Директор школы МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» Утверждаю

Е.В. Ренжина

15.05.2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7-11 лет в МКОУ "СОШ с. Веселый Яр"

1 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каша молочная манная	250	8,44	9,23	21,73	235,77	0,06	0,14	---	0,48	114,4	---	17,03	0,38	311	2004
Хлеб пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Сыр твердый порцион.	25	5,84	7,03	0,07	86,96	0,04	0,1	288	0,5	150	500	6,8	0,1		
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	20,32	81,6	0	1,12	1	0,03	2,73	8,6	0,73	0,06	686	2004
Масло сливочное порц.	5	0,065	3,625	0,065	33,16	---	---	42	2,8	1,8	3	---	---		
Итого:		17,66	20,27	62,26	534,37										

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД															
Суп картофельный с фрикадельками п/ф	250	5,79	12,78	16,49	204,17	0,1	7,92	0,05	6,6	16,05	0,48	25,11	1,03	137	2004
Рис отварной с маслом	150	2,84	4,02	24,34	160,89	0,04	0	19,2	0,327	5,48	116,1	29,94	0,62	297	2004
Тефтеля мясная п/ф	100	12,48	10,43	14,92	345,01	0,08	1,8	0,06	1,4	43,9	282,4	31,62	1,42	90	2004
Компот из с/ф + вит "С"	200	0,46	---	33,08	134,16	0,07	0,21	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Помидор свежий(нарезка)	100	1,05	0,19	3,61	20,33	0,03	5,52	42	0,54	11,43	24	10,5	0,5		
Свекла отварная с маслом	100	2,02	2,07	5,984	46,61	0,02	1,2	2	0	57,08	38	33,18	2,2	51	2004
Итого:		27,91	29,87	118,5	1008,05										
ПОЛДНИК															
Апельсин	300	1,89	0,42	18,65	65,94	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3		
Йогурт	100	7,75	5,04	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		55,22	55,61	211,49	1677,02										

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ с.Веселый Яр» _____ Е.В. Ренжина

15.05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7-11 лет в МКОУ "СОШ с. Веселый Яр"

2 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Пельмени мясные п/ф	150	8,065	18,63	30,065	320,15	0,13	28,31	20	1,4	109,33	159	61,1	2,72	101	2004
Пряник	50	3,75	1,9	17,1	116,5	---	0,2	---	2,4	6,2	50	---	0,7		
Хлеб порцион.	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	20,32	81,6	0	1,12	1	0,03	2,73	8,6	0,73	0,06	686	2004
Итого:		15,14	20,92	87,56	615,13										

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД															
Борщ на мк/б со сметаной	250	8,35	10,75	16,76	170,67	0,05	12	400	0,1	31,82	48,9	19,09	0,7	110	2004
Макароны с маслом	150	4,23	4,065	17,54	163,67	0,07	0	---	1,01	11,31	130,3	9,07	0,92	332	2004
Голень куриная п/ф отварн.	100	7,91	10,4	1,33	175,56	0,02	0	---	0,4	22,97	139	13,31	1,61	413	2004
Сок фруктовый т/п	200	4,32	---	28,7	210,2	0	0	2,3	0	0,48	13,2	0	0,06		
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Огурец свежий(нарезка)	100	0,74	0,09	2,42	13,49	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6		
Итого:		28,82	25,69	86,83	830,47										
ПОЛДНИК															
Яблоко	300	1,06	1,06	25,87	117,22	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Йогурт	100	7,75	5,04	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		52,77	52,71	212,34	1631,48										

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» Е.В. Ренжина
Приказ №39/Д 15.05.2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7-11 лет в МКОУ "СОШ с.Веселый Яр"

3 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Вареники с творогом п/ф	150	7,065	6,3	31,065	293,15	0,07	0,27	39,6	0,144	207,23	158,4	30,93	0,96	345	2004
Какао на цельном молоке	200	3,55	3,73	25,62	149,94	0,03	0,8	20	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5	693	2004
Блинчик с вареной сгущ. п/ф	70	7,15	4,85	13,77	155,44	0,04	8,2	---	1,36	8,2	50,4	5,6	0,4	215	2004
Итого:		17,76	14,88	70,45	598,53										

