**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

 **«Сильковская основная общеобразовательная школа»**

**МР «Перемышльский район»**

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**начальник летнего директор школы**

**оздоровительного лагеря \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Мосолова Л.М. Петухова**

**Примерное 10 дневное меню для питания детей с 7-15 лет**

**в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

**2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день** | **№ рецепта****по** **сборнику****№ рецепта** |  | **Выход** **грамм** | **Белки** **грамм** | **Жиры****грамм** | **Углеводы****грамм** | **Кал-сть****ккал.** | **Витамины**  | **Минеральные****элементы, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1****день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Каша манная молочная с маслом | 200/10 | 4,80 | 8,20 | 30,40 | 220,00 | 0,09 | 0,20 | 0,67 | 158,89 | 0,52 |
|  | Какао  | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,00 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 108,57 | 0,57 |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром | 1/25 | 1,10 | 9,00 | 6,80 | 108,00 | 0,09 | 0,11 | 0,14 | 212,3 | 1,15 |
|  | Фрукты свежие банан | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 0,60 |
|  |  |  | ***10,48*** | ***21,31*** | ***70,74*** | ***520*** | ***0,25*** | ***0,48*** | ***11,33*** | ***487,76*** | ***2,84*** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие помидоры | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 0,02 | 6,90 | 14,29 | 0,63 |
| 57 | Борщ с картофелем и свежей капустой | 250 | 2,80 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 0,05 | 0,04 | 122,00 | 31,82 | 0,70 |
| 17 | Рис отварной | 200 | 74,80 | 12,00 | 47,60 | 336,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 5,48 | 0,62 |
| 23 | Гуляш мясной | 105 | 16,13 | 18,34 | 4,70 | 201,50 | 0,04 | 0,10 | 0,02 | 23,84 | 0,92 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 0,92 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,40 | 0,50 | 20,70 | 98,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 2,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  |  |  | 100,43 | 37,04 | 117,20 | 882,50 | 0,32 | 0,49 | 129,21 | 103,85 | 4,99 |
| **ИТОГО** |  | **110,91** | **58,35** | **187,94** | **1402,5** | **0,57** | **0,97** | **140,54** | **591,61** | **7,83** |
| **2****день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Каша рисовая молочная | 200 | 3,00 | 8,00 | 31,60 | 218,00 | 0,07 | 0,23 | 0,50 | 145,48 | 2,94 |
| 270 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,03 |
|  | Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 2,20 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 1/35 | 4,70 | 7,90 | 7,30 | 123,00 | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 18,40 | 1,60 |
|  | Йогурт «Нежный» | 100 | 2,50 | 1,20 | 7,60 | 51,20 | 0,03 | 0,15 | 0,60 | 124,00 | 0,10 |
|  |  |  | ***29,5*** | ***18,4*** | ***71,3*** | ***495,2*** | ***0,22*** | ***0,37*** | ***10,50*** | ***180,14*** | ***6,77*** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие огурцы | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,02 | 0,03 | 3,84 | 20,49 | 0,53 |
| 81 | Суп гороховый  | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 | 0,15 | 0,08 | 5,83 | 50,27 | 1,80 |
| 26 | Макароны отварные | 200 | 6,80 | 12,20 | 45,60 | 136,00 | 0,07 | 0,05 | 1,13 | 22,97 | 1,12 |
| 21 | Рыба тушеная | 100/60 | 21,80 | 7,30 | 0,00 | 152,00 | 0,11 | 0,12 | 0,13 | 16,86 | 0,59 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,40 | 0,50 | 20,70 | 98,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 2,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  | Кисель | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 156,00 | 0,38 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  | ***42,4*** | ***26,73*** | ***131,9*** | ***746*** | ***0,91*** | ***0,83*** | ***10,93*** | ***142,39*** | ***8,14*** |
| **ИТОГО** |  | **71,9** | **45,13** | **203,2** | **1241,2** | **1,13** | **1,2** | **21,43** | **322,53** | **14,91** |
| **3****день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Каша пшенная молочная с маслом | 200 | 5,30 | 9,20 | 31,80 | 198,00  | 0,11 | 0,00 | 0,91 | 161,92 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
| 9 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 108,57 | 0,57 |
|  | Фрукты груша | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 144,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 19,00 | 2,30 |
