

Согласовано:

Руководитель:

*Танасенко с.ч.В.1*

ИП Мамиева Г.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННИХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда Гр.	Пищевая ценность(г)		Энергитическая Ценность ккалл.	В1,мг	С,мг	Fe,мг	Са,мг	Mg,мг	K,мг	E,мг
			Б	Ж								
<b>ДЕНЬ 1</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>	Булочка с начинкой	70	0,6	2,4	12,25	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68		0,98
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36		0,00
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	51,4	14,24	26,88	0,04	15,5	0,86	31,38	15,1		0,08
	Котлета «Сочная»	90	14,98	7,51	9,6	0,07	1,1	2,1	14,27	18,87		0,29
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53		0,22
	Макаронны отварные	180	7,92	0,93	50,76	0,12	0	1,88	18,09	11,78		11,3
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,0	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0		0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00		0,00
	<b>ИТОГО по приему пищи</b>	1040	79,72	29,14	150,7	0,9	22,41	6,62	111,24	61,32		12,87
<b>ДЕНЬ 2</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>	Пирожки печеные с картофелем	70	4,21	1,74	27,78	0,07	0,01	0,49	9,52	6,36		0,85
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36		0,00
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский рисовый	200	7,4	6,18	13,10	0,10	13,22	1,88	28,70	25,54		0,1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,01	7,50	35,91	0,27	0,00	4,23	15,09	125,28		0,5
	Филе куриное в том.соусе	100	4,35	14,46	0,30	0,06	1,78	1,44	33,75	1,71		0,01
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,0	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0		0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00		0,00
	<b>ИТОГО по приему пищи</b>	980	27,97	30,42	121,87	0,62	15,01	9,26	116,54	162,24		1,46
<b>ДЕНЬ 3</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>	Пирожки печеные с капустой	70	5,58	10,28	25,84	0,08	30,31	0,82	42,10	16,18		0,76
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36		0,00

<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60	0,18	9,20	1,60	38,66	29,30	0,16
	Плов из куриного филе	200	17,70	26,02	31,00	428,72	1,74	2,36	1,16	24,06	0,92	0,02
	Салат «Витаминный»	60	0,61	3,55	4,83	54,15	0,03	5,78	0,34	18,09	22,4	1,61
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00	0,00
	<b>ИТОГО по приему пищи</b>	990	32,51	43,91	122,31	1022,57	2,15	47,65	5,14	152,39	72,16	2,55
<b>ДЕНЬ 4</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64	0,19	0,00	1,34	19,02	27,73	1,121
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36	0,00
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронами	200	4,14	4,78	35,50	201,84	0,20	32,64	1,66	23,78	44,00	0,22
	Пюре картофельное	180	3,29	4,47	22,05	141,94	0,17	25,95	1,23	46,88	29,88	0,14
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,16	4,47	1,52	79,36	0,06	1,61	0,55	26,39	28,33	0,16
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00	0,00
	<b>ИТОГО по приему пищи</b>	1040	34	27,59	148,06	847,82	0,74	60,2	6,62	145,55	133,26	1,64
<b>ДЕНЬ 5</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>	Булочка с начинкой	70	0,6	2,4	12,25	73,77	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68	0,98
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36	0,00
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	8,84	5,88	18,24	161,38	0,10	8,62	1,76	33,30	23,72	0,28
	Котлета говяжья	90	18,9	10,5	10,6	265,5	0,09	2,1	3,1	15,2	20,8	0,29
	Каша пшеничная	180	4,58	9,29	0,06	105,31	0,00	0,00	0,01	1,06	0,00	0,00
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53	0,22
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00	0,00
	<b>ИТОГО по приему пищи</b>	1040	37,74	29,65	92,36	853,28	0,35	16,53	6,65	97,06	60,09	1,77

