

# Десятидневное меню для пришкольного лагеря МКОУ «Каменноверховская ООШ» 2021 год

День: понедельник Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества		энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества						
			белки, г	жиры, г		углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
182	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258,0	0,21	0,7	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,63</b>	<b>24,77</b>	<b>85,19</b>	<b>693,36</b>	<b>0,34</b>	<b>12,98</b>	<b>0,1</b>	<b>2,72</b>	<b>444,8</b>	<b>504,37</b>	<b>128</b>	<b>2,86</b>
<b>обед</b>														
8.2	Огурцы свежие'	60	0,42	0,06	0,4	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,61</b>	<b>24,62</b>	<b>70,76</b>	<b>726,82</b>	<b>0,41</b>	<b>24,67</b>	<b>0,275</b>	<b>3,46</b>	<b>297,07</b>	<b>407,06</b>	<b>91,86</b>	<b>5,9</b>
	Итого за день		<b>47,24</b>	<b>49,39</b>	<b>155,95</b>	<b>1420,18</b>	<b>0,75</b>	<b>37,65</b>	<b>0,375</b>	<b>6,18</b>	<b>741,87</b>	<b>911,43</b>	<b>219,86</b>	<b>8,76</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
185	Каша молочная рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21,0	0,64
379	Чай с сахаром	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
<b>обед</b>														
8.8 а		65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
	Помидоры свежие													
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,98	5,1	17,70	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>24,91</b>	<b>23,42</b>	<b>87,14</b>	<b>652,82</b>	<b>0,53</b>	<b>42,44</b>	<b>5,53</b>	<b>4,02</b>	<b>143,5</b>	<b>418,7</b>	<b>79,17</b>	<b>9,03</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,42</b>	<b>42,4</b>	<b>184,3</b>	<b>1263,84</b>	<b>0,92</b>	<b>57,83</b>	<b>5,631</b>	<b>6,01</b>	<b>588,11</b>	<b>791,58</b>	<b>155,84</b>	<b>10,69</b>

День: среда Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, к кал	Витамины			Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
223	Сырники творожные	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	од	0,044	0,02	30,70	21,9	3,4	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	од	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого</b>		17,66	22,8	63,24	547,56	0,14	13,62	0,17	1,1	183,92	166,72	59,7	4,24
<b>обед</b>														
21	Огурцы свежие	60	0,5	2,01	U	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
291	Плов из птицы	150	12,67	7,4	28,94	227,0	од	4,5	0,14	0,36	34,81	129,1	40,47	9,8
345	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		18,63	15,23	90,56	566,8	0,3	23,54	0,34	1,37	137,52	313,3	97,97	12,48
	<b>Итого за день</b>		36,29	38,03	153,8	1114,36	0,44	37,16	0,51	2,47	337,53	480,02	157,67	16,72

День: пятница Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
<b>завтрак</b>															
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57	
268/330	Сосиска отварная	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45	
379	Чай с сахаром	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1	
	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
	<b>Итого</b>		<b>21,43</b>	<b>21,48</b>	<b>94,8</b>	<b>635,96</b>	<b>0,2</b>	<b>1,56</b>	<b>0,123</b>	<b>3,41</b>	<b>194,67</b>	<b>270,49</b>	<b>58,79</b>	<b>2,84</b>	
<b>обед</b>															
40	Помидоры свежие	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83	
295	Курица отварная	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	76,8	24,80	1,76	
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2	
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6	
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	<b>Итого</b>		<b>20,49</b>	<b>20,6</b>	<b>101,69</b>	<b>670,1</b>	<b>0,38</b>	<b>54,19</b>	<b>0,16</b>	<b>3,97</b>	<b>274,2</b>	<b>312,45</b>	<b>101,2</b>	<b>6,08</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>41,92</b>	<b>42,08</b>	<b>196,49</b>	<b>1306,06</b>	<b>0,58</b>	<b>55,75</b>	<b>0,283</b>	<b>7,38</b>	<b>468,87</b>	<b>582,94</b>	<b>159,99</b>	<b>8,92</b>	
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	20,3	9,6	0,4		

День: четверг Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, к кал	Витамины			Минеральные вещества						
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
<b>завтрак</b>																
210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75			
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20			
	<b>Итого</b>		<b>18,89</b>	<b>21,46</b>	<b>32,24</b>	<b>443,66</b>	<b>0,21</b>	<b>0,311</b>	<b>2,81</b>	<b>137,92</b>	<b>294,91</b>	<b>40,31</b>	<b>1,89</b>			
<b>обед</b>																
8.12	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53			
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5			
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59			
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	0,006	2,52	89,07	192,19	48,53	0,85			
	Печенье	20	0,16	0,02	16,02	65,2	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28			
388		200	0,7	0,3	24,7	117	0	0,003	0	19,2	4,9	зд	0,7			
	Сок в ассортименте	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Хлеб ржанопшеничный															
	<b>Итого</b>		<b>19,53</b>	<b>16,61</b>	<b>121,58</b>	<b>780,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,013</b>	<b>3,13</b>	<b>197,94</b>	<b>370,27</b>	<b>139,22</b>	<b>4,69</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>38,42</b>	<b>38,07</b>	<b>153,82</b>	<b>1223,82</b>	<b>0,39</b>	<b>0,324</b>	<b>5,94</b>	<b>335,86</b>	<b>665,18</b>	<b>179,53</b>	<b>6,58</b>			



