|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  |  **20,32** | **19,75** | **88,58** | **579,38** |
| 301 | Вермишель молочная | 180 | 17,09 |  17,89 | 38,60 | 347,50 |
| 101 | Бутерброды с повидлом  | 60 | 3,23 | 1,76 | 34,98 | 171.88 |
| 502 |  Чай | 200 |   |  0,10 | 15,00 | 60,00 |
|  | ОБЕД |  |  **28,65** |  **28,14** |  **100,06** |  **918,56** |
| 31 | Салат из свежих помидоров и огvрцов | 100 | 3,10 | 0,90 | 3,60 | 64, 00 |
| 147 | Щи из свежей капvсты с картофелем | 250 | 7,75 | 5,77 | 8,92 | 126,40 |
| 397 | Фрикадельки мясные | 100 | 11,84 | 11,59 | 8,99 | 249,83 |
| 60 | Рис отварной  | 180 | 5,96 | 5,78 | 33,85 | 279,83 |
| 531 | Компот из ягод  | 200 |  | 0,30 | 20,10 | 81,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,4 | 3,80 | 24,6 |  117,5 |
|  | ПОЛДНІІК |  |  **10,70** |  **11,17** |  **98,58** |  **439,97**  |
| 609 | Печенье | 60 | 10,08 | 9,75 | 68,00 | 297, 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: |  |  **59,67** |  **59,06** | **287,22** | **1 937,91** |

День\_\_\_\_1\_\_\_

Категория 12-17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | Масса**порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  |  **20,22** |  **12,31** |  **76,43** |   **446,70** |
| 273 | Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 13,83 | 11,80 | 46,5 | 374, 60 |
| 99 | Бутерброды с маслом  | 40 | 6,39 | 2,41 | 14,93 | 12,.10 |
| 502 | Чай с сахаром | 200 |  | 0,10 | 15,00 | 60,00 |
|  | ОБЕД |  |  **39,4** | **39,33** |  **112,44** |  **990,03** |
| 36 | Салат из свежих огvрцов | 100 | 10, 10 | 0,70 | 2,00 | 102, 00 |
| 133 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 16,52 | 4,77 | 11,90 | 225,42 |
| 346 |  Жаркое по-домашнему | 250 | 11,36 | 25,40 | 30.44 | 439,51 |
| 538 | Напиток из шиповника | 200 | 0,30 | 0,70 | 22,80 | 97,00 |
| 116 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 0,72 | 3,96 | 20,70 | 108,6 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,4 | 3,80 |  24,6 | 117,5 |
|  | 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: |  |  **73,14**  | **60,55** | **249,84** |  **1940,4** |

День\_\_\_\_\_2\_\_\_

Категория 12-17 лет

День\_\_\_\_\_3\_\_\_

Категория 12-17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. |  **Прием пищи, наименование блюда** | Масса**порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **29,82** | **34,34** |  **77,58** |  **620,29** |
| 319 | Каша « Дружба» | 180 | 29,50 | 30,00 |  32,67 |  509,99 |
| 306 | Чай с сахаром | 200 |   |  1,30 | 15,0 | 16,30 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,32 | 3,04 | 19,68 | 94.00 |
|  | ОБЕД |  |  **43,06** |  **39,17** | **91,08** |  **906,82** |
| 30 | Салат из свежих помидоров | 100 | 10, 17 | 0,55 | 3.82 | 108 ,01 |
| 132 | Cvп картофельный с макаронными изделиями | 250 |  3,52 |  3,43 | 20,72 |  129,45 |
| 409 | Птица отварная | 100 | 15,03 |  20,57 |  3,57 |  242,86 |
| 428 | Кaпvcтa тvшеная | 180 |  6,48 |  6,66 |  16,97 |  113,4 |
| 518 | Кисель из свежих ягод | 200 | 0,10 | 0.20 | 21.50 | 87,00 |
| 116 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 0,72 | 3,96 | 20,40 | 108,60 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,40 | 3,80 | 24,60 | 117,50 |
|  | 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: |  |  **78,28** |  **79,31** | **233,88** | **1 886,58** |

