62 (Воскресенье)																		
				День 63 (Понедельник)																		
				День 64 (Вторник)																		
				День 65 (Среда)																		
				День 66 (Четверг)																		
				День 67 (Пятница)																		
				День 68 (Суббота)																		
				День 69 (Воскресенье)																		
				День 70 (Понедельник)																		
				День 71 (Вторник)																		
				День 72 (Среда)																		
				День 73 (Четверг)																		
				День 74 (Пятница)																		
				День 75 (Суббота)																		
				День 76 (Воскресенье)																		
				День 77 (Понедельник)																		
				День 78 (Вторник)																		
				День 79 (Среда)																		
				День 80 (Четверг)																		
				День 81 (Пятница)																		
				День 82 (Суббота)																		
				День 83 (Воскресенье)																		
				День 84 (Понедельник)																		
				День 85 (Вторник)																		
				День 86 (Среда)																		
				День 87 (Четверг)																		
				День 88 (Пятница)																		
				День 89 (Суббота)																		
				День 90 (Воскресенье)																		
				День 91 (Понедельник)																		
				День 92 (Вторник)																		
				День 93 (Среда)																		
				День 94 (Четверг)																		
				День 95 (Пятница)																		
				День 96 (Суббота)																		
				День 97 (Воскресенье)																		
				День 98 (Понедельник)																		
				День 99 (Вторник)																		
				День 100 (Среда)																		





<b>Завтрак</b>	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Мандарины съ порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>490,07</b>	<b>13,19</b>	<b>12,38</b>	<b>79,57</b>	<b>0,13</b>	<b>42,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>166,98</b>	<b>136,61</b>	<b>31,3</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>															
	71	Помидоры свежие порциями	60	13,2	0,66	0,12	2,28	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	15,6	12	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	60	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>661,41</b>	<b>21,53</b>	<b>19,17</b>	<b>79,38</b>	<b>0,32</b>	<b>24,9</b>	<b>0,26</b>	<b>8,07</b>	<b>60,36</b>	<b>340,18</b>	<b>179,46</b>	<b>6,81</b>