	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД															
Рассольник на мк/б со сметаной	250	7,75	8,85	24,99	210,12	0,1	12,6	325	0,2	27,82	46,9	28,97	1,08	132	2004
Картофельное пюре	150	3,856	8,786	23,012	194,55	0,14	12,45	38	0,1	42,72	45	34,08	1,24	520	2004
Филе рыбное п/ф тушеное	100	8,31	5,49	---	82,67	0,14	0,2	930,7	1,73	14,92	137,6	21,6	0,47	371	2004
Хлеб ржано-пшеничный	90	6,54	0,98	40,16	193,76	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Кисель с/к + вит "С"	200	1,32	---	28,7	110,2	0	0	---	0	0,48	---	0	0,06	648	2004
Помидор свежий(нарезка)	100	1,05	0,19	3,61	20,33	0,03	5,52	42	0,54	11,43	24	10,5	0,5		
Итого:		28,82	24,3	120,47	811,63										
ПОЛДНИК															
Груша	300	1,06	10,06	25,87	117,22	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Йогурт	100	7,75	5,04	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		55,39	55,28	228,87	1596,04										

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» _____ Е.В. Ренжина

_____ 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7- 11 лет в МКОУ "СОШ с. Весёлый Яр"

4 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Суп молочный вермишелевый	250	6,14	8,91	32,86	236,18	0,07	0,78	---	1,5	162,73	74	21,61	0,48	160	2004
Хлеб пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Сыр твердый порцион.	25	5,84	7,03	0,07	86,96	0,04	0,1	288	0,5	150	500	6,8	0,1		
Чай фруктовый	200	0,05	0,01	20,32	81,6	0	1,12	1	0,03	2,73	8,6	0,73	0,06	686	2004
Итого:		15,3	16,33	73,33	501,62										

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД															
Суп гороховый с куриной голенью п/ф	250	18,71	19,4	21,33	334,78	0,26	5,59	0,05	6,6	38,99	0,48	48,25	2,79	139	2004
Гречка отварная с маслом	150	5,03	4,93	24,53	162,57	0,31	0	60,6	0,796	16,88	265,5	159,5	5,47	297	2004
Котлета мясная п/ф	100	10,4	13,7	9,1	291,26	0,01	1,7	0,04	1,2	43,35	292,5	35,77	1,85	492	2004
Компот из с/ф + вит "С"	200	0,46	---	33,08	134,16	0,07	0,21	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Огурец свежий (нарезка)	100	0,74	0,09	2,42	13,49	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6		
Итого:		38,61	38,5	110,54	1033,14										
ПОЛДНИК															
Банан	300	2,16	3,24	59	102	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6		
Йогурт	100	7,75	5,04	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		63,82	63,11	254,95	1705,42										

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» _____ Е.В. Ренжина

15.01 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7- 11 лет в МКОУ "СОШ с. Весёлый Яр"

5 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каша молочная пшенная	250	8,18	10,68	32,34	256,4	0,07	0,78	---	1,5	162,73	74	21,61	0,48	101	2004
Хлеб пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Сыр твердый порцион.	25	5,84	7,03	0,07	86,96	0,04	0,1	288	0,5	150	500	6,8	0,1		
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	20,32	81,6	0	1,12	1	0,03	2,73	8,6	0,73	0,06	686	2004
Итого:		17,34	18,1	72,81	521,84										

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД															
Щи на мк/б со сметаной	250	6,11	8,73	15,35	163,93	0,06	14,4	400	0,1	38,18	48,9	22,91	0,84	124	2004
Гороховое пюре	150	11,5	4,62	26,58	193,94	0,115	0,65	17,4	1,024	28,65	59,1	22,14	1,679		
Котлета куриная п/ф	100	10,4	13,7	9,1	291,26	0,09	1,7	0,04	1,2	26,37	292,5	3,2	0,1	493	2004
Компот из с/ф + вит "С"	200	0,46	---	33,08	134,16	0,07	0,21	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Помидор свежий (нарезка)	100	1,05	0,19	3,61	20,33	0,03	5,52	42	0,54	11,43	24	10,5	0,5		
Итого:		32,79	27,62	107,8	900,5										
ПОЛДНИК															
Нектарин	200	1,44	9,16	26,55	96,65	0,034	5,4	17	0,77	6	26	9	0,28		
Йогурт	100	7,75	5,04	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		59,32	59,92	219,24	1587,65										

