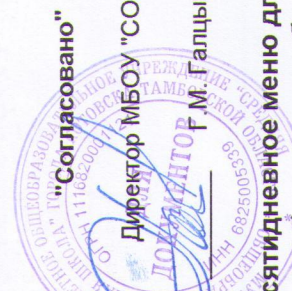
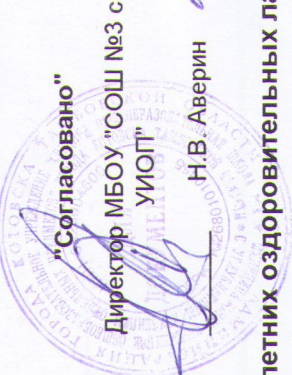




"Утверждаю"
 Директор МБУ "Комбинат школьного питания"
 О.Н. Сидорова



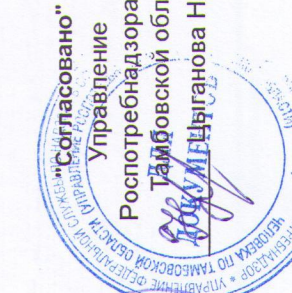
"Согласовано"
 Директор МБОУ "СОШ"
 Г.М. Галцынов



"Согласовано"
 Директор МБОУ "СОШ №3 с УИОП"
 Н.В. Аверин



"Согласовано"
 Начальник отдела образования г. Котловка
 Е.В. Шмырева



"Согласовано"
 Управление Роспотребнадзора по Тамбовской обл.
 Е.В. Цыганова Н.П.

Примерное десятидневное меню для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием в образовательных учреждениях

День: *первый*
 Неделя: *первая*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
88	Завтрак Каша молочная из круп	200	6,21	7,47	25,09	213	0,08	1,95	18	1,8	182,6	212	45,2	0,31				
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,11	122	90	14	0,56				
	Бутерброд с п/к колбасой	30/15	5,2	6,9	25,41	197,7	0,09	0	0	0	103,7	39	11,96	1,1				
	Всего за завтрак		14,93	18,09	75,99	555,9	0,21	3,25	18,01	1,91	408,3	341	71,16	1,97				
	Обед																	
	Овощи свежие	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	0,4	14	26	20	0,9				
101	Суп картофельный с крупой	250	5,51	3	20,45	112,5	0,12	8,25	1000	0,5	22,5	102,5	34	1,25				
534	Капуста тушеная	180	4,86	10,62	18,3	183,9	0,09	39,7	720	0,18	110,7	89,1	45,7	1,8				
670	Биточки из птицы	100	14,7	13,1	9,75	258,3	0,07	0,48	100	2	39	182,4	42,7	1,55				
	Сок	200	1	0	18,2	82	0,02	4	0	0	14	14	8	0,6				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48				
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,2	162	0,06	20	0,06	1	30	22	18	4,4				
	Всего за обед		28,85	27,88	96,16	853	0,36	72,43	1820,06	3,68	221,24	430,9	152,96	10,08				
	Всего за день		43,78	45,97	172,15	1408,9	0,57	75,68	1838,07	5,59	629,54	771,9	224,12	12,05				

День: **второй**
Неделя: **первая**

№ Рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
366	Запеканка из творога со стухшим молоком	160/30	18,6	21,2	25,05	389,55	0,07	0,45	300	2,1	190,2	250,95	30,15	1,05		
687	Чай с молоком	200	1,8	1,6	22,6	105,8	0,02	0,8	10	0,04	65,8	59,2	16,2	2		
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66,06	0	0	0	0	88	0	0	0,1		
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,02	0	0	0,23	4,14	26,7	6,12	0,6		
	Всего за завтрак		22,79	30,9	62,68	640,01	0,11	1,25	310	2,37	348,14	336,85	52,47	3,75		
	Обед															
	Овощи свежие	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	0,4	14	26	20	0,9		
124	Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10	2,75	5,25	12,25	114	0,07	20	1250	0,25	56,26	65	37,5	1		
276	Жаркое по-домашнему	230	21,2	16,7	56,1	530,4	0,23	23,2	46	0,9	45,5	471,2	91	6,6		
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,018	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Всего за обед:		26,73	22,71	113,41	836,8	0,378	70,8	1514	1,95	131,6	589,9	158,86	10,58		
	Всего за день		49,52	53,61	176,09	1476,81	0,488	72,05	1824	4,32	479,74	926,75	211,33	14,33		

