

"Утверждаю"

Начальник ЛОЛ

Хромцова Л.А.Хромцова

"14" 02 2024г

**Примерное 10-ти дневное меню в столовой**

**МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"**

**на летний оздоровительный лагерь 2024 год**

**Летний оздоровительный лагерь**

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |       | № тех. карты |
|------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|--------|-------|--------------|
|                        |  |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р     | Mg     | Fe    |              |
| <b>Неделя 1 день 1</b> |  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |       |        |       |              |
| <b>Завтрак</b>         | Каша манная молочная жидкая                        | 220          | 11               | 10.8  | 30.86  | 225.9                   | 0.078         | 1.38  | 0.052 | 0.52 | 132.8                     | 121.2 | 20.2   | 0.44  | 262          |
|                        | Бутерброд с маслом шоколадным                      | 40           | 1.8              | 4.8   | 10     | 125                     | 0.02          | 0     | 0.12  | 0.4  | 6                         | 17    | 3      | 0.3   | 93           |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7   | 65.9                    | 0.03          | 0     | 0     | 0.3  | 3                         | 19.5  | 4.2    | 0.33  |              |
|                        | Кофейный напиток с молоком                         | 210          | 4.2              | 2.7   | 15.9   | 79                      | 0.04          | 1.3   | 0.02  | 0    | 126                       | 90    | 14     | 0.1   | 501          |
|                        | Пирожное "Чоко пай"                                | 28           | 1.09             | 5.12  | 18.48  | 124.6                   | 0.01          | 1     | 0     | 0    | 0                         | 6     | 0      | 3     |              |
| <b>ИТОГО</b>           |  | 528          | 20.69            | 23.66 | 88.94  | 620.4                   | 0.178         | 3.68  | 0.192 | 1.22 | 267.8                     | 253.7 | 41.4   | 4.17  |              |
| <b>Обед</b>            | Салат из капусты белокочанной                      | 60           | 1.26             | 6.06  | 6.36   | 82.8                    | 0.024         | 9.24  | 0     | 2.76 | 18                        | 17.4  | 10.8   | 0.54  | 2            |
|                        | Суп с макаронными изделиями и картофелем           | 200          | 2.06             | 2.22  | 18.05  | 99.6                    | 0.06          | 4.86  | 0     | 1.14 | 10.8                      | 42.4  | 15.8   | 0.66  | 158          |
|                        | Плов из говядины                                   | 250          | 20.53            | 14.51 | 36.6   | 343.8                   | 0.123         | 6.8   | 0     | 3.09 | 30.5                      | 205   | 42.47  | 3.86  | 492          |
|                        | Компот из свежих ягод                              | 200          | 0.5              | 0.2   | 23.1   | 96                      | 0.02          | 4.3   | 0     | 0.2  | 22                        | 16    | 14     | 1.1   | 507          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7   | 65.9                    | 0.03          | 0     | 0     | 0.3  | 3                         | 19.5  | 4.2    | 0.33  |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминноминеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36  | 10.2   | 54.3                    | 0.05          | 0     | 0     | 0    | 10.5                      | 47.4  | 14.1   | 1.17  |              |
| <b>ИТОГО</b>           |  | 770          | 27.75            | 23.59 | 108.01 | 742.4                   | 0.307         | 25.2  | 0     | 7.49 | 94.8                      | 347.7 | 101.37 | 7.66  |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>    |  | 1298         | 48.44            | 47.25 | 196.95 | 1362.8                  | 0.485         | 28.88 | 0.192 | 8.71 | 362.6                     | 601.4 | 142.77 | 11.83 |              |

