|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **19,73** | **17,94** | **84,88** | **544,13** |
| 301 | Вермишель молочная | 150 | 16, 5 |  16,.08 | 25,50 | 206, 25 |
| 101 | Бутерброды с повидлом  | 60 | 3,23 | 1,76 | 34,98 | 171,88 |
| 502 |  Чай | 200 |   |  0,10 | 15.,0 | 60,00 |
|  | ОБЕД |  |  **30,6** | **22,06** | **88,54** |  **693,09** |
| 31 | Салат из свежих помидоров и огvрцов | 100 | 3,10 | 0,90 | 3,60 | 64, 00 |
| 147 | Щи из свежей капvсты с картофелем | 230 | 7,75 | 4,77 | 8.92 | 126,40 |
| 397 | Фрикадельки мясные | 80 | 9,47 | 9,27 | 6,39 | 147,86 |
| 60 | Рис отварной  | 150 | 4.96 | 3.78 | 29.85 | 179.83 |
| 531 | Компот из ягод  | 200 |  | 0.30 | 20.10 | 81.00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0.32 | 3.04 | 19.68 | 94.00 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **5,52** | **5,17** | **99,02** | **388,97** |
| 609 | Печенье | 50 | 4 90 | 3.75 | 68.50 | 247 50 |
| 537 | Сок фрvктовый  | 200 | 0.20 | 1.00 | 20.20 | 92.00 |
| 144 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0.42 | 0.42 | 10.32 | 49.47 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | **55,85**  | **51,37** | **272,44** | **1 626,19** |

День\_\_\_1\_\_\_\_

Категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | Масса**порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **15,85** | **10,31** |  **65,73** | **557,70** |
| 273 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 9, 46 | 7.80 | 35.80 | 283 60 |
| 99 | Бутерброды с маслом  | 40 | 6,39 | 2.41 | 14.93 | 127.10 |
| 502 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.10 | 15.00 | 60.00 |
|  | ОБЕД |  | **27,20** | **32,91** | **93,82** | **755,94** |
| 36 | Салат из свежих огvрцов | 100 | 10 ,10 | 0.70 | 2.00 | 102 00 |
| 133 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 6.52 | 4.77 | 11.90 | 125.42 |
| 346 |  Жаркое по-домашнему | 200 | 9,36 | 20.40 | 20.44 | 247.02 |
| 538 | Напиток из шиповника | 200 | 0.30 | 0.70 | 22.80 | 97.00 |
| 116 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 0.60 | 3.30 | 17.00 | 90.50 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0.32 | 3.04 | 19.68 | 94.00 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **13,52** | **8,91** |  **60,97** | **403,67** |
| 584 | Булочка « Веснушка» | 70 | 9 68 | 4.90 | 45,08 | 263 67 |
|  |  Сок фруктовый  | 200 | 3.00 | 3.80 | 8.00 | 100.00 |
| 157 | Плоды свежие (мандарины) | 100 | 0.84 | 0.21 | 7.89 | 40.00 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  |  56,57 | **52,13** | **220,52** | 1 717,31 |