День: вторник Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
223	Запеканка из творога со стухнутым молоком	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого</b>		<b>16,94</b>	<b>21,95</b>	<b>57,69</b>	<b>514,76</b>	<b>0,134</b>	<b>13,52</b>	<b>0,126</b>	<b>1,08</b>	<b>153,22</b>	<b>144,82</b>	<b>56,3</b>	<b>4,22</b>
<b>обед</b>														
52	Салат из белокочанной капусты	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
352	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>25,69</b>	<b>24,42</b>	<b>116,28</b>	<b>822,02</b>	<b>0,555</b>	<b>29,95</b>	<b>5,5</b>	<b>5,97</b>	<b>341,01</b>	<b>726,97</b>	<b>96,09</b>	<b>14,08</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,63</b>	<b>46,37</b>	<b>173,97</b>	<b>1336,78</b>	<b>0,689</b>	<b>43,47</b>	<b>5,626</b>	<b>7,05</b>	<b>494,23</b>	<b>871,79</b>	<b>152,39</b>	<b>18,3</b>

День: четверг Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества				Fe, мг	
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг		Mg, мг
<b>завтрак</b>														
211	Омлет с сыром запеченный	150	15,0	18,0	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	1U	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого</b>		<b>18,21</b>	<b>23,8</b>	<b>49,45</b>	<b>485,96</b>	<b>0,15</b>	<b>13,93</b>	<b>0,268</b>	<b>1,07</b>	<b>274,7</b>	<b>351,5</b>	<b>71,8</b>	<b>4,12</b>
<b>обед</b>														
69	Огурцы свежие	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Рыба припущенная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	176,5	20,9	0,6
204	Картофельное пюре	150	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
350	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,96</b>	<b>25,57</b>	<b>91,58</b>	<b>599,01</b>	<b>0,2</b>	<b>25,44</b>	<b>0,052</b>	<b>4,43</b>	<b>356,4</b>	<b>433,4</b>	<b>96,5</b>	<b>3,75</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,17</b>	<b>49,37</b>	<b>141,03</b>	<b>1084,97</b>	<b>0,35</b>	<b>39,47</b>	<b>0,32</b>	<b>5,5</b>	<b>631,1</b>	<b>784,9</b>	<b>168,3</b>	<b>7,87</b>



День: четверг Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества				Fe, мг	
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг		Mg, мг
<b>завтрак</b>														
211	Омлет с сыром запеченный	150	15,0	18,0	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	1U	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого</b>		<b>18,21</b>	<b>23,8</b>	<b>49,45</b>	<b>485,96</b>	<b>0,15</b>	<b>13,93</b>	<b>0,268</b>	<b>1,07</b>	<b>274,7</b>	<b>351,5</b>	<b>71,8</b>	<b>4,12</b>
<b>обед</b>														
69	Огурцы свежие	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Рыба припущенная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	176,5	20,9	0,6
204	Картофельное пюре	150	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
350	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,96</b>	<b>25,57</b>	<b>91,58</b>	<b>599,01</b>	<b>0,2</b>	<b>25,44</b>	<b>0,052</b>	<b>4,43</b>	<b>356,4</b>	<b>433,4</b>	<b>96,5</b>	<b>3,75</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,17</b>	<b>49,37</b>	<b>141,03</b>	<b>1084,97</b>	<b>0,35</b>	<b>39,47</b>	<b>0,32</b>	<b>5,5</b>	<b>631,1</b>	<b>784,9</b>	<b>168,3</b>	<b>7,87</b>

День: пятница Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества		энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества						
			белки, г	жиры, г		углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
189	Каша гречневая молочная с сахаром	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
379	Какао с молоком	200	3,97	2,18	15,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого</b>		<b>15,25</b>	<b>12,78</b>	<b>113,32</b>	<b>661,06</b>	<b>0,55</b>	<b>15,36</b>	<b>0,07</b>	<b>2,67</b>	<b>204,04</b>	<b>263,84</b>	<b>100,23</b>	<b>2,35</b>
<b>обед</b>														
21	Огурцы свежие	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
106	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
288	Птица (курица отварная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0
139	Рис отварной	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	81,00	20,85	1,2
342	Сок в ассортименте	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,44</b>	<b>20,05</b>	<b>69,25</b>	<b>724,96</b>	<b>0,41</b>	<b>27,63</b>	<b>0,22</b>	<b>2,25</b>	<b>294,78</b>	<b>401,82</b>	<b>69,25</b>	<b>6,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,69</b>	<b>32,83</b>	<b>182,57</b>	<b>1386,02</b>	<b>0,96</b>	<b>42,99</b>	<b>0,29</b>	<b>4,92</b>	<b>498,82</b>	<b>665,66</b>	<b>169,48</b>	<b>8,73</b>



Директор \_\_\_\_\_

**Примерное десятидневное меню**

**для организации питания в пришкольном лагере с дневным пребыванием детей**

**МКОУ «Каменновороховская ООШ»**

**в 2021 году**