## Летний оздоровительный лагерь

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       | № тех. карты |
|------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|--------------|
|                        |  |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |              |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |  |              |                  |       |        |                         |               |       |      |      |                           |        |       |       |              |
| Завтрак                | Макаронник   | 200          | 10.9             | 7.7   | 52.8   | 324                     | 0.12          | 1     | 0.05 | 1.1  | 116                       | 156    | 24    | 1.6   | 292          |
|                        | Соус молочный                                      | 50           | 1.3              | 3.18  | 7.8    | 65.25                   | 0.02          | 0.37  | 0.02 | 0.05 | 180                       | 43.96  | 5.5   | 50.25 | 440          |
|                        | Какао с молоком витаминизированное                 | 200          | 3.9              | 3     | 25     | 136                     | 0.04          | 1.3   | 0.02 | 0    | 124                       | 110    | 27    | 0.8   | 496          |
|                        | Булочка "Лакомка"                                  | 90           | 9.8              | 13.6  | 18.9   | 321                     | 0.02          | 0.1   | 0.15 | 0.7  | 79                        | 12     | 14    | 0.5   |              |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7   | 65.9                    | 0.03          | 0     | 0    | 0.3  | 3                         | 19.5   | 4.2   | 0.33  |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | 570          | 28.5             | 27.72 | 118.2  | 912.15                  | 0.23          | 2.77  | 0.24 | 2.15 | 502                       | 341.46 | 74.7  | 53.48 |              |
| Обед                   | Салат из моркови                                   | 60           | 0.6              | 6.08  | 5.48   | 82.8                    | 0.01          | 1.92  | 0    | 2.8  | 14.4                      | 29.5   | 19.8  | 0.36  | 7            |
|                        | Рассольник Ленинградский, со сметаной              | 200          | 4.6              | 4.2   | 19.9   | 97                      | 0.07          | 6.14  | 0    | 1.88 | 12.4                      | 50.4   | 21    | 0.74  | 132          |
|                        | Тефтели из говядины, с томатным соусом             | 110          | 12.01            | 12.9  | 16.1   | 185                     | 0.03          | 0.26  | 0.02 | 0.02 | 36                        | 62     | 14    | 3.6   | 462          |
|                        | Каша гречневая                                     | 150          | 6.02             | 6     | 37.11  | 246                     | 0.2           | 0     | 0.04 | 0.61 | 14.26                     | 202    | 136.4 | 4.5   | 237          |
|                        | Сок порционный                                     | 200          | 1                | 0.2   | 0.2    | 92                      | 0.002         | 4     | 0    | 0    | 14                        | 0      | 0     | 2.8   | 518          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7   | 65.9                    | 0.03          | 0     | 0    | 0.3  | 3                         | 19.5   | 4.2   | 0.33  |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминноминеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36  | 10.2   | 54.3                    | 0.05          | 0     | 0    | 0    | 10.5                      | 47.4   | 14.1  | 1.17  |              |
|                        | Пирожное Барни                                     | 30           | 1.8              | 4.5   | 17.4   | 90                      | 0             | 0     | 0    | 0    | 0                         | 0      | 0     | 0     | 0            |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | 810          | 29.43            | 34.48 | 120.09 | 913                     | 0.392         | 12.32 | 0.06 | 5.61 | 104.56                    | 410.8  | 209.5 | 13.5  |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                | 1380         | 57.93            | 62.2  | 238.29 | 1825.15                 | 0.622         | 15.09 | 0.3  | 7.76 | 606.56                    | 752.26 | 284.2 | 66.98 |              |

## Летний оздоровительный лагерь

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | № тех. карты |
|------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|--------------|
|                        |  |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |              |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |       |              |
| Завтрак                | Каша пшеничная молочная жидкая                     | 220          | 7.8              | 9.46  | 33.5   | 283.6                   | 0.19          | 1.46  | 0.056 | 0.16 | 144.6                     | 193    | 43     | 1.2   | 267          |
|                        | Бутерброд с сыром                                  | 40           | 6                | 8.1   | 7.8    | 129                     | 0.02          | 0.1   | 0.06  | 0.3  | 137                       | 99     | 10     | 0.3   | 91           |
|                        | Чай с сахаром                                      | 215          | 0.1              | 0     | 15.2   | 61                      | 0             | 2.8   | 0     | 0    | 14.2                      | 4      | 2      | 0.4   | 494          |
|                        | Фрукты в ассортименте                              | 100          | 0.4              | 0.4   | 9.8    | 47                      | 0.03          | 10    | 0     | 0.2  | 16                        | 11     | 9      | 2.2   | 112          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7   | 65.9                    | 0.03          | 0     | 0     | 0.3  | 3                         | 19.5   | 4.2    | 0.33  |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | 605          | 16.9             | 18.2  | 80     | 586.5                   | 0.27          | 14.36 | 0.116 | 0.96 | 314.8                     | 326.5  | 68.2   | 4.43  |              |
| Обед                   | Огурец свежий                                      | 60           | 0.48             | 0.06  | 1.02   | 7.8                     | 0.01          | 3.01  | 0     | 0.06 | 13.8                      | 14.4   | 8.43   | 0.36  | 106          |
|                        | Суп-пюре из разных овощей                          | 200          | 2.34             | 4.02  | 10.64  | 88                      | 0.056         | 7.54  | 0.04  | 0.26 | 27.6                      | 47.6   | 22.4   | 0.6   | 161          |
|                        | Гренки   | 30           | 3.36             | 0.33  | 20.9   | 100                     | 0.05          | 0     | 0     | 0.5  | 9.03                      | 29.49  | 6.36   | 0.49  | 170          |
|                        | Голубцы ленивые                                    | 200          | 14.5             | 16.3  | 8.9    | 240                     | 0.08          | 18.9  | 0.05  | 0.6  | 77                        | 174    | 33     | 2.3   | 373          |
|                        | Соус томатный                                      | 50           | 0.8              | 0.7   | 2.7    | 21.3                    | 0.01          | 0.8   | 8     | 0.5  | 2                         | 0      | 4      | 0.5   | 587          |
|                        | Витаминизированный напиток                         | 200          | 0                | 0     | 18.4   | 74                      | 0.06          | 30    | 0.5   | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     | 617          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7   | 65.9                    | 0.03          | 0     | 0     | 0.3  | 3                         | 19.5   | 4.2    | 0.33  |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминноминеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36  | 10.2   | 54.3                    | 0.05          | 0     | 0     | 0    | 10.5                      | 47.4   | 14.1   | 1.17  |              |
| Батончик "Чио Рио"     | 28   | 1.4          | 8.4              | 15.98 | 144.2  | 0                       | 0             | 0     | 0     | 0    | 0                         | 0      | 0      |       |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | 828          | 26.28            | 30.41 | 102.44 | 795.5                   | 0.346         | 60.25 | 8.59  | 2.22 | 142.93                    | 332.39 | 92.49  | 5.75  |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                | 1433         | 43.18            | 48.61 | 182.44 | 1382                    | 0.616         | 74.61 | 8.706 | 3.18 | 457.73                    | 658.89 | 160.69 | 10.18 |              |