|  |  |  | ***13,6*** | ***15,6*** | ***100,1*** | ***604*** | ***0,25*** | ***0,24*** | ***6,43*** | ***303,29*** | ***4,61*** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат: огурцы и помидоры | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 14,00 | 0,05 | 0,05 | 10,74 | 34,78 | 1,16 |
| 67 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,30 | 4,30 | 10,00 | 88,00 | 0,05 | 0,05 | 18,48 | 43,33 | 0,80 |
| 3 | Плов | 250 | 8,60 | 4,20 | 21,40 | 294,00 | 0,05 | 0,10 | 0,95 | 15,40 | 1,30 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,40 | 0,50 | 20,70 | 98,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 2,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 4,54 | 0,75 |
|  | Йогурт Fruttis  | 100 | 0,10 | 2,50 | 17,00 | 350,00 | 0,03 | 0,13 | 1,60 | 109,00 | 0,10 |
|  |  |  | ***27,3*** | ***38,7*** | ***125,7*** | ***1031*** | ***0,33*** | ***0,32*** | ***30,26*** | ***129,49*** | ***8,11*** |
| **ИТОГО** |  | **40,9** | **54,3** | **225,8** | **1635** | **0,58** | **0,56** | **36,69** | **432,78** | **12,72** |
| **4****день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 | Сырники из творога | 100 | 15,20 | 12,40 | 18,90 | 201,00 | 0,13 | 0,65 | 2,38 | 432,47 | 1,36 |
|  | Фрукты свежие банан | 100 | 1,40 | 0,30 | 12,10 | 64,00 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 0,60 |
| 270 | Чай с лимоном и сахаром | 200/7 | 0,20 | 0,04 | 10,20 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | 3,10 | 0,08 |
|  | Йогурт «Нежный» | 100 | 2,50 | 1,20 | 7,60 | 51,20 | 0,03 | 0,15 | 0,60 | 124,00 | 0,10 |
|  |  |  | ***19,3*** | ***13,94*** | ***48,8*** | ***357,2*** | ***0,17*** | ***0,7*** | ***15,18*** | ***443,57*** | ***2,04*** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие помидоры | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,03 | 0,02 | 6,90 | 14,29 | 0,63 |
| 197 | Рассольник « Ленинградский» | 250 | 2,50 | 2,50 | 14,50 | 175,00 | 0,08 | 0,00 | 6,03 | 19,96 | 0,75 |
| 20 | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 10,00 | 29,00 | 252,00 | 0,17 | 0,15 | 15,22 | 52,21 | 1,51 |
| 281 | Котлета мясная | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 291,00 | 0,04 | 0,10 | 0,05 | 22,56 | 1,79 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,40 | 0,50 | 20,70 | 98,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 2,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  | Компот | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 0,01 | 0,16 | 14,35 | 0,31 |
|  |  |  | ***24,98*** | ***25,85*** | ***113,24*** | ***970*** | ***0,5*** | ***0,4*** | ***28,36*** | ***155,17*** | **9,09** |
| **ИТОГО** |  | **44,28** | **39,79** | **162,04** | **1327,2** | **0,67** | **1,1** | **43,54** | **598,74** | **11,13** |
| **5****день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бутерброд с сыром (Российский) | 30/35 | 4,70 | 7,90 | 7,30 | 123,00 | 0,09 | 0,09 | 0,40 | 13,80 | 1,20 |
| 94 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200/10 | 6,8 | 9,0 | 50,8 | 280 | 0,11 | 0,00 | 1,14 | 202,1 | 0,69 |
| 9 | Какао с молоком | 200 | 1,40 | 1,80 | 21,80 | 110,00 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 108,57 | 0,57 |
|  | Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 2,20 |
|  | Йогурт Fruttis | 100 | 0,10 | 2,50 | 17,00 | 350,00 | 0,03 | 0,13 | 1,60 | 109,00 | 0,10 |
|  |  |  | ***13,4*** | ***21,5*** | ***107,2*** | ***910*** | ***0,26*** | ***0,23*** | ***12,06*** | ***340,47*** | ***4,66*** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие огурцы | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 14,00 | 0,02 | 0,03 | 3,84 | 20,49 | 0,53 |
| 57 | Борщ со свежей капустой | 250 | 2,50 | 2,80 | 13,60 | 272,00 | 0,05 | 0,05 | 10,28 | 44,38 | 1,20 |
| 26 | Макароны отварные | 200 | 6,80 | 12,20 | 45,60 | 136,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 6,21 | 0,49 |
| 22 | Голень отварная | 70 | 15,0 | 12,6 | 0,2 | 174 | 0,03 | 0,08 | 0,57 | 12,33 | 1,18 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,40 | 0,50 | 20,70 | 98,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 2,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  |  |  | ***30,7*** | ***29,1*** | ***111,5*** | ***797*** | ***0,32*** | ***0,29*** | ***14,69*** | ***115,47*** | ***7,53*** |
| **ИТОГО** |  | **44,1** | **50,6** | **218,7** | **1707** | **0,58** | **0,52** | **26,75** | **455,94** | **12,19** |
| **6****день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Каша манная молочная с маслом | 200/10 | 4,80 | 8,20 | 30,40 | 220,00 | 0,09 | 0,20 | 0,67 | 158,89 | 0,52 |
