

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

" " 2023



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №33"

Ю.Ю. Короленко

2023 г



Примерное меню для учащихся, находящихся в пришкольном лагере МБОУ "СОШ №33" г.Бийска с 15 июня 2023 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества				Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	PP	К	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

1 день

Обед

542	Булочка с корицей	70	4,900	7,817	32,433	217,100	0,058	0,000	0,045	0,000	0,000	35,933	6,650	0,525
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,413	7,925	12,563	130,000	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
330	Плов с мясом	200	13,300	10,520	30,870	307,826	0,042	0,772	0,000	6,600	10,000	155,090	38,600	1,480
148	Овощи свежие порциями (огурцы)	20	0,140	0,020	0,380	2,200	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,060	2,820	0,102
699	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	93,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
533	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
						878,994								

970

2 день

Обед

532	Пирог с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,612	7,912	13,300	134,787	0,110	39,400	0,003	5,552	440,655	106,816	32,366	1,496
367	Гуляш из куриного филе	100	19,250	3,750	3,000	253,250	0,049	1,250	0,046	4,401	121,998	95,500	11,525	1,061
202	Каша гречневая	150	8,775	6,600	38,850	249,900	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
148	Овощи свежие порциями (помидоры)	20	0,140	0,020	0,380	2,200	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,060	2,820	0,102
491	Компот из ягод замороженных	200	0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290

533	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
		1030	1059,105											

3 день

Обед

542	Булочка домашняя	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
13 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	150,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685
372	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	182,855	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	24,075	2,362
377	Картофельное пюре	150	7,750	8,045	27,020	174,700	0,197	26,600	0,049	2,548	919,240	194,850	47,990	1,284
148	Овощи свежие порциями (огурцы)	20	0,140	0,020	0,380	2,200	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,060	2,820	0,102
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500
533	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
		1020	981,906											

4 день

Обед

542	Булочка с маком	70	4,900	7,817	32,433	231,000	0,058	0,000	0,045	0,000	0,000	35,933	6,650	0,525
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
100	Рассолык "Ленинградский"(перловка)	250	6,288	14,125	40,475	187,000	0,124	15,500	0,000	5,465	472,538	137,313	31,288	1,504
376	Жаркое по-домашнему	200	17,000	21,000	14,000	313,000	0,140	8,700	61,000	5,860	612,170	153,000	43,000	2,300
148	Овощи свежие порциями (помидоры)	20	0,140	0,020	0,380	2,200	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,060	2,820	0,102
699	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	93,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
533	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
		970	955,068											

5 день

Обед

542	Булочка с корицей	70	4,900	7,817	32,433	217,100	0,058	0,000	0,045	0,000	0,000	35,933	6,650	0,525
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
115	Суп картофельный с крупой	250	8,100	9,098	24,613	211,600	0,179	19,375	0,000	2,181	571,500	94,000	26,625	2,827
355	Запеканка из печени	100	16,551	6,208	14,482	180,000	0,110	8,966	6,712	4,547	49,237	293,103	23,449	5,758
256	Макаронные изделия отварные	150	6,810	4,340	45,375	210,130	0,111	0,000	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079

148	Овощи свежие порциями (огурцы)	20		0,140	0,020	0,380	2,200	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,060	2,820	0,102
495	Компот из смеси сухофруктов	200		0,600	0,000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500
533	Хлеб пшеничный йодированный	30		2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
		1020					1072,898								

6 день

Обед

542	Булочка домашняя	70		4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
457	Чай с сахаром	200		0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
95	Борщ с капустой и картофелем	250		2,375	8,313	13,513	138,900	0,088	23,154	0,003	4,238	397,305	100,441	30,591	1,605
350	Тефтели из мяса с рисом- "ёжики"	100		10,000	10,000	10,000	244,000	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
377	Картофельное пюре	150		7,750	8,045	27,020	174,700	0,197	26,600	0,049	2,548	919,240	194,850	47,990	1,284
148	Овощи свежие порциями (помидоры)	20		0,140	0,020	0,380	2,200	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,060	2,820	0,102
491	Компот из ягод замороженных	200		0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290
533	Хлеб пшеничный йодированный	30		2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
		1020					955,701								

7 день

Обед

532	Пирог с повидлом	80		4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
457	Чай с сахаром	200		0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,413	7,925	12,563	130,000	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
330	Плов с мясом	200		13,300	10,520	30,870	307,826	0,042	0,772	0,000	6,600	10,000	155,090	38,600	1,480
148	Овощи свежие порциями (огурцы)	20		0,140	0,020	0,380	2,200	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,060	2,820	0,102
699	Напиток лимонный	200		0,100	0,000	24,200	93,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
533	Хлеб пшеничный йодированный	30		2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
		980					904,994								