



Утверждено:
ИП Зайцева О.А.

“ ”



Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ №33"
Ю.Ю. Короленко

2023 г

Примерное меню для учащихся 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 | | В1 | С | А | РР | 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 |
| | | | | | | 970 | 878,994 | | | | | | | |

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 | 121,988 | 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 | 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 | 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 | |
| 113 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 | 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 | Рассольник "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 | 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 | |