|  | Масло сливочное порциями | 10 | 0,01 | 7,20 | 0,10 | 77,00 | 0,01 | 0,124 | 0,00 | 23,80 | 0,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 119,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  | Йогурт «Нежный» | 100 | 2,5 | 1,2 | 7,6 | 51,2 | 0,03 | 0,15 | 0,60 | 124,00 | 0,10 |
| 270 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,04 | 10,20 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | 3,10 | 0,08 |
|  | Фрукты свежие груша | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 19,00 | 2,30 |
|  |  |  | ***12,11*** | ***17,24*** | ***80,4*** | ***546,2*** | ***0,2*** | ***2,93*** | ***8,47*** | ***194,79*** | ***4,1*** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат: огурцы и помидоры | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,05 | 0,05 | 10,74 | 34,78 | 1,16 |
| 81 | Суп гороховый | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 | 0,15 | 0,08 | 5,83 | 50,28 | 1,80 |
| 5 | Овощное рагу | 200 | 3,40 | 7,60 | 8,90 | 218,00 | 0,03 | 0,03 | 40,32 | 46,63 | 0,59 |
| 289 | Тефтели  | 100 | 9,20 | 18,10 | 10,00 | 190,00 | 0,07 | 0,00 | 1,13 | 57,80 | 1,27 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,40 | 0,50 | 20,70 | 98,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 2,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  | Кисель | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 156,00 | 0,38 | 0,43 | 0,25 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  | ***26,4*** | ***32,93*** | ***195,2*** | ***866*** | ***0,86*** | ***0,71*** | ***58,27*** | ***220,29*** | ***8,92*** |
| **ИТОГО** |  | **38,51** | **50,17** | **275,6** | **1412,2** | **1,06** | **3,64** | **66,74** | **415,08** | **13,02** |
| **7****день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 200 | 10,00 | 16,70 | 1,90 | 199,00 | 0,13 | 0,00 | 0,33 | 151,72 | 3,91 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,28 | 0,30 | 14,90 | 68,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
| 9 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 108,57 | 0,57 |
|  | Фрукты банан | 100 | 2,20 | 0,80 | 31,50 | 144,00 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 0,60 |
|  |  |  | ***14,68*** | ***10,8*** | ***98*** | ***598*** | ***0,29*** | ***0,26*** | ***10,85*** | ***282,09*** | ***6,28*** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие. Огурцы | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 14,00 | 0,02 | 0,03 | 3,84 | 20,49 | 0,53 |
| 67 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,30 | 2,80 | 6,30 | 100,00 | 0,05 | 0,05 | 18,48 | 43,33 | 0,80 |
| 20 | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 10,00 | 29,00 | 252,00 | 0,07 | 0,07 | 3,46 | 24,27 | 0,71 |
| 281 | Котлета мясная | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 291,00 | 0,04 | 0,10 | 0,05 | 22,56 | 1,79 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,40 | 0,50 | 20,70 | 98,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 2,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 4,54 | 0,75 |
|  | Кондитерское изделие (вафли) | 40 | 1,60 | 1,40 | 37,00 | 191,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  | ***25,48*** | ***27,42*** | ***103,74*** | ***1076*** | ***0,36*** | ***0,37*** | ***25,92*** | ***133,19*** | ***8,68*** |
| **ИТОГО** |  | **40,16** | **38,22** | **201,74** | **1674** | **0,65** | **0,63** | **36,77** | **415,28** | **14,96** |
| **8****день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 | Сырники из творога | 100 | 15,20 | 12,40 | 18,90 | 201,00 | 0,13 | 0,65 | 2,38 | 432,47 | 1,36 |
| 270 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,04 | 10,20 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | 3,10 | 0,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,28 | 0,30 | 14,90 | 68,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  | Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 2,20 |
|  | Шоколадка молочная | 25 | 0,90 | 10,20 | 17,30 | 166,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  | ***18,98*** | ***23,34*** | ***71,1*** | ***523*** | ***0,25*** | ***0,76*** | ***15,18*** | ***465,37*** | ***4,84*** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие помидоры | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,03 | 0,02 | 6,90 | 14,29 | 0,63 |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,13 | 0,08 | 8,25 | 26,40 | 1,08 |
| 17 | Рис отварной | 200 | 74,80 | 12,00 | 47,60 | 336,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 5,48 | 0,62 |
| 21 | Рыба тушеная | 100/60 | 21,80 | 7,30 | 0,00 | 152,00 | 0,11 | 0,12 | 0,13 | 16,86 | 0,59 |