## Летний оздоровительный лагерь

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |              | № тех. карты |
|------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                        |  |              | Б                | Ж            | У            |                         | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe           |              |
| <b>Неделя 1 день 4</b> |  |              |                  |              |              |                         |               |              |             |             |                           |               |              |              |              |
| Завтрак                | Запеканка из творога, с джемом                     | 210          | 14.2             | 14.5         | 29.8         | 325                     | 0.07          | 0.6          | 0.2         | 0.7         | 297                       | 347           | 38           | 1            | 313          |
|                        | Чай с сахаром                                      | 215          | 0.1              | 0            | 15           | 60                      | 0             | 0            | 0           | 0           | 11                        | 3             | 1            | 0.3          | 493          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7         | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0           | 0.3         | 3                         | 19.5          | 4.2          | 0.33         |              |
|                        | Фрукты в ассортименте                              | 100          | 0.9              | 0.2          | 8.1          | 43                      | 0.04          | 60           | 0           | 0.2         | 34                        | 23            | 13           | 0.3          |              |
|                        | Йогурт в ассортименте                              | 125          | 7.5              | 5.2          | 17           | 174                     | 0.06          | 1.2          | 0.04        | 0           | 238                       | 182           | 28           | 0.2          |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>680</b>   | <b>25.3</b>      | <b>20.14</b> | <b>83.6</b>  | <b>667.9</b>            | <b>0.2</b>    | <b>61.8</b>  | <b>0.24</b> | <b>1.2</b>  | <b>583</b>                | <b>574.5</b>  | <b>84.2</b>  | <b>2.13</b>  |              |
| Обед                   | Салат из картофеля с сельдью                       | 60           | 3.13             | 7.65         | 6.2          | 106                     | 0.05          | 5.6          | 0.01        | 2.77        | 13.2                      | 56            | 15.6         | 0.54         | 68           |
|                        | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной          | 200          | 1.46             | 4            | 8.52         | 76                      | 0.03          | 8.24         | 0           | 1.95        | 27.6                      | 42.4          | 21           | 0.96         | 128          |
|                        | Макаронные изделия отварные                        | 150          | 5.7              | 3.67         | 33           | 187                     | 0.06          | 0.01         | 0           | 0.8         | 5.7                       | 35.7          | 8.1          | 0.8          | 291          |
|                        | Гуляш из говядины                                  | 100          | 18               | 19           | 4            | 285                     | 0.04          | 1.2          | 0.03        | 0.5         | 15                        | 214           | 28           | 3.1          | 367          |
|                        | Компот из свежих ягод                              | 200          | 0.5              | 0            | 23.1         | 96                      | 0.01          | 0.5          | 0           | 0           | 28                        | 19            | 7            | 1.5          | 508          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7         | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0           | 0.3         | 3                         | 19.5          | 4.2          | 0.33         |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминноминеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2         | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0           | 0           | 10.5                      | 47.4          | 14.1         | 1.17         |              |
|                        | Батончик "Обыкновенное чудо"                       | 28           | 0.42             | 2.24         | 4.48         | 39.2                    | 0             | 0            | 0           | 0           | 0                         | 0             | 0            | 0            |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>798</b>   | <b>32.61</b>     | <b>37.16</b> | <b>103.2</b> | <b>909.4</b>            | <b>0.27</b>   | <b>15.55</b> | <b>0.04</b> | <b>6.32</b> | <b>103</b>                | <b>434</b>    | <b>98</b>    | <b>8.4</b>   |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                | <b>1478</b>  | <b>57.91</b>     | <b>57.3</b>  | <b>186.8</b> | <b>1577.3</b>           | <b>0.47</b>   | <b>77.35</b> | <b>0.28</b> | <b>7.52</b> | <b>686</b>                | <b>1008.5</b> | <b>182.2</b> | <b>10.53</b> |              |