День\_\_\_2\_\_\_\_\_

Категория 7-11 лет

День\_\_\_3\_\_\_\_\_

Категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. |  **Прием пищи, наименование блюда** | Масса**порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **26,52** | **28,34** | **58,58** | **535,29** |
| 319 | Каша « Дружба» | 150 | 25 20 | 24.00 | 23.90 | 424 99 |
| 306 | Чай с сахаром | 200 |   |  1,30 | 15,00 | 16,30 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0.32 | 3.04 | 19.68 | 94.00 |
|  | ОБЕД |  | **32,94** | **31,71** | **87,01** | **797,73** |
| 30 | Салат из свежих помидоров | 100 | 10 17 | 0.55 | 3.82 | 108 01 |
| 132 | Cvп картофельный с макаронными изделиями | 230 | 3,32 | 2,.43 | 20,72 | 129.43 |
| 409 | Птица отварная | 80 | 13.03 | 18.86 | 0.46 | 194.29 |
| 428 | Кaпvcтa тvшеная | 150 | 5.40 | 3.33 | 3.83 | 94.50 |
| 518 | Кисель из свежих ягод | 200 | 0.10 | 0.20 | 21.50 | 87.00 |
| 116 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) |  | 0.60 | 3.30 | 17.00 | 90.50 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0.32 | 3.04 | 19.68 | 94.00 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **5,40** | **5,8** | **65,22** | **359,47** |
| 607 | Вафли | 60 | 1 98 | 1.68 | 46.38 | 210 00 |
|  | Ряженка | 200 | 3.00 | 3.80 | 8.00 | 100.00 |
| 154 | Плоды свежие (груши) | 100 | 0.42 | 0.32 | 10.84 | 49.47 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | **64,86** | **65,85** | **210,81** | **1 692,49** |

День\_\_\_\_\_4\_\_\_

Категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **18,36** | **15,03** | **59,55** |  **443,59** |
| 272 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 9.40 | 7.16 | 28.80 | 228 40 |
| 96 | Бутерброды с сыром  | 45 | 6.26 | 4.67 | 14.85 | 136.19 |
| 513 |  Какао  | 200 | 2.70 | 3.20 | 15.90 | 79.00 |
|  | ОБЕД |  | **30,35** | **37,75** | **93,75** | **811,69** |
| 2 | Салат из белокочанной капvсты с морковью | 100 | 10.10 | 1.60 | 9.60 | 136 00 |
| 156 | Cvп картофельный с рыбой | 250 | 4.03 | 11.15 | 17.92 | 161.22 |
| 373 | Гvляш из куриной грудки | 80 | 9.30 | 18.31 | 3.20 | 172.47 |
| 434 | Картофельное пюре | 150 | 6.60 | 3.15 | 16.35 | 138.00 |
| 327 | kомпот из смеси сvхофрvктов | 200 |  | 0.50 | 27.00 | 110.00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0.32 | 3.04 | 19.68 | 94.00 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **6,68** | **5,28** | **110,81** | **440,60** |
| 609 | Печенье | 50 | 4,90 | 3.75 | 68.50 | 247 50 |
| 337 | Сок  | 200 | 0.20 | 1.00 | 20.20 | 92.00 |
| 156 | Плоды свежие (бананы) | 100 | 1.58 | 0.53 | 22.11 | 101.10 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | **55,39** | **58,06** | **264,11** | **1 695,88** |