День\_\_\_4\_\_\_\_\_

Категория 12-17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  |  **22,8** | **18,37** |  **62,69** |  **559,64** |
| 272 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 250 |  11,75 |  8,95 |  31,00 |  285,4 |
| 96 | Бутерброды с сыром  | 60 |  8,35 | 6,22 | 15,79 |  195,24 |
| 513 |  Какао  | 200 | 2.70 | 3,2 | 15,90 |  79,00 |
|  | ОБЕД |  | **32,21** |  **41,17** |  **103,34** |  **870,61** |
| 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 |  100 |  10,16 |  20,34 | 4,60 | 195,00 |
| 434 | Картофельное пюре | 180 |  7,92 | 3,78 | 19,62 | 150,89 |
| 327 | kомпот из смеси сvхофрvктов | 200 |  | 0,50 | 27,00 | 110.00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 0.4 | 3,80 |  24,6 | 117,50 |
|  | ПОЛДНІІК |  |  **11,86** |  **11,01** | **124,51** | **490,20** |
| 609 | Печенье | 60 |  10,08 |  9,48 | 82,20 | 297,1 |
| 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: |  | **66,87**  |  **70,55** |  **290,54** |  **1920,25** |

День\_\_\_\_5\_\_\_\_

Категория 12-17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  |  **16,13** |  **12,26** | **80,48** | **531,88**  |
| 274 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 12,90 |  10,4 | 30,5 |  300,00 |
| 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 |  |  **35,66** |  **38,05** |  **118,52** |  **933,28** |
| 5 | Салат витаминный | 100 | 10,10 | 1,10 | 10.60 | 138 ,00 |
| 134 | Cvп картофельный с мясными фрикадельками | 250 |  5,45 | 7.60 | 16.97 | 147,45 |
| 386 | Биточки | 100 |  19,06 | 19.98 | 18,25 |  322,45 |
| 297 | Макаронные изделия отварные | 180 | 0.81 | 6,79 |  34,84 |  173,88 |
| 531 | Компот из плодов или ягод сvшеных | 200 |  | 0.30 | 20.10 | 81.00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 |  2,28 |  17,76 |  70,5 |
|  | ПОЛДНИК |  |  **12,35** |  **12,27** |  **63,33** |  **415,26** |
| 382 | Бvлочка ванильная | 80 |  6,4 |  6,26 |  45,2 |  264,00 |
| 534 | Какао | 200 | 5,00 | 5.,0 | 9,60 | 106,00 |
| 145 | Плоды свежие (апельсины) | 100 | 0,95 | 0,21 | 8,53 | 45,26 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  |  **64,16** |  **62,58** |  **262,33** |  **1880,42** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **21,77** | **16,04** | **55,61** | **573,80** |
| 307 |  Каша гречневая  | 180 |  14,08 |  8,33 |  10,16 | 44,62 |
| 99 | Бvтерброды с сыром | 40 | 6,39 | 6,41 | 14,93 | 127,10 |
| 306 | Чай с молоком  | 200 | 1,30 | 1,30 | 13,90 | 81,00 |
|   | ОБЕД |  |  **39,86** |  **35,11** |  **116,65** |  **944,03** |
| 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 | 250 |  20,57 |  19,70 |  32,73 |  367,50 |
| 537 | Сок фрvктовый | 200 | 0,20 | 2,00 | 20,20 |  92,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,4 | 3,80 |  24,6 |  117,5 |
| 116 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 0,72 | 3,96 |  20,4 |  108,60 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **7,98** | **8,96** | **61,29** | **351,42** |
| 608 | Пряники | 50 | 2, 35 | 2,95 | 37,50 | 183,00 |
|  | kефир | 200 | 5,00 | 5,80 | 8,00 | 100,00 |
|  | Плоды свежие ( абрикос) | 100 | 0,63 | 0,21 | 15,79 | 68,42 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  |  **69,71** |  **69,11** |  **233,5** |  **1869,25** |

День\_\_\_\_6\_\_\_\_

Категория 12-17 лет

День\_\_\_7\_\_\_\_

Категория 12-17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. |  **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **21,59** |  **15,65** |  **34,49** | **425,35** |
| 251 | Каша пшенная молочная | 180 | 15,2 |  13,14 |  18,56 |  353,25 |
| 302 | Чай с сахаром  | 200 |  | 0,10 | 1,00 | 60,00 |
|  |  Бутерброд с маслом | 40 | 6,39 | 2,41 | 14,93 |  12,.10 |
|  | ОБЕД |  | **25,88** |  **30,19** |  **124,64** |  **853,12** |
| 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 | 120 | 4,32  |  14,64 |  7,44 |  127,20 |
| 419 | Рис отварной | 180 |  7,29 |  4,43 |  40,57 |  245,52 |
| 527 | Компот из смеси сvхофрvктов | 200 |  | 0,50 | 27,00 | 110,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,4 | 3,8 |  24,6 |  117,5 |
|  | 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: |  |  **54,24** |  **52,63** |  **217,19** |  **1661,62** |