**Летний оздоровительный лагерь**

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              | № тех. карты |
|------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                        |  |              | Б                | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg           | Fe           |              |
| <b>Неделя 1 день 5</b> |  |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>         | Омлет натуральный                                  | 210          | 14.5             | 14.3         | 28.6          | 318                     | 0.12          | 0.6          | 0.39         | 0.9          | 159                       | 300           | 24           | 3            | 301          |
|                        | Какао с молоком витаминизированное                 | 210          | 3.9              | 3            | 25            | 136                     | 0.04          | 1.3          | 0.02         | 0            | 124                       | 110           | 27           | 0.8          | 496          |
|                        | Бутерброд с маслом шоколадным                      | 30           | 1.8              | 4.8          | 10            | 125                     | 0.02          | 0            | 0.12         | 0.4          | 6                         | 17            | 3            | 0.3          | 93           |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0            | 0.3          | 3                         | 19.5          | 4.2          | 0.33         |              |
|                        | Крем творожный десертный                           | 100          | 9.5              | 10           | 14.2          | 185                     | 0             | 0            | 0            | 0            | 0                         | 0             | 0            | 0            |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>580</b>   | <b>32.3</b>      | <b>32.34</b> | <b>91.5</b>   | <b>829.9</b>            | <b>0.21</b>   | <b>1.9</b>   | <b>0.53</b>  | <b>1.6</b>   | <b>292</b>                | <b>446.5</b>  | <b>58.2</b>  | <b>4.43</b>  |              |
| <b>Обед</b>            | Салат из свежих помидоров и огурцов                | 60           | 0.6              | 4            | 2.4           | 48.2                    | 0.02          | 10.2         | 0            | 2            | 12.5                      | 23            | 11           | 0.4          | 19           |
|                        | Уха с крупой                                       | 200          | 6                | 5.79         | 12.84         | 133                     | 0.08          | 6.32         | 0.024        | 0.6          | 51                        | 132.6         | 38.6         | 1            | 151          |
|                        | Печень говяжья по-строгановски                     | 110          | 18               | 13.8         | 4.3           | 213                     | 0.29          | 8.5          | 8.04         | 5.4          | 23                        | 316           | 18           | 6.7          | 398          |
|                        | Картофельное пюре                                  | 150          | 3.15             | 6.6          | 16.35         | 138                     | 0.135         | 5.1          | 0.045        | 0.015        | 39                        | 85.5          | 28.5         | 1.05         | 429          |
|                        | Сок порционный                                     | 200          | 1                | 0.2          | 0.2           | 92                      | 0.002         | 4            | 0            | 0            | 14                        | 0             | 0            | 2.8          | 518          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0            | 0.3          | 3                         | 19.5          | 4.2          | 0.33         |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминноминеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2          | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0            | 0            | 10.5                      | 47.4          | 14.1         | 1.17         |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>780</b>   | <b>32.15</b>     | <b>30.99</b> | <b>59.99</b>  | <b>744.4</b>            | <b>0.607</b>  | <b>34.12</b> | <b>8.109</b> | <b>8.315</b> | <b>153</b>                | <b>624</b>    | <b>114.4</b> | <b>13.45</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                | <b>1360</b>  | <b>64.45</b>     | <b>63.33</b> | <b>151.49</b> | <b>1574.3</b>           | <b>0.817</b>  | <b>36.02</b> | <b>8.639</b> | <b>9.915</b> | <b>445</b>                | <b>1070.5</b> | <b>172.6</b> | <b>17.88</b> |              |