День: **третий**
Неделя: **первая**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
340	Омлет натуральный	110	9,57	10,12	2,97	140,8	0,06	0,22	220	1,32	89,2	168,7	15,84	1,65		
275	Соевка отварная	50	6,6	16,7	0,28	156,6	0,11	0	0	0,24	21	95,4	12	1,08		
609	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,5	102,2	0,02	1,1	0	0	120,2	0	0	0,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,02	0	0	0,23	4,14	26,7	6,12	0,6		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Всего за завтрак		21,9	29,52	43,91	532,5	0,21	1,32	220	1,79	239,58	311,7	38,52	3,83		
	Обед															
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	3,4	14	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5		
110	Свекольник, со сметаной	250/10	2	5,17	11,8	113,3	0,05	6,95	1250	0,75	31,3	89,5	23	1,32		
520	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	15,3	201,6	0,12	10,44	22,63	0,2	35,67	83,58	28,55	1,04		
388	Биточки рыбные	120	9,72	10,08	29,32	225,7	0,12	18,3	120	2,28	43,44	1,44	37,2	1,44		
	Сок	200	1	0	18,2	82	0,02	4	0	0	14	14	8	0,6		
	Фрукт	200	3	0,2	38,4	158	0,08	20	40	0,8	16	56	84	56		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Всего за обед		22,28	24,19	126,68	848,9	0,42	66,69	1435,63	4,13	162,45	295,42	199,31	61,38		
	Всего за день		44,18	53,71	170,59	1381,4	0,63	68,01	1655,63	5,92	402,03	607,12	237,83	65,21		

День: четвертый
Неделя: первая

№	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
204	Макароны запеченные с сыром	200	10,5	11,77	47,84	345,3	0,26	0,25	290	3,8	854	647,2	72	4				
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08				
	Бутерброд с маслом	30/10	2,43	11,7	15,1	147,7	0,02	0	0	0,23	136,1	26,7	6,12	0,75				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48				
	Всего за завтрак		15,11	23,93	87,1	602,3	0,28	1,37	290	4,04	998	696,14	83,41	5,31				
	Обед																	
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	3,4	14	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5				
135	Суп из овощей	250	4,25	4	10,5	111,7	0,15	20	750	2,5	41,25	77	27	1,75				
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6	27	223	0,21	0,6	21,6	0	14,2	112	129	0,6				
618	Тефтели из говядины	100/50	14,2	13,05	14,6	229,8	0,07	11	145	0,87	40,3	169,7	28,5	2,32				
639	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0,4	0	2,75	49,14	63,51	45,68	1,44				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48				
	Фрукт	200	2,3	0,8	31,5	126	0,06	15	0,02	0,6	12	0	63	0,9				
	Всего за обед		32,51	24,31	121,06	848,8	0,52	54	919,62	6,82	178,93	473,11	311,74	7,99				
	Всего за день		47,62	48,24	208,16	1451,1	0,8	55,37	1209,62	10,86	1176,93	1169,25	395,15	13,3				