День\_\_\_\_\_8\_\_\_

Категория 12-17лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | Macca**порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  | **14,8** |  **12,35** |  **37,24** | **465,74**  |
| 170 | Cvп молочный с рисовой крvпой | 250 | 6,45 |  6,03 |  20,65 | 175,50 |
| 96 | Бутерброды с сыром  |  60 |  8,35 | 6,22 |  15,59 | 230,24 |
| 302 |  Чай  | 200 |   | 0,10 | 1,00 | 60,00 |
|  | ОБЕД |  |  **41,07** |  **68,78** |  **108,8** | **993,12** |
| 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 | 266,85 |
| 3326 | Картофель тушеный с мясом | 250 |  33,2 |  56,94 |  36,4 | 463,77 |
| 531 | Компот из ягод | 200 |  | 0,30 | 20.10 | 81,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,4 | 3,80 |  24,6 | 117,50 |
|  | ПОЛДНІІК |  | **10,28** |  **11,32** |  **105,8** | **434,36** |
| 609 | Печенье |  60 |  10,08 | 9,48 |  75,20 | 297,10 |
| 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 |  |  **66,15** |  **92,45** | **255,67** | **1893,22** |

День\_\_\_\_9\_\_\_\_

Категория 12-17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. |  **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  |  **24,81** |  **15,77** |  **84,34** |  **602,45** |
| 268 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 9 ,33 |  7,75 | 38,58 |  269,25 |
| 99 | Бутерброды с маслом  | 80 | 12,78 |  4,82 |  29,86 |  254,20 |
| 513 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 2,70 | 3,20 | 15,90 | 79,00 |
|  | ОБЕД |  | **47,11** |  **25,60** |  **98,95** |  **975,31** |
| 2 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 10, 10 | 1,60 | 9,60 | 136, 00 |
| 136 | Щи с мясом | 250 | 6.,3 | 5,20 | 16,92 | 143,73 |
| 400 | Сосиски отварные | 100 |  20,90 |  10,40 |  |  260,00 |
| 300 | Макароны отварные  | 180 |  9,36 | 3,60 |  27,63 |  226,08 |
| 537 | Сок ягодный | 200 | 0,20 | 1,00 | 20,20 | 92,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,4 | 3,8 |  24,6 |  117,5 |
|  | ПОЛДНІІК |  |  **5,08** | **10** | **61,95** | **369,97** |
| 393 |  Печенье | 80 |  4,66 |  9,48 | 50,63 | 260, 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 |  |  **77** |  **51,37** |  **245,24** |  **1947,73** |

День\_\_\_\_10\_\_\_\_

Категория 12-17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Macca порции,** г | **Пищевые вещества,** г | **Энергетическая ценность, ккал** |
| жиры | **белки** | **углеводы** |
|  | ЗАВТРАК |  |  **29,49** |  **29,46** |  **92,44** |  **748,88** |
| 325 | Каша пшенная молочная | 200 |  26,26 | 27,60 | 42,26 |  516,00 |
| 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 |  |  **43,99** |  **36,06** |  **105,82** |  **964,67** |
| 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 | 2,20 | 222,11 |
| 243 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,41 | 10,26 | 44,5 |  303,66 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,4 | 3,8 | 24,6 |  117,5 |
| 518 | Кисель  | 200 | 0,10 | 0,20 | 21,50 | 87,00 |
|  | ПОЛДНІІК |  |  **7,19** |  **8,32** |  **62,27** |  **350,00** |
| 607 | Вафли | 60 | 1,98 | 1,68 | 46,38 |  210,00 |
| 535 | Йогурт | 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: |  |  **80,67** | **73,84** |  **260,53** |  **2063,55** |

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

Примерное десятидневное меню

пришкольного лагеря « Радуга» с дневным пребыванием детей

( 12 - 17 лет)