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» _____ Е.В. Ренжина
_____ 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7-11 лет в МКОУ "СОШ с. Весёлый Яр"

6 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Суп молочный геркулесовый	250	7,78	8,25	43,17	296,01	0,07	0,78	---	1,5	162,73	74	21,61	0,48	160	2004
Хлеб пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Блинчик п/ф с варен.сгущ.	60	4,15	1,85	12,68	99,45	0,04	8,2	---	1,36	8,2	50,4	5,6	0,4	215	2004
Кисель с/к + " С "	200	1,32	---	28,7	110,2	0	0	---	0	0,48	---	0	0,06	648	2004
Итого:		16,52	10,48	104,63	602,54										

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД															
Суп картофельный с фрикадельками п/ф	250	5,79	12,78	16,49	204,17	0,1	7,92	0,05	6,6	16,05	0,48	25,11	1,03	137	2004
Голубцы мясные п/ф	150	12,14	14,46	18,87	339,23	0,02	0	---	0,4	22,97	139	13,31	1,61	413	2004
Сок абрикосовый натуральный	200	4,32	---	28,7	210,2	0	0	2,3	0	0,48	13,2	0	0,06		
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Огурец свежий (нарезка)	100	0,74	0,09	2,42	13,49	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6		
Итого:		26,26	27,71	86,56	863,97										
ПОЛДНИК															
Мандарины	300	2,43	7,93	20,02	159	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Йогурт	100	7,75	5,04	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		52,96	51,17	223,29	1694,17										

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» Е.В. Ренжина

«29» 05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7-11 лет в МКОУ "СОШ с. Весёлый Яр"

7 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Пельмени мясные п/ф	150	8,065	18,63	30,065	320,15	0,13	28,31	20	1,4	109,33	159	61,1	2,72	101	2004
Хлеб порцион.	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Чай фруктовый	200	0,05	0,01	20,32	81,6	0	1,12	1	0,03	2,73	8,6	0,73	0,06	686	2004
Итого:		11,39	19,02	70,46	498,63										

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД															
Борщ на мк/б со сметаной	250	8,35	10,75	16,76	170,67	0,05	12	400	0,1	31,82	48,9	19,09	0,7	110	2004
Рис отварной с маслом	150	2,84	4,02	24,34	160,89	0,04	0	19,2	0,327	5,48	116,1	29,94	0,62	297	2004
Ёжики мясные п/ф	100	12,48	10,43	14,92	345,01	0,08	1,8	0,06	1,4	43,9	282,4	31,62	1,42	90	2004
Компот из с/ф + вит "С"	200	0,46	---	33,08	134,16	0,07	0,21	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Помидор свежий (нарезка)	100	1,05	0,19	3,61	20,33	0,03	5,52	42	0,54	11,43	24	10,5	0,5		
Шоколад	25	6,73	3,93	3,1	19,63	0,04	0	---	0	5	79	20	2,7		
Итого:		33,18	30,7	115,89	947,57										
ПОЛДНИК															
Груши	300	1,06	1,06	25,87	117,22	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Йогурт	100	7,75	5,04	11,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		55,38	55,82	211,3	1632,08										

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» Е.В. Ренжина

№ 34-ОД 15.05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7-11 лет в МКОУ "СОШ с. Весёлый Яр"

