Утверждаю

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

_____ 05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ "СОШ с. Весёлый 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	280	8,44	9,23	21,73	235,77	0,06	0,14	---	0,48	114,4	---	17,03	0,38	311	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	112,65	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Сыр твердый порцион.	30	7	8,44	0,09	114,35	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.	10	0,13	4,25	6,13	66,29	---	---	42	2,8	1,8	3	---	---		
Итого:		19,42	22,38	71,62	610,66										

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															
Суп картофельный с фрикадельками п/ф	280	8,16	10,71	30,026	259,19	0,1	7,92	0,05	6,6	16,05	0,48	25,11	1,03	137	2004
Рис отварной с маслом	180	3,6	7,75	35,48	225,98	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	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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	3,07	5,984	46,61	0,02	1,2	2	0	57,08	38	33,18	2,2	51	2004
Итого:		31,57	32,6	146,45	1043,93										
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:		60,63	60,44	248,8	1789,19										

Утверждаю

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

01.06. 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ "СОШ с. Весёлый 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	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Пельмени мясные п/ф	180	9,73	23,36	33,13	410,69	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.	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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:		17,33	25,72	93,9	721,44										

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	280	7,19	10,78	18,47	204,66	0,05	12	400	0,1	31,82	48,9	19,09	0,7	110	2004
Макароны с маслом	180	5,33	7,8	24,48	229,44	0,07	0	---	1,01	11,31	130,3	9,07	0,92	332	2004
Голень куриная п/ф отварная	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	10,32	---	28,7	110,2	0	0	2,3	0	0,48	13,2	0	0,06		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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:		35,29	29,52	98,75	846										
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:		61,43	61,34	230,6	1753,32										

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» _____ Е.В. Ренжина
15.05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше 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	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Вареники с творогом п/ф	180	7,091	6,75	31,091	306,4	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	7,85	9,77	155,44	0,1	1,47	---	1,3	141,58	50,4	25,21	1,86	215	2004
Итого:		17,79	18,33	66,48	611,78										

	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															
Рассольник на мк/б со сметаной	280	8,98	12,37	18,97	262,59	0,1	12,6	325	0,2	27,82	46,9	28,97	1,08	132	2004
Картофельное пюре	180	7,86	8,79	25,01	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	---	182,67	0,14	0,2	930,7	1,73	14,92	137,6	21,6	0,47	371	2004
Хлеб ржано-пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	225,3	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:		35,12	27,74	122,99	995,64										
ПОЛДНИК															
Груша	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	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		61,72	52,17	227,42	1793,3										

Утверждаю

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

15.05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ "СОШ с. Веселый 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	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Суп молочный вермишелевый	280	7,78	10,25	33,17	296,01	0,07	0,78	---	1,5	162,73	74	21,61	0,48	160	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	112,65	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Сыр твердый порцион.	30	7	8,44	0,09	114,35	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:		18,63	19,15	79,93	604,61										

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															
Суп гороховый с куриной голенью п/ф	280	11,9	16,5	24,26	370,19	0,26	5,59	0,05	6,6	38,99	0,48	48,25	2,79	139	2004
Гречка отварная с маслом	180	8,34	8,88	30,71	228,08	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	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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:		35,64	39,62	122,92	1149,83										
ПОЛДНИК															
Банан	300	2,16	0,24	22,8	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:		64,18	64,05	237,73	1925,1										

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

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше 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	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каша молочная пшенная	280	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	50	3,8	0,45	23,35	112,65	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Сыр твердый порцион.	30	7	8,44	0,09	114,35	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:		19,03	19,58	76,1	565										

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															
Щи на мк/б со сметаной	280	7,14	10,21	16,16	202,59	0,06	14,4	400	0,1	38,18	48,9	22,91	0,84	124	2004
Гороховое пюре	180	13,8	14,82	41,89	226,1	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	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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:		36,65	39,37	127,19	987,09										
ПОЛДНИК															
Нектарин	200	1,44	0,16	15,2	68	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:		64,87	64,15	230,57	1688,75										

Утверждаю

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

15.05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ "СОШ с.Веселый 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	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Суп молочный геркулесовый	280	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	50	3,8	0,45	23,35	112,65	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Блинчик п/ф с варен.сгущ.	70	7,15	7,85	9,77	155,44	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:		20,05	16,55	104,99	674,3										