|  | Компот | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 0,01 | 0,16 | 14,35 | 0,31 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,40 | 0,50 | 20,70 | 98,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 2,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  | Печенье  | 30 | 3,30 | 4,30 | 36,20 | 196,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  | ***110,19*** | ***28,07*** | ***164,94*** | ***1079,75*** | ***0,49*** | ***0,28*** | ***15,44*** | ***109,18*** | ***7,43*** |
| **ИТОГО** |  | **129,17** | **51,41** | **236,04** | **1184,5** | **0,74** | **1,04** | **30,62** | **574,55** | **12,27** |
| **9****день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200/10 | 6,80 | 9,00 | 50,80 | 280,00 | 0,11 | 0,00 | 1,14 | 202,10 | 0,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,28 | 0,30 | 14,90 | 68,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
| 213 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,08 | 0,45 | 0,00 | 55,00 | 2,50 |
| 270 | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,04 | 10,20 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | 3,10 | 0,08 |
|  | Фрукты свежие груша | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 63,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 19,00 | 2,30 |
|  |  |  | ***15,28*** | ***14,14*** | ***84,3*** | ***515*** | ***0,3*** | ***0,57*** | ***8,94*** | ***293,00*** | ***6,08*** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат: огурцы и помидоры | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 14,00 | 0,05 | 0,05 | 10,74 | 34,78 | 1,16 |
| 57 | Борщ из свежей капусты | 250 | 2,80 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 0,05 | 0,05 | 10,28 | 44,38 | 1,20 |
| 20 | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 10,00 | 29,00 | 250,20 | 0,07 | 0,07 | 3,46 | 24,27 | 0,71 |
|  | Куры отварные | 70 | 15,0 | 12,6 | 0,2 | 174 | 0,03 | 0,08 | 0,57 | 12,33 | 1,18 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,40 | 0,50 | 20,70 | 98,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 2,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  | Кисель | 200 | 01,36 | 0,00 | 29,02 | 156,00 | 0,38 | 0,43 | 25,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  | ***29,56*** | ***29,3*** | ***109,42*** | ***873,2*** | ***0,76*** | ***0,8*** | ***50,05*** | ***147,56*** | ***8,35*** |
| **ИТОГО** |  | **44,84** | **43,44** | **193,72** | **1388,2** | **0,79** | **1,37** | **58,99** | **440,56** | **14,43** |
| **10****день** |  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 4,70 | 7,90 | 7,30 | 123,00 | 0,09 | 0,09 | 0,40 | 13,80 | 1,20 |
|  |  | Каша гречневая молочная | 200 | 9,30 | 10,50 | 45,30 | 313,00 | 0,11 | 0,00 | 0,91 | 60,88 | 1,13 |
|  | 9 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 108,57 | 0,57 |
|  |  | Фрукты свежие банан | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 0,06 |
|  |  | Йогурт «Нежный» | 100 | 2,50 | 1,20 | 7,60 | 51,20 | 0,03 | 0,15 | 0,60 | 124,00 | 0,10 |
|  |  |  |  | ***22*** | ***24,8*** | ***99,5*** | ***712,2*** | ***0,27*** | ***0,26*** | ***11,73*** | ***191,25*** | ***2,96*** |
|  |  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Овощи свежие помидоры | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,03 | 0,02 | 6,90 | 14,29 | 0,63 |
|  | 87 | Суп картофельный с крупой рис | 250 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 172,00 | 0,03 | 0,02 | 2,10 | 4,74 | 0,28 |
|  | 26 | Макароны отварные | 200 | 6,80 | 12,20 | 45,60 | 136,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 6,21 | 0,49 |
|  | 281 | Котлета мясная  | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 291,00 | 0,04 | 0,10 | 0,05 | 22,56 | 1,79 |
|  |  | Хлеб ржаной | 30 | 3,40 | 0,50 | 20,70 | 98,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 2,90 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,90 | 15,50 | 75,00 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 13,80 | 1,20 |
|  |  | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 4,54 | 0,75 |
|  |  |  |  | ***31,3*** | ***33,76*** | ***133,73*** | ***890*** | ***0,32*** | ***0,27*** | ***9,05*** | ***84,14*** | ***8,04*** |
|  |  | **ИТОГО** |  | **53,3** | **58,56** | **233,23** | **1602,2** | **0,59** | **0,53** | **20,78** | **275,49** | **11,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При составлении меню были использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Москва, 2004 г.

**Меню разработала:**

Повар: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Синьопупова И.В.