День: пятый
Неделя: первая

№ Рец	Применение наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
93	Каша молочная из круп	200	6,35	8,51	21,86	213	0,13	1,95	18	1,8	188,9	212	45,2	0,82		
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,11	122	90	14	0,56		
3	Бутерброд с маслом и сыром	30//10//15	5,06	7	14,62	205	0,03	0,19	95,6	0,8	126,6	132,1	18,1	0,47		
	Всего за завтрак		14,93	19,23	61,97	563,2	0,2	3,44	113,61	2,71	437,5	434,1	77,3	1,85		
Обед																
	Овощи свежие	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	0,4	14	26	20	0,9		
121	Суп вермишелевый с птицей	250	6	7,9	10,9	114,1	0,2	0	750	0,75	41,4	39,7	10,2	1,1		
520	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	15,3	201,6	0,12	10,44	22,63	0,2	35,67	83,58	28,55	1,04		
499	Котлета рубленая из птицы	100	12,3	15,9	43,6	328,4	0,09	1,8	100	2	29,4	182,4	42,7	2		
	Сок	200	1	0	18,2	82	0,02	4	0	0	14	14	8	0,6		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,2	102	0,06	20	0,06	1	30	22	18	4,4		
	Всего за обед		26,46	33,44	121,66	902,3	0,55	61,24	1072,69	4,35	169,51	388,58	132,01	10,52		
	Всего за день		41,39	52,67	183,63	1465,5	0,75	64,68	1186,3	4,75	607,01	822,68	209,31	12,37		

День: **первый**
Неделя: **вторая**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
342	Омлет с сыром	120	12,82	19,76	1,98	273,22	0,07	0,24	600	6,36	211,57	3,6	25,32	2,13		
	Овощи свежие	60	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	0,4	14	26	20	0,9		
685	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	17,8	7,8	1,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,02	0	0	0,23	4,14	26,7	6,12	0,6		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Всего за завтрак		18,11	21,32	52,94	509,42	0,15	25,42	800	6,99	243,95	95	63,8	5,71		
	Обед															
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	3,4	14	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5		
124	Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10	2,75	5,25	12,25	114	0,07	20	1250	0,25	56,26	65	37,5	1		
412	Рагу из пшты	230	32,4	37,7	45,7	546	0,23	19,7	2530	3,22	72,6	464,6	90,4	6,4		
	Сок	200	1	0	18,2	82	0,02	4	0	0	14	14	8	0,6		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Фрукт	200	1,8	0,4	16,2	84	0	120	16	0	68	46	26	0,6		
	Всего за обед		40,73	43,81	106,01	894,3	0,35	170,7	3799	3,57	232,9	640,5	180,46	9,58		
	Всего за день		58,84	65,13	158,95	1403,72	0,5	196,12	4599	10,56	476,85	735,5	244,26	15,29		

День: *второй*
Неделя: *вторая*

№ Рец.	Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
235	Пудинг из творога с изюмом, со сгущенным молоком	160/30	17,06	16,14	36,4	382	0,09	0,29	320	5,44	194,9	285,1	47,84	1,92		
609	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	100	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1		
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66,06	0	0	0	0	88	0	0	0,1		
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,02	0	0	0,23	4,14	26,7	6,12	0,6		
	Всего за завтрак		21,95	26,04	71,73	626,66	0,12	0,55	329	5,72	340,37	350,95	60,05	2,72		
	Обед															
	Овощи свежие	60	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	0,4	14	26	20	0,9		
215	Суп картофельный	250	2,35	2,82	16,62	159,2	0,15	12	500	0,22	27,7	90,7	37	1,5		
298/35 4	Годубцы ленивые, со сметанным соусом	220/60	19,44	12,5	27,56	389,7	0,11	27,53	0	0	82,86	0	0	2,23		
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Выпечка	60	5,64	5,88	21,5	126,4	0,04	0,04	36	1,68	36,7	61	11	0,54		
	Всего за обед		30,21	21,96	110,74	867,7	0,37	67,17	754	2,7	177,1					
	Всего за день		52,16	48	182,47	1494,36	0,49	67,72	1083	8,42	517,47	350,95	60,05	2,72		