День\_\_\_\_5\_\_\_\_

Категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **11,85** | **7,40** | **82,38** | **479,88** |
| 274 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 8 62 | 5,54 | 32.40 | 248 00 |
| 101 | Бутерброды с повидлом  | 60 | 3.23 | 1,76 | 34,98 | 171.88 |
| 502 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.10 | 15,00 | 60.00 |
|  | ОБЕД |  | **29,61** | **31,95** | **101,15** | **816,29** |
| 5 | Салат витаминный | 100 | 10, 10 | 1,10 | 10.60 | 138,00 |
| 134 | Cvп картофельный с мясными фрикадельками | 230 | 3,43 | 7,60 | 16.97 | 147,43 |
| 386 | Биточки | 80 | 15,25 | 15,98 | 14.60 | 257.96 |
| 297 | Макаронные изделия отварные | 150 | 0,67 | 5.65 | 29.04 | 144.90 |
| 531 | Компот из плодов или ягод сvшеных | 200 |  | 0.30 | 20.10 | 81.00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 0,16 | 1.32 | 9.84 | 47.00 |
|  | ПОЛДНИК |  | **11,55** | **11,49** | **57,68** | **382,26** |
| 382 | Бvлочка ванильная | 70 | 5 60 | 5.48 | 39.55 | 231 00 |
| 534 | Какао | 200 | 5.00 | 5.80 | 9.60 | 106.00 |
| 145 | Плоды свежие (апельсины) | 100 | 0.95 | 0.21 | 8.53 | 45.26 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | **53,01** | **50,84** | **241,21** | **1 678,43** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **27,76** | **16,64** | **32,29** | **452,72** |
| 307 |  Каша гречневая  | 150 | 20,07 | 12.93 | 3.46 | 244 62 |
| 99 | Бvтерброды с сыром | 40 | 6,39 | 2.41 | 14.93 | 127.10 |
| 306 | Чай с молоком  | 200 | 1,30 | 1.30 | 13,.90 | 8,.00 |
|   | ОБЕД |  | **35,55** | **29,77** | **79,38** | **762,35** |
| 30 | Салат из свежих помидоров | 100 | 10 ,17 | 0.55 | 3.82 | 108, 01 |
| 161 | Cvп гороховый | 250 | 7,80 | 5.10 | 14.90 | 150.42 |
| 412 |  Плов | 200 | 16,46 | 13.78 | 18.18 | 283.42 |
| 537 | Сок фрvктовый | 200 | 0,20 | 2.00 | 5.80 | 36.00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,32 | 3.04 | 19.68 | 94.00 |
| 116 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 0,60 | 3.30 | 17.00 | 90.50 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **5,98** | **6,96** | **61,29** | **351,42** |
| 608 | Пряники | 50 | 2, 35 | 2.95 | 37.50 | 183 00 |
|  | kефир | 200 | 3.00 | 3.80 | 8.00 | 100.00 |
|  | Плоды свежие (абрикос) | 100 | 0,63 | 0,21 | 15,79 | 68,42 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | **69,29** | **53,37** | **177,96** | **1 566,49** |

День\_\_\_\_6\_\_\_\_

Категория 7-11 лет

День\_\_\_\_\_\_\_\_

Категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. |  **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **16,59** | **14,79** | **31,54** | **502,25** |
| 251 | Каша пшенная молочная | 150 | 10,20 | 12.38 | 15.61 | 315, 25 |
| 302 | Чай с сахаром  | 200 |  | 0.,0 | 1,00 | 60,00 |
|  |  Бутерброд с маслом | 40 | 6.39 | 2.41 | 14.93 | 127.10 |
|  | ОБЕД |  | **23,87** | **26,25** | **111,72** | **767,50** |
| 41 | Салат из редиса | 100 | 10.10 |  1,10 |  3,10 | 108 00 |
| 144 | Cvп картофельный с горохом | 250 | 3,77 | 5.72 | 21,93 | 144.90 |
| 352 |  Рыба тушеная с овощами | 100 | 3.,0 | 12,20 | 6,20 | 106,00 |
| 419 | Рис отварной | 150 | 6,08 | 3,69 | 33.81 | 204.60 |
| 527 | Компот из смеси сvхофрvктов | 200 |  | 0,50 | 27.00 | 110.00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,32 | 3.04 | 19.68 | 94.00 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **6,77** | **6,79** | **58,06** | **383,15** |
|  | Бvлочка посыпушка | 80 |  6,66 | 5,74 | 47.06 | 276, 83 |
| 302 |  Чай  | 200 |   | 0,10 | 1,00 | 60,00 |
|  | Плоды свежие (нектарин) | 100 | 0,11 | 0.95 | 10,00 | 46,32 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕHЬ: |  | **47,23** | **47,83** | **201,32** | **1 652,90** |