## Летний оздоровительный лагерь

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             | № тех. карты |
|------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|                        |  |              | Б                | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |              |
| <b>Неделя 2 день 6</b> |  |              |                  |              |               |                         |               |              |             |             |                           |               |               |             |              |
| Завтрак                | Каша "Дружба"                                      | 220          | 11.8             | 11.66        | 25            | 226                     | 0.08          | 1.32         | 0.08        | 0.2         | 126.6                     | 351           | 30.6          | 0.56        | 260          |
|                        | Чай с лимоном                                      | 223          | 0.1              | 0            | 15.2          | 61                      | 0             | 2.8          | 0           | 0           | 14.2                      | 4             | 2             | 0.4         | 494          |
|                        | Бутерброд с повидлом, джемом                       | 40           | 1.2              | 4.2          | 20.4          | 124                     | 0.02          | 0.1          | 0.03        | 0.2         | 6                         | 12            | 3             | 0.4         | 96           |
|                        | Йогурт в ассортименте                              | 125          | 7.5              | 5.2          | 17            | 174                     | 0.06          | 1.2          | 0.04        | 0           | 238                       | 182           | 28            | 0.2         |              |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0           | 0.3         | 3                         | 19.5          | 4.2           | 0.33        |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>638</b>   | <b>23.2</b>      | <b>21.3</b>  | <b>91.3</b>   | <b>650.9</b>            | <b>0.19</b>   | <b>5.42</b>  | <b>0.15</b> | <b>0.7</b>  | <b>387.8</b>              | <b>568.5</b>  | <b>67.8</b>   | <b>1.89</b> |              |
| Обед                   | Винегрет овощной                                   | 60           | 0.78             | 6.4          | 4.9           | 78                      | 0.02          | 5.06         | 0           | 2.6         | 18                        | 28            | 7             | 0.4         | 76           |
|                        | Суп гороховый с бобовыми                           | 200          | 2.84             | 4.9          | 12.1          | 86.4                    | 0.15          | 6.9          | 0.03        | 0.18        | 15.2                      | 52.6          | 20.4          | 0.74        | 144          |
|                        | Гренки   | 30           | 3.36             | 0.33         | 20.9          | 100                     | 0.05          | 0            | 0           | 0.5         | 9.03                      | 29.49         | 6.36          | 0.49        | 170          |
|                        | Макаронник с мясом                                 | 250          | 18.4             | 22.4         | 18.6          | 374                     | 0.05          | 0.3          | 0.01        | 2.9         | 15                        | 194           | 25            | 2.3         | 293          |
|                        | Витаминизированный напиток                         | 200          | 0                | 0            | 18.4          | 74                      | 0.06          | 30           | 0.5         | 0           | 0                         | 0             | 0             | 0           | 617          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0           | 0.3         | 3                         | 19.5          | 4.2           | 0.33        |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминноминеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2          | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0           | 0           | 10.5                      | 47.4          | 14.1          | 1.17        |              |
|                        | Батончик "Джумка"                                  | 37           | 1.4              | 8.88         | 22.94         | 177.6                   | 0             | 0            | 0           | 0           | 0                         | 0             | 0             | 0           |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>837</b>   | <b>30.18</b>     | <b>43.51</b> | <b>121.74</b> | <b>1010.2</b>           | <b>0.41</b>   | <b>42.26</b> | <b>0.54</b> | <b>6.48</b> | <b>70.73</b>              | <b>370.99</b> | <b>77.06</b>  | <b>5.43</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                | <b>1475</b>  | <b>53.38</b>     | <b>64.81</b> | <b>213.04</b> | <b>1661.1</b>           | <b>0.6</b>    | <b>47.68</b> | <b>0.69</b> | <b>7.18</b> | <b>458.53</b>             | <b>939.49</b> | <b>144.86</b> | <b>7.32</b> |              |

