

День недели	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Содержание питательных веществ на 1 порцию				Витамины и микроэлементы на 100 г продукта в миллиграммах					
				белки	жиры	Углеводы	Калории	B1	B2	PP	C	E	B6
День 1-ый													
Завтрак	235	Суп вермишелевый молочный	250	4,4	4,54	17,89	126,97	0.04	0.01			Ca4.21	Fe0.54
	693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0.03	0.09		0.9	Ca76.47	Fe0.27
	1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	10/30	2,39	8,156	16,12	136,6	0.12	0.08		0	Ca23.25	Fe1.55
	10	Сыр порциями	20	4,6	6	0	74,2	0.11	0.11		0.16	Ca213.5	Fe1.58
		Фрукты яблоко	100	0,4	0	11,3	46						
		итого	670				573,77						
Обед	204	Суп картофельный с крупой	250	7,36	9,51	17,62	182,26	0,42	0,04	1,6			
	601	Плов из мяса птицы	50/150	11,4	9,75	27,15	247,5	0,08	0,04	1,6			
		Огурец/помидор	50/50	0,7	0	2,35	12	0.06	0.05		18.7	Ca23.7	Fe0.78
		Сок	200	0	0	15,9	128						
		Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,03	2,02	46,94	205,2						
		Кондитерские изделия	2/30	12	30	116	228						
		итого	980				1002.96						
		всего		54,18	74,976	303,77	1576,73						
День 2-й													
Завтрак	Таб 8	Каша пшенная молочная	200	8,86	9	44,408	283,36	0,42	0,04	1,6			
	685	чай	200	0	0	20	74,8	0	0,003		3	5,8	0,27
	8	Бутерброд с ветчиной	40/30	6,31	11,7	15,99	183,7						
		Фрукты груши	100	0,4	0,3	10,3	47						
		итого	570				588,86						
Обед	208	Суп картофельный с вермишелью	250	8,4	9,62	25,11	215,96	0.04	0.01			Ca4.21	Fe0.54
	486	Треска тушеная	100	10,6	5,1	5,6	112	0,07	0,12		0.8	Ca58	Fe0.92
	778	соус	30	1,67	1,82	3,69	21,67						
	299	Картофельное пюре	150	2,1	5,5	14,5	126	0,07	0,11		4,35	Ca35,92	Fe1,44
		Огурец/помидор	50/50	0,7	0	2,35	12	0.06	0.05		18.7	Ca23.7	Fe0.78
		Сок	200	0	0	15,9	128						
		Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,03	2,02	46,94	205,2						
		Кондитерские изделия конфеты шоколадные	50	4	16,5	27	275						
		итого	890				1095.83						
		всего	1460	49,07	61,56	231,78	1684,69						

[illegible]

День 5-й	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,75	22,35	171	0,14	0,07	3,87		Ca9.49	Fe3.03
завтрак	536	сосиска	65	7,15	18,2	0	192,4	0.2	0.16			Ca35	Fe1.8
	685	чай	200	0	0	20	74,8	0	0,003		3	Ca5,8	Fe0,27
	1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	10/30	2,39	8,156	16,12	136,6	0.12	0.08		0	Ca23.25	Fe1.55
		Фрукты груши	100	0,4	0,3	10,3	47						
		итого	555				621,8						
Обед	170	Борщ со сметаной	250	9,83	15,52	12,22	152,46	0.03	0.02		9.87	Ca25.9	Fe0.31
	591	гуляш	50	6,58	4,71	1,36	74	0.03	0.08		0.36	Ca19.8	Fe1.78
	299	Картофельное пюре	150	2,1	5,5	14,5	126	0,07	0,11		4,35	Ca35,92	Fe1,44
		Огурец/помидор	50/50	0,7	0	2,35	12	0.06	0.05		18.7	Ca23.7	Fe0.78
		Сок	200	0	0	15,9	128						
		Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,03	2,02	46,94	205,2						
		Кондитерские изделия шоколадный батончик	50	4	16,5	27	275						
		итого	890				972,66						
		всего	1445	43,68	77,656	189,04	1594,46						
День 6-й													
	424	Яйцо вареное	2 шт	25,4	23	1,4	314						
Завтрак	693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0.03	0.09		0.9	Ca76.47	Fe0.27
	8	Бутерброд с ветчиной	40/30	6,31	11,7	15,99	183,7						
		Фрукты апельсины	100	0,9	0	8,4	38						
		итого	450				725,7						
Обед	44	Суп рыбный	250	10,17	2,52	16,65	151	0.04	0.04		3.21	Ca43.17	
	298	Голубцы ленивые	150	10,6	6,81	15,03	164	0,05	0,1		12,52	Ca 37,6	Fe1.02
		Огурец/помидор	50/50	0,7	0	2,35	12	0.06	0.05		18.7	Ca23.7	Fe0.78
		Сок	200	0	0	15,9	128						
		Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,03	2,02	46,94	205,2						
		Шоколадка «аленка»	100	8	33	54	550						
		итого	890				1210,2						
		всего	1340	73,01	84,05	209,16	1935,9						