День: *третий*
Неделя: *вторая*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
98	Каша молочная из круп	200	5,54	7,46	26,08	192	0,06	1,94	18	1,8	183,2	212	45,2	0,3		
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,11	122	90	14	0,56		
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,02	0	0	0,23	4,14	26,7	6,12	0,6		
	Фрукт	200	0,3	0,22	8,17	112	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
	Всего за завтрак		11,67	12,3	74,64	527,8	0,14	8,24	20,01	2,54	328,34	344,7	77,32	3,76		
	Обед															
102	Суп Харчо, с пшцей	250/20	6,54	9,71	27,07	136	0,07	11,36	53,7	1,5	41,9	81,5	27,5	1,25		
520	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	15,3	201,6	0,12	10,44	22,63	0,2	35,67	83,58	28,55	1,04		
486	Рыба, тушенная с овощами	120/50	26,1	8,88	20,4	294,5	0,24	22,08	960	4,32	72	355,9	61,68	2,16		
639	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0,4	0	2,75	49,14	63,51	45,68	1,44		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Выпечка	50	3,7	2,4	24,4	135	0,03	0	7,27	0,58	7,11	28,4	4,87	0,4		
	Всего за обед		42,58	29,63	121,23	911,4	0,46	44,28	1043,6	9,35	210,86	633,79	145,34	6,77		
	Всего за день		54,25	41,93	195,87	1439,2	0,6	52,52	1063,61	11,89	539,2	978,49	222,66	10,53		

День: четвертый
Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
340	Омлет натуральный	110	9,57	10,12	2,97	140,8	0,06	0,22	220	1,32	89,2	168,7	15,84	1,65		
275	Сосиска отварная	50	6,6	16,7	0,28	156,6	0,11	0	0	0,24	21	95,4	12	1,08		
687	Чай с молоком	200	1,8	1,6	22,6	105,8	0,02	0,8	10	0,04	65,8	59,2	16,2	2		
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,02	0	0	0,23	4,14	26,7	6,12	0,6		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Всего за завтрак		22,26	29,68	51,01	536,1	0,21	1,02	230	1,83	185,18	370,9	54,72	5,81		
	Обед															
	Овощи свежие	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	2,5	200	0,4	14	26	20	0,9		
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,75	6	47	153,2	0,2	8,7	1250	1	49,2	173,2	48,2	3,5		
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	31,9	263	0,06	0	33,9	1,11	24,93	213,9	150,6	4,56		
161	Котлета из говядины	100	6,84	11,02	9,16	235,9	0,04	0,81	2,59	3,13	27,03	140,12	27,66	1,43		
	Сок	200	1	0	18,2	82	0,02	4	0	0	14	14	8	0,6		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Всего за обед		21,67	23,98	120,72	808,3	0,38	38,51	1486,49	5,64	134,2	588,12	259,02	11,47		
	Всего за день		43,93	53,66	171,73	1344,4	0,59	39,53	1716,49	7,47	319,38	959,02	313,74	17,28		

День: пятый
Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
96	Каша молочная из круп	200	7,01	8,09	28,3	183	0,14	1,95	18	1,8	185,4	212	45,2	0,77		
609	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	100	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1		
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,06	7	14,62	205	0,03	0,19	95,6	0,8	126,6	132,1	18,1	0,47		
	Фрукт	200	1,8	0,4	16,2	107	0	120	16	0	68	46	26	0,6		
	Всего за завтрак		16,37	17,29	79,42	595	0,18	122,4	138,6	2,65	433,33	429,25	95,39	1,94		
	Обед															
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	3,4	14	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5		
109	Борщ с капустой, со сметаной	250/10	1,9	3,5	12	105	0,04	7,95	26,7	0,26	37,04	47,1	20,97	0,97		
520	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	15,3	201,6	0,12	10,44	22,63	0,2	35,67	83,58	28,55	1,04		
431	Печень по-строгановски	90/50	11,5	32,7	19,9	406,5	0,67	31,2	1150	13,2	116,5	705,6	47,7	17,2		
639	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0,4	0	2,75	49,14	63,51	45,68	1,44		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	Всего за обед		20,44	44,94	84,66	871,4	0,86	56,99	1202,33	16,51	260,39	950,69	161,46	21,63		
	Всего за день		36,81	62,23	164,08	1466,4	1,04	179,39	1340,93	19,16	693,72	1379,94	256,85	23,57		