**Летний оздоровительный лагерь**

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | № тех. карты |
|------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|------|--------------|
|                        |  |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А    | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |              |
| <b>Неделя 2 день 7</b> |  |              |                  |       |        |                         |               |       |      |       |                           |        |        |      |              |
| Завтрак                | Каша ячневая вязкая                                | 220          | 7.9              | 11.4  | 24.08  | 254.2                   | 0.122         | 1.42  | 0.08 | 0.76  | 167                       | 250    | 37.2   | 0.92 | 255          |
|                        | Бутерброд с сыром                                  | 40           | 6                | 8.1   | 7.8    | 129                     | 0.02          | 0.1   | 0.06 | 0.3   | 137                       | 99     | 10     | 0.3  | 91           |
|                        | Какао с молоком витаминизированное                 | 200          | 3.9              | 3     | 25     | 136                     | 0.04          | 1.3   | 0.02 | 0     | 124                       | 110    | 27     | 0.8  | 496          |
|                        | Крем творожный "Десертный"                         | 150          | 7.5              | 5.2   | 17     | 174                     | 0.06          | 1.2   | 0.04 | 0     | 238                       | 182    | 28     | 0.2  |              |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7   | 65.9                    | 0.03          | 0     | 0    | 0.3   | 3                         | 19.5   | 4.2    | 0.33 |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | 640          | 27.9             | 27.94 | 87.58  | 759.1                   | 0.272         | 4.02  | 0.2  | 1.36  | 669                       | 660.5  | 106.4  | 2.55 |              |
| Обед                   | Салат из моркови                                   | 60           | 0.6              | 6.08  | 5.48   | 82.8                    | 0.01          | 1.92  | 0    | 2.8   | 14.4                      | 29.5   | 19.8   | 0.36 | 7            |
|                        | Суп крестьянский с крупой, со сметаной             | 230          | 6.6              | 4.08  | 15.6   | 90                      | 0.04          | 7.96  | 0    | 1.94  | 21                        | 27.2   | 15.6   | 0.58 | 154          |
|                        | Рыба припущенная в молоке                          | 100          | 13.4             | 7.2   | 3.1    | 129                     | 0.07          | 1.2   | 0.02 | 3.9   | 46                        | 145    | 22     | 0.5  | 336          |
|                        | Рис припущенный                                    | 150          | 3.9              | 6.05  | 36.9   | 198.34                  | 0.11          | 0     | 0.04 | 0.27  | 19.277                    | 275.3  | 87.34  | 2.05 | 415          |
|                        | Компот из свежих ягод                              | 200          | 0.5              | 0.2   | 23.1   | 96                      | 0.02          | 4.3   | 0    | 0.2   | 22                        | 16     | 14     | 1.1  | 507          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7   | 65.9                    | 0.03          | 0     | 0    | 0.3   | 3                         | 19.5   | 4.2    | 0.33 |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминноминеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36  | 10.2   | 54.3                    | 0.05          | 0     | 0    | 0     | 10.5                      | 47.4   | 14.1   | 1.17 |              |
|                        | Фрукты в ассортименте                              | 100          | 0.9              | 0.2   | 8.1    | 43                      | 0.04          | 60    | 0    | 0.2   | 34                        | 23     | 13     | 0.3  |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                       | 900          | 29.3             | 24.41 | 116.18 | 759.34                  | 0.37          | 75.38 | 0.06 | 9.61  | 170.177                   | 582.9  | 190.04 | 6.39 |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                | 1540         | 57.2             | 52.35 | 203.76 | 1518.44                 | 0.642         | 79.4  | 0.26 | 10.97 | 839.177                   | 1243.4 | 296.44 | 8.94 |              |



## Летний оздоровительный лагерь

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       | № тех. карты |
|------------------------|--|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|--------------|
|                        |  |              | Б                | Ж     | У     |                         | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe    |              |
| <b>Неделя 2 день 8</b> |  |              |                  |       |       |                         |               |      |       |      |                           |       |       |       |              |
| Завтрак                | Суп молочный с макаронными изделиями               | 200          | 6.7              | 7.9   | 32    | 217                     | 0.076         | 0.7  | 0.04  | 0.26 | 164.4                     | 136   | 21    | 0.16  | 165          |
|                        | Чай с сахаром                                      | 200          | 0.1              | 0     | 15    | 60                      | 0             | 0    | 0     | 0    | 11                        | 3     | 1     | 0.3   | 493          |
|                        | Пирожное "Чоко-Пай"                                | 50           | 4                | 5.2   | 44.6  | 219                     | 0.05          | 0    | 0.001 | 2.1  | 115                       | 45    | 11    | 1.1   |              |
|                        | Творожок десертный                                 | 125          | 7.5              | 5.2   | 17    | 174                     | 0.06          | 1.2  | 0.04  | 0    | 238                       | 182   | 28    | 0.2   |              |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7  | 65.9                    | 0.03          | 0    | 0     | 0.3  | 3                         | 19.5  | 4.2   | 0.33  |              |
| <b>ИТОГО</b>           |  | 605          | 20.9             | 18.54 | 122.3 | 735.9                   | 0.216         | 1.9  | 0.081 | 2.66 | 531.4                     | 385.5 | 65.2  | 2.09  |              |
| <b>Обед</b>            |  |              |                  |       |       |                         |               |      |       |      |                           |       |       |       |              |
| Обед                   | Помидор свежий                                     | 60           | 0.6              | 0.06  | 1.5   | 8.4                     | 0.03          | 15   | 0     | 0.42 | 8.4                       | 15.6  | 12    | 0.5   | 106          |
|                        | Солянка домашняя , сметана                         | 200          | 3.6              | 8.9   | 28.6  | 189.9                   | 0.05          | 10.8 | 0     | 2.4  | 29.73                     | 43.1  | 26    | 1.2   | 157          |
|                        | Пюре из гороха с маслом                            | 150          | 15.5             | 5.9   | 34.5  | 245                     | 0.32          | 0    | 0.01  | 0    | 98                        | 285   | 99    | 3.5   | 418          |
|                        | Биточки из мяса птицы                              | 100          | 4.9              | 15.6  | 6.9   | 167.4                   | 0.108         | 7.5  | 0.027 | 0.62 | 50.9                      | 99    | 32    | 2.47  | 412          |
|                        | Компот из сухофруктов (урюк)                       | 200          | 0.5              | 0     | 27    | 110                     | 0.01          | 0.5  | 0     | 0    | 28                        | 19    | 7     | 1.5   | 508          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7  | 65.9                    | 0.03          | 0    | 0     | 0.3  | 3                         | 19.5  | 4.2   | 0.33  |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминноминеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36  | 10.2  | 54.3                    | 0.05          | 0    | 0     | 0    | 10.5                      | 47.4  | 14.1  | 1.17  |              |
| <b>ИТОГО</b>           |  | 770          | 28.5             | 31.06 | 122.4 | 840.9                   | 0.598         | 33.8 | 0.037 | 3.74 | 228.53                    | 528.6 | 194.3 | 10.67 |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>    |  | 1375         | 49.4             | 49.6  | 244.7 | 1576.8                  | 0.814         | 35.7 | 0.118 | 6.4  | 759.93                    | 914.1 | 259.5 | 12.76 |              |