День 7-й													
	8	Каша рисовая молочная	250	5,6	7,78	38,65	242,97	0,08	0,04	1,6			
Завтрак	833	Кисель ягодный	200	0,02	0	26,35	101,64	0.3	0.3		15	Ca4.5	Fe1.55
	1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	10/30	2,39	8,156	16,12	136,6	0.12	0.08		0	Ca23.25	Fe1.55
	10	Сыр порциями	20	4,6	6	0	74,2	0.11	0.11		0.16	Ca213.5	Fe1.58
		Фрукты абрикосы	100	3	0	68,5	275						
		итого	620				830,41						
Обед	206	Суп гороховый	250	13,8	9,95	33,78	272,7			5,04		9,1	0,3
	619	тефтели	60	13,86	16,5	14,58	264,6						
	203*	Картофель отварной	150	2,0	5,1	15,9	121	0,07	0,11		4,35	Ca35,92	Fe1,44
		Огурец/помидор	50/50	0,7	0	2,35	12	0.06	0.05		18.7	Ca23.7	Fe0.78
		Сок	200	0	0	15,9	128						
		Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,03	2,02	46,94	205,2						
		Кондитерские изделия печенье овсяное	50	2,75	7,85	35,1	210,5						
		итого	850				1214						
		всего	1470	54,75	63,356	314,17	2044,41						
День 8-й													
	469	Запеканка из творога	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0.04	0.25		0.27	Ca146.9	Fe0.59
Завтрак	692	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	0.06	0.15		3.68	Ca95.31	Fe0.07
	1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	10/30	2,39	8,156	16,12	136,6	0.12	0.08		0	Ca23.25	Fe1.55
	10	Сыр порциями	20	4,6	6	0	74,2	0.11	0.11		0.16	Ca213.5	Fe1.58
		Фрукты абрикосы	100	3	0	68,5	275						
		итого	460				826,13						
Обед	204	Суп картофельный с гречневой крупой	250	8,06	9,57	24,99	214,56	0,14	0,07	3,87		Ca9.49	Fe3.03
	Т 16	Котлета из мяса птицы	60	13,46	5,61	0,28	112,32						
	413	Вермишель отварная	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0.04	0.01			Ca4.21	Fe0.54

	71*	винегрет	100	0,7	5,19	3,4	62						
	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,02		0,4	Ca20,57	Fe0.34
		Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,03	2,02	46,94	205,2						
		Кондитерские изделия вафли	50	2,5	14,5	28,5	250						
		итого	900				1188,58						
		всего	1360	64,45	70,836	291,8	2014,71						
День 9-й													
	Та68	Каша пшенная молочная	250	8,86	9	44,40	283,36						
Завтрак	833	Кисель ягодный	200	0,2	0	26,35	101,64	0.3	0.3		15	Ca4.5	Fe1.55
	1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	10/30	2,39	8,156	16,12	136,6	0.12	0.08		0	Ca23.25	Fe1.55
	10	Сыр порциями	20	4,6	6	0	74,2	0.11	0.11		0.16	Ca213.5	Fe1.58
		Фрукты груши	100	0,4	0,3	10,3	47						
		итого	560				642,8						
Обед	208	Суп картофельный с вермишелью	250	8,4	9,62	25,11	215,96	0.04	0.01			Ca4.21	Fe0.54
	536	сосиска	65	7,15	18,2	0	192,4	0.2	0.16			Ca35	Fe1.8
	716	Овощное рагу	130	2,0	8,3	11,5	125	0,06	0,08		5,62	Ca64.24	Fe0.71
		Огурец/помидор	50/50	0,7	0	2,35	12	0.06	0.05		18.7	Ca23.7	Fe0.78
		Сок	200	0	0	15,9	128						
		Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,03	2,02	46,94	205,2						
		Кондитерские изделия шоколадный батончик	50	4	16,5	27	275						
		итого	885				1153,56						
			1445	44,73	78,096	225,97	1796,36						
День 10-й													
	394	Запеканка рисовая	260	10,47	15,37	60,11	298,03	0,08	0,04	1,6			
Завтрак	685	чай	200	0	0	20	74,8	0	0,003		3	Ca5,8	Fe0,27
	1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	10/30	2,39	8,156	16,12	136,6	0.12	0.08		0	Ca23.25	Fe1.55
		Фрукты абрикосы	100	3	0	68,5	275						
		итого	600				784,43						
обед	170	Борщ со сметаной	250	9,83	15,52	12,22	152,46	0.03	0.02		9.87	Ca25.9	Fe0.31
	178	фрикадельки	60	7,5	7,1	7,2	124						
	299	Картофельное пюре	150	2,1	5,5	14,5	126	0,07	0,11		4,35	Ca35,92	Fe1,44
	778	соус	30	1,67	1,82	3,69	21,67						
		Огурец/помидор	50/50	0,7	0	2,35	12	0.06	0.05		18.7	Ca23.7	Fe0.78
		Сок	200	0	0	15,9	128						
		Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,03	2,02	46,94	205,2						
		Шоколадка «аленка»	100	8	33	54	550						
		итого	950				1319,33						

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛОП В МКОУ «ХОТИСИНСКАЯ ООШ» С
02.06.2025 г по 26.06.2025

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря МКОУ «Хотисинская ООШ»

_____ Марачева А.В.