День\_\_\_\_\_\_\_\_

Категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | Macca**порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **11,42** | **9,59** | **32,35** | **327,99** |
| 170 | Cvп молочный с рисовой крvпой | 200 | 5, 16 | 4,82 | 16,52 | 131, 80 |
| 96 | Бутерброды с сыром  | 45 | 6,26 | 4,67 | 14,83 | 136,.19 |
| 302 |  Чай  | 200 |   | 0,10 | 1,00 | 60,00 |
|  | ОБЕД |  | **26,55** | **32,65** | **96,90** | **776,87** |
| 31 | Салат из свежих помидоров и огvрцов | 100 | 3, 10 | 0,90 | 3,60 | 64, 00 |
| 139 | Рассольник ленинградский | 250 | 4,77 | 6,83 | 24,10 | 166,85 |
| 3326 | Картофель тушеный с мясом | 200 | 18.36 | 21.58 | 29,42 | 371,02 |
| 531 | Компот из ягод | 200 |  | 0,30 | 20,10 | 81,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,32 | 3,04 | 19,68 | 94,00 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **5,10** | **5,59** | **99,10** | **384,76** |
| 609 | Печенье | 50 | 4 ,90 | 37,5 | 68.50 | 247, 50 |
| 537 | Сок ягодный | 200 |  0,2 | 1.00 | 20.20 | 92.00 |
| 158 | Плоды свежие (сливы) | 100 |  | 0.84 | 10.40 | 45.26 |
|  |  ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | **47,07** | **47,83** | **228,35** | **1 489,62** |

День\_\_\_\_\_\_\_\_

Категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. |  **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **18,42** | **13,36** | **63,41** | **475,35** |
| 268 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 9 33 | 7.75 | 38.58 | 269 25 |
| 99 | Бутерброды с маслом  | 40 | 6.39 | 2.41 | 14.93 | 127.10 |
| 513 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 2.70 | 3.20 | 15.90 | 79.00 |
|  | ОБЕД |  | **41,27** | **20,16** | **89,43** | **823,73** |
| 2 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 10 10 | 1.60 | 9.60 | 136 00 |
| 136 | Щи с мясом | 250 | 6.13 | 3,20 | 16.92 | 143.73 |
| 400 | Сосиски отварные | 80 | 16.72 | 8.32 |  | 184.00 |
| 300 | Макароны отварные  | 130 | 7.80 | 3.00 | 23.03 | 174.00 |
| 537 | Сок ягодный | 200 | 0.20 | 1.00 | 20.20 | 92.00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0.32 | 3.04 | 19.68 | 94.00 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **2,75** | **6,94** | **54,95** | **329,97** |
| 393 |  Печенье | 70 | 2,33 | 6.42 | 43.63 | 220 50 |
| 302 |  Чай | 200 |   | 0.10 | 1.00 | 60.00 |
| 144 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0.42 | 0.42 | 10.32 | 49.47 |
|  |  ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | **62,44** | **40,46** | **207,79** | **1 629,05** |

День\_\_\_\_\_\_\_\_

Категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **22,93** | **22,56** | **81,87** | **619,88** |
| 325 | Каша пшенная молочная | 150 | 19, 70 | 20.70 | 31.69 | 387, 00 |
| 96 | Бvтерброды с повидлом | 60 | 3.23 | 1,76 | 34,98 | 171.88 |
| 504 | Чай с лимоном  | 200 |  | 0.10 | 15.20 | 61.00 |
|  | ОБЕД |  | **42,35** | **33,59** | **93,48** | **637,51** |
| 33 | Салат из свежих помидоров  | 100 | 10, 10 | 1.00 | 3.40 | 109, 00 |
| 147 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 7.75 | 4.77 | 8.92 | 125.40 |
| 372 |  Тефтели мясные | 100 | 16,23 | 16,03 | 2.90 | 222.11 |
| 243 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,85 | 8,55 | 37.08 | 253,05 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,32 | 3,04 | 19,68 | 94,00 |
| 518 | Кисель  | 200 | 0.10 | 0,20 | 21.50 | 87,00 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **6,86** | **8,04** | **54,54** | **315,00** |
| 607 | Вафли | 50 | 1, 65 | 1.40 | 38.65 | 175, 00 |
| 535 | Иогурт | 200 | 5,00 | 5,80 | 8,00 | 100,00 |
| 157 | Плоды свежие (мандарины) | 100 | 0,21 | 0,84 | 7,89 | 40,00 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | **72,14** | **64,19** | **229,89** | **1 572,39** |

|  |
| --- |
| УтверждаюДиректор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Каратаева В.И.Приказ № 30 от 25.03.2024 года |

Примерное десятидневное меню

пришкольного лагеря « Радуга» с дневным пребыванием детей

( 7 - 11 лет)