**Летний оздоровительный лагерь**

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       | № тех. карты |
|------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|--------------|
|                        |  |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |              |
| <b>Неделя 2 день 9</b> |  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |       |       |              |
| <b>Завтрак</b>         | Запеканка из творога, с джемом                     | 180          | 14.2             | 14.5  | 29.8   | 325                     | 0.07          | 0.6   | 0.2   | 0.7  | 297                       | 347    | 38    | 1     | 313          |
|                        | Кофейный напиток с молоком                         | 200          | 4.2              | 2.7   | 15.9   | 79                      | 0.04          | 1.3   | 0.02  | 0    | 126                       | 90     | 14    | 0.1   | 501          |
|                        | Конвертик слоеный                                  | 90           | 9.8              | 13.6  | 18.9   | 321                     | 0.02          | 0.1   | 0.15  | 0.7  | 79                        | 12     | 14    | 0.5   |              |
|                        | Фрукты в ассортименте                              | 100          | 0.4              | 0.4   | 9.8    | 47                      | 0.03          | 10    | 0     | 0.2  | 16                        | 11     | 9     | 2.2   | 112          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7   | 65.9                    | 0.03          | 0     | 0     | 0.3  | 3                         | 19.5   | 4.2   | 0.33  |              |
| <b>ИТОГО</b>           |  | 600          | 31.2             | 31.44 | 88.1   | 837.9                   | 0.19          | 12    | 0.37  | 1.9  | 521                       | 479.5  | 79.2  | 4.13  |              |
| <b>Обед</b>            |  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |       |       |              |
| <b>Обед</b>            | Салат картофельный с огурцами солеными             | 60           | 1.8              | 6.86  | 5.9    | 92.7                    | 0.04          | 6.14  | 0.02  | 2.77 | 10.8                      | 39.7   | 10.8  | 0.54  | 66           |
|                        | Борщ "Белорусский", со сметаной                    | 200          | 1.7              | 8.05  | 11.64  | 90                      | 0.044         | 7.96  | 0     | 1.94 | 21                        | 53.6   | 15.6  | 0.58  | 154          |
|                        | Каша гречневая                                     | 150          | 6.02             | 6     | 37.11  | 246                     | 0.2           | 0     | 0.04  | 0.61 | 14.26                     | 202    | 136.4 | 4.5   | 237          |
|                        | Бефстроганов из говядины                           | 100          | 15.3             | 13.8  | 2.4    | 194                     | 0.05          | 0.08  | 0.008 | 0.5  | 34                        | 228    | 24    | 2.9   | 366          |
|                        | Сок в ассортименте                                 | 200          | 1                | 0.2   | 0.2    | 92                      | 0.002         | 4     | 0     | 0    | 14                        | 0      | 0     | 2.8   | 518          |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7   | 65.9                    | 0.03          | 0     | 0     | 0.3  | 3                         | 19.5   | 4.2   | 0.33  |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминноминеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36  | 10.2   | 54.3                    | 0.05          | 0     | 0     | 0    | 10.5                      | 47.4   | 14.1  | 1.17  |              |
| <b>ИТОГО</b>           |  | 770          | 29.22            | 35.51 | 81.15  | 834.9                   | 0.416         | 18.18 | 0.068 | 6.12 | 107.56                    | 590.2  | 205.1 | 12.82 |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>    |  | 1370         | 60.42            | 66.95 | 169.25 | 1672.8                  | 0.606         | 30.18 | 0.438 | 8.02 | 628.56                    | 1069.7 | 284.3 | 16.95 |              |