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															
Суп картофельный с фрикадельками п/ф	280	8,16	10,71	30,026	259,19	0,1	7,92	0,05	6,6	16,05	0,48	25,11	1,03	137	2004
Голубцы мясные п/ф	180	5,24	18,2	17,83	450,24	0,07	0	---	1,01	11,31	130,3	9,07	0,92	332	2004
Сок абрикосовый натуральный	200	4,32	---	8,7	110,2	0	0	2,3	0	0,48	13,2	0	0,06		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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:		22,26	29,45	82,33	945,77										
ПОЛДНИК															
Мандарины	300	2,43	0,93	40,02	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:		52,49	51,97	239,42	1847,73										

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр» _____ Е.В. Ренжина
Пр.№390Д 15.05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ "СОШ с. Веселый Яр"

7 день

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B_1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Пельмени мясные п/ф	180	9,73	23,36	33,13	410,69	0,13	28,31	20	1,4	109,33	159	61,1	2,72	101	2004
Хлеб порцион.	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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:		13,58	23,82	76,8	604,94										

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	280	7,19	10,78	18,47	204,66	0,05	9,53	400	0,1	34,73	48,9	24,32	1,13	110	2004
Рис отварной с маслом	180	3,6	7,75	35,48	225,98	0,25	0	31,4	0,465	38,85	66,3	55,86	4,2	512	2004
Ёжики мясные п/ф	100	12,48	10,43	14,92	345,01	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	50	3,8	0,45	23,35	112,65	0,4	0,2	---	0,48	14,95	32,25	17,41	2,15		
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	9,73	1,93	13,1	13,63	0,04	0	---	---	5	79	20	2,7		
Итого:		38,31	31,53	142,01	1056,42										
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	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		60,7	61,45	256,76	1847,24										

Утверждаю

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

39.ОР 15.05. 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ "СОШ с. Веселый 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	280	9,89	11,2	38,99	232,44	0,082	0,68	32,6	0,338	120,01	131,7	31,75	0,614	160	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	112,65	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Сыр твердый порцион.	30	7	8,44	0,09	114,35	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:		20,74	20,1	82,75	541,04										
	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	280	19,9	26,5	24,26	370,19	0,26	5,59	0,05	6,6	38,99	0,48	48,25	2,79	139	2004
Картофельное пюре	180	7,86	8,79	25,01	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	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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	6,07	12,98	106,61	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:		42,95	47,39	116,72	990,36										
ПОЛДНИК															
Мандарин	300	2,43	0,93	40,02	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:		73,87	73,46	251,57	1759,06										

Утверждаю

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

15.05. 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше 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	280	10,9	16,5	34,26	370,19	0,07	0,78	---	1,5	162,73	74	21,61	0,48	160	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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.	30	7	8,44	0,09	114,35	0,04	0,1	288	0,5	150	500	6,8	0,1		
Итого:		21,75	25,4	78,02	678,79										

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	280	10,96	10,88	19,42	295,41	0,1	7,92	0,05	6,6	16,05	0,48	25,11	1,03	137	2004
Каша пшеничная с маслом	180	8,34	8,88	30,71	228,08	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	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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:		35,1	34,1	119,27	1081,89										
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:		66,49	64,96	238,02	1895,28										

Утверждаю

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

«15» 05 2023

Цикличное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше 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	180	9,73	23,36	33,13	410,69	0,13	28,31	20	1,4	109,33	159	61,1	2,72	101	2004
Хлеб порцион.	50	3,8	0,45	23,35	112,65	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:		13,58	23,82	76,8	604,94										

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	280	8,16	10,71	30,026	259,19	0,1	12,6	325	0,2	27,82	46,9	28,97	1,08	132	2004
Каша перловая с маслом	180	6,34	8,88	32,71	228,08	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	8,32	---	28,7	110,2	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	50	3,8	0,45	23,35	112,65	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Итого:		37,76	33,83	126,31	1014,87										
ПОЛДНИК															
Бананы	300	2,16	0,24	22,8	102	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6		
Творожок	125	7,75	5,04	12,08	68,66	0,03	1,6	10	---	109	95	13	0,1		
Общее:		61,25	62,93	237,99	1790,47										