

Согласовано:

Директор МБОУ



Накаевко М.В.

21.11.2019
Лисина
Official circular stamp of the Ministry of Education of the Republic of Crimea, dated 2019, with a signature over it.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЕСЕННИХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность(к кал)	В1,мг	С,мг	Fe,мг	Ca,мг	Mg,мг	E,мг
			Б	Ж	У							
День 1												
ЗАВТРАК	Булочка с начинкой	70	0,6	2,4	12,25	73,77						
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68	0,98
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	51,4	14,24	26,88	476,34	0,04	15,5	0,86	31,38	15,1	0,08
	Котлета «Сочная»	90	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1	2,1	14,27	18,87	0,29
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53	0,22
	Макароны отварные	180	7,92	0,93	50,76	243,36	0,12	0	1,88	18,09	11,78	11,3
	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 (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00	0,00
	Итого по приему пищи	1040	79,72	29,14	150,7	1241,83	0,39	22,41	6,62	111,24	61,32	12,87
День 2												
ЗАВТРАК	Пирожки печеные картофельные	70	4,21	1,74	27,78	143,57	0,07	0,01	0,49	9,52	6,36	0,85
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36	0,00
Обед	Суп крестьянский рисовый	200	7,4	6,18	13,10	137,94	0,10	13,22	1,88	28,70	25,54	0,1
	Каша гречневая рассыпчатая (с ма	150	8,01	7,50	35,91	242,85	0,27	0	4,23	15,09	12,52	0,5
<i>Филе куриное</i>	Филе куриное в том/соусе	100	4,35	14,46	0,30	188,43	0,06	1,78	1,44	33,75	1,71	0,01
	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 (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00	0,00
	Итого по приему пищи	980	27,97	30,42	121,87	919,77	0,62	15,01	9,26	116,54	162,24	1,46
День 3												
ЗАВТРАК	Пирожки печеные с капустой	70	5,88	10,28	25,84	220,12	0,08	30,31	0,82	42,10	16,18	0,76
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36	0,00
Обед	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

609р Фин	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 (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00	0,00
	Итого по приему пищи	990	32,51	43,91	122,31	1022,57	2,15	47,65	5,14	152,39	72,16	2,55

нь 4

ЗАВТРАК	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64	0,19	0	1,34	19,02	27,73	1,12
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36	0,00
Обед	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	29,84	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 (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00	0,00
	Итого по приему пищи	1040	34	27,59	148,06	847,82	0,74	60,2	6,62	145,55	133,26	1,64

нь 5

ЗАВТРАК	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
Обед	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
	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 (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00	0,00
	Итого по приему пищи	1040	37,74	29,65	92,36	853,28	0,35	16,53	6,65	97,06	60,09	1,77