## Летний оздоровительный лагерь

| Прием пищи                        | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        | № тех. карты |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|-------|---------|-------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|--------------|
|                                   |  |              | Б                | Ж     | У       |                         | В1            | С      | А      | Е      | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |              |
| <b>Неделя 2 день 10</b>           |  |              |                  |       |         |                         |               |        |        |        |                           |         |         |        |              |
| Завтрак                           | Каша рисовая вязкая на молоке                      | 220          | 7.05             | 8.1   | 35      | 260.1                   | 0.06          | 1.42   | 0.08   | 0.28   | 131                       | 169.4   | 37.2    | 0.56   | 253          |
|                                   | Чай с лимоном                                      | 223          | 0.1              | 0     | 15.2    | 61                      | 0             | 2.8    | 0      | 0      | 14.2                      | 4       | 2       | 0.4    | 494          |
|                                   | Бутерброд с маслом шоколадным                      | 30           | 1.8              | 4.8   | 10      | 125                     | 0.02          | 0      | 0.12   | 0.4    | 6                         | 17      | 3       | 0.3    | 93           |
|                                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7    | 65.9                    | 0.03          | 0      | 0      | 0.3    | 3                         | 19.5    | 4.2     | 0.33   |              |
|                                   | Йогурт в ассортименте                              | 125          | 7.5              | 5.2   | 17      | 174                     | 0.06          | 1.2    | 0.04   | 0      | 238                       | 182     | 28      | 0.2    |              |
| <b>ИТОГО</b>                      |  | 628          | 19.05            | 18.34 | 90.9    | 686                     | 0.17          | 5.42   | 0.24   | 0.98   | 392.2                     | 391.9   | 74.4    | 1.79   |              |
| <b>Обед</b>                       |  |              |                  |       |         |                         |               |        |        |        |                           |         |         |        |              |
| Обед                              | Огурец свежий                                      | 60           | 0.48             | 0.06  | 1.02    | 7.8                     | 0.01          | 3.01   | 0      | 0.06   | 13.8                      | 14.4    | 8.43    | 0.36   | 106          |
|                                   | Щи из свежей капусты, со сметаной                  | 230          | 1.28             | 6.8   | 8.98    | 82.6                    | 0.03          | 14.7   | 0      | 1.9    | 32.2                      | 29      | 14      | 0.5    | 140          |
|                                   | Запеканка картофельная с мясом                     | 250          | 27.8             | 25.9  | 20.8    | 399                     | 0.28          | 5      | 0.1    | 1      | 29                        | 305     | 57      | 4.1    | 377          |
|                                   | Витаминизированный напиток                         | 200          | 0                | 0     | 18.4    | 74                      | 0.06          | 30     | 0.5    | 0      | 0                         | 0       | 0       | 0      | 617          |
|                                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30           | 2.6              | 0.24  | 13.7    | 65.9                    | 0.03          | 0      | 0      | 0.3    | 3                         | 19.5    | 4.2     | 0.33   |              |
|                                   | Хлеб ржано-пшеничный с витаминноминеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36  | 10.2    | 54.3                    | 0.05          | 0      | 0      | 0      | 10.5                      | 47.4    | 14.1    | 1.17   |              |
|                                   | Пирожное Барни                                     | 30           | 1.8              | 4.5   | 17.4    | 90                      | 0             | 0      | 0      | 0      | 0                         | 0       | 0       | 0      |              |
| <b>ИТОГО</b>                      |  | 830          | 34.76            | 37.86 | 90.5    | 773.6                   | 0.46          | 52.71  | 0.6    | 3.26   | 88.5                      | 415.3   | 97.73   | 6.46   |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>               |  | 1458         | 53.81            | 56.2  | 181.4   | 1459.6                  | 0.63          | 58.13  | 0.84   | 4.24   | 480.7                     | 807.2   | 172.13  | 8.25   |              |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b> |  | 1416.7       | 54.612           | 56.86 | 196.812 | 1561.029                | 0.6302        | 48.304 | 2.0463 | 7.3895 | 572.479                   | 906.544 | 209.969 | 17.162 |              |