8 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Суп молочный овсяный	250	9,12	10,9	38,83	226,18	0,082	0,68	32,6	0,338	120,01	131,7	31,75	0,614	160	2004
Хлеб пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Сыр твердый порцион.	25	5,84	7,03	0,07	86,96	0,04	0,1	288	0,5	150	500	6,8	0,1		
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	20,32	81,6	0	1,12	1	0,03	2,73	8,6	0,73	0,06	686	2004
Итого:		18,28	18,32	79,3	491,62										
	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД															
Суп гороховый с куриной голенью п/ф	250	18,71	19,4	21,33	334,78	0,26	5,59	0,05	6,6	38,99	0,48	48,25	2,79	139	2004
Картофельное пюре	150	3,856	8,786	23,012	194,55	0,14	12,45	38	0,1	42,72	45	34,08	1,24	520	2004
Филе рыбное п/ф тушеное	100	8,31	5,49	---	82,67	0,14	0,2	930,7	1,73	14,92	137,6	21,6	0,47	371	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	6,54	0,98	40,16	193,76	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Кисель с/к + вит "С"	200	1,32	---	28,7	110,2	0	0	---	0	0,48	---	0	0,06	648	2004
Капуста свежая тушеная	100	1,02	2,07	12,98	46,61	0,08	2,7	0,1	37,9	118,93	34	45,15	1,75	534	2004
Огурец свежий (нарезка)	100	0,74	0,09	2,42	13,49	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6		
Итого:		39,48	36,82	128,6	976,06										
ПОЛДНИК															
Апельсин	300	1,89	0,42	18,65	65,94	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3		
Йогурт	100	7,75	5,04	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		67,4	60,6	238,63	1605,28										

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» Е.В. Ренжина

15.05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7-11 лет в МКОУ "СОШ с. Весёлый Яр"

9 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каша молочная кукурузная	250	7,78	8,25	43,17	296,01	0,07	0,78	---	1,5	162,73	74	21,61	0,48	160	2004
Хлеб пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Чай фруктовый	200	0,05	0,01	20,32	81,6	0	1,12	1	0,03	2,73	8,6	0,73	0,06	686	2004
Сыр твердый порцион.	25	5,84	7,03	0,07	86,96	0,04	0,1	288	0,5	150	500	6,8	0,1		
Итого:		16,94	15,67	83,64	561,45										

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД															
Суп вермишелевый с фрикадельками п/ф	250	5,79	12,78	16,49	204,17	0,1	7,92	0,05	6,6	16,05	0,48	25,11	1,03	137	2004
Каша пшеничная с маслом	150	5,03	4,93	24,54	162,58	0,25	0	31,4	0,465	38,85	66,3	55,86	4,2	297	2004
Котлета мясная п/ф	100	10,4	13,7	9,1	291,26	0,01	1,7	0,04	1,2	43,35	292,5	35,77	1,85	492	2004
Компот из с/ф + вит "С"	200	0,46	---	33,08	134,16	0,07	0,29	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Помидор свежий (нарезка)	100	1,05	0,19	3,61	20,33	0,03	5,52	42	0,54	11,43	24	10,5	0,5		
Итого:		26	31,98	106,9	909,38										
ПОЛДНИК															
Яблоко	300	1,06	1,06	25,87	117,22	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Йогурт	100	7,75	5,04	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		51,75	53,75	228,49	1656,71										

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» _____ Е.В. Ренжина
25.05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 7- 11 лет в МКОУ "СОШ с. Весёлый Яр"

10 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Пельмени мясные п/ф	150	8,065	18,63	30,065	320,15	0,13	28,31	20	1,4	109,33	159	61,1	2,72	101	2004
Хлеб порцион.	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	20,32	81,6	0	1,12	1	0,03	2,73	8,6	0,73	0,06	686	2004
Итого:		11,38	19,02	70,46	498,63										

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД															
Рассольник на мк/б со сметаной	250	7,75	8,85	24,99	210,12	0,1	12,6	325	0,2	27,82	46,9	28,97	1,08	132	2004
Каша перловая с маслом	150	5,03	4,93	24,54	162,58	0,14	0	40,7	0,484	113,7	117,5	87,99	2,56	332	2004
Котлета куриная п/ф	100	10,4	13,7	9,1	291,26	0,09	1,7	0,04	1,2	26,37	292,5	3,2	0,1	493	2004
Сок фруктовый т/п	200	7,32	---	28,7	235,2	0	0	2,3	0	0,48	13,2	0	0,06		
Огурец свежий (нарезка)	100	0,74	0,09	2,42	13,49	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6		
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,27	0,38	20,08	96,88	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Итого:		31,51	27,95	109,83	984,53										
ПОЛДНИК															
Бананы	300	2,16	3,24	59	102	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6		
Творожок	125	7,75	5,04	12,08	78,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		55,8	55,25	251,37	1688,82										