

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Мальшевская средняя общеобразовательная школа"
Примерное 14-ти дневное меню питания детей от 12 и старше летнего лагеря труда и отдыха на сумму 10000 рублей



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы			В	С	Ca	Mg	Fe	P		
День 1															
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,79	10,16	30,67	237,79	181	0	1,11	0	0	126,73	19,23	0,44	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	2	0	0,01	0	0	6,96	4,92	0,41	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		439	8,18	10,42	65,93	388,79		0	1,15	0	0	144,79	25,55	1,13	0
обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,1	67	0	9,63	0	0	31,23	19,53	0,83	0
	Борщ с фасолью и картофелем	250	8,16	10,23	14,79	195,04	84	0	12,08	0	0	65,92	35,35	2,18	0
	Рагу из птицы	200	2,67	4,8	18,4	127,2	289	0,1	8,9	0,4	2,1	25,9	30,3	0,6	69,5
	Кисель из сока натурального	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358	0	0,4	0	0	13,4	3,3	0,6	10,1
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	1														
итого за обед		801	15,47	26,07	97,28	697,54	0	0,1	31,01	0,4	2,1	136,45	88,48	4,21	79,6
итого за день		1240	23,65	36,49	163,21	1086,33	0	0,1	32,16	0,4	2,1	281,24	114,03	5,34	79,6
День 2															
завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	210	0	0	0	0	22	4,8	1	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52	6	0,2	0	0	0	151,17	39,7	2,2	229,41
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	0	5	0	0	19	12	2,3	0
Соль йодированная	1														
итого за завтрак		391	23,65	21,95	61,62	530,12	0	0,2	7,13	0	0	207,5	68,77	7,63	229,41
обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	88	0	15,78	0	0	51,25	22,13	0,83	0
	Котлеты рубленные из птицы	110	30,6	58,8	31	388	295	0	1,04	0	0	55,54	20,8	1,42	0
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202	0	0	0	0	16,19	10,86	1,09	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	1														
итого за обед		911	44,92	72,78	119,31	961,7	0	0	34,35	0	0	148,08	75,19	4,52	0
итого за день		1302	68,57	94,73	180,93	1491,82	0	0,2	41,48	0	0	355,58	143,96	12,15	229,41
День 3															
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	3	0	0,11	0	0	139,2	9,45	0,49	0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338	0	10	0	0	16	9	2,2	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		351	6,27	8,72	39,63	264	0	0	10,14	0	0	166,3	19,85	2,97	0
обед	Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Суп крестьянский с крупой пшенной	250	2,28	5,12	6,09	111,25	98	0	9,88	0	0	37,88	14,18	0,58	0
	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,1	360,897	109	0,109	3,852	0	0	27,15	0	0,926	0
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	0	0,9	0	0	14,18	5,14	0,95	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	1														
итого за обед		801	20,225	25,489	94,87	714,747	0	0,109	32,132	0	0	93,21	39,32	3,356	0
итого за день		1152	26,495	34,209	134,5	978,747	0	0,109	42,272	0	0	259,51	59,17	6,326	0
День 4															
завтрак	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,9	225	186	0	0,21	0	0	139,67	21,8	0,65	0
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	0	0,38	0	0	128	18	0,64	0
	Йогурт	100	2,4	0,3	17	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		421	12	8,36	79,99	443,4	0	0	0,59	0	0	267,67	39,8	1,29	0
обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	112	0	6,08	0	0	31,5	23,8	1	0
	Сосиска отварная	100	11	23,9	4,6	266	243	0	0	0	0	35	20	1,8	0

	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,91	8,67	53,12	309,15	302	0	0	0	0	21,9	210	7,52	0
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389	0	6	0	0	14	8	2,8	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1										0	0	0	0
итого за обед		901	31,68	36,65	118,41	931,95	0	0	29,58	0	0	116,4	281,8	14,02	0
итого за день		1322	43,68	45,01	198,4	1375,35	0	0	30,17	0	0	384,07	321,6	15,31	0

День 5

завтрак	Каша пшенинная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,33	8,33	26,33	202,5	182	0	0,83	0	0	98,12	33,82	0,88	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2	0	0	0	0	8,4	4,2	0,35	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		411	9,56	16,83	62,45	399,1	0	0	2,96	0	0	121,85	50,29	3,36	0
обед	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	82	0	10,68	0	0	51,73	26,13	1,23	0
	Котлеты рубленые из птицы	110	30,6	58,8	31	388	295	0	1,04	0	0	55,54	20,8	1,42	0
	Пюре картофельное	200	4,09	0,026	27,25	183	312	0	24,12	0	0	49,31	37	1,35	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	0	0,73	0	0	32,48	17,46	0,7	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		911	42,35	65,136	125,99	970,55	0	0	54,07	0	0	203,06	121,39	5,6	0
итого за день		1322	51,91	81,966	188,44	1369,65	0	0	57,03	0	0	324,91	171,68	8,96	0

День 6

завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Йогурт	100	2,4	0,3	17	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	0	5	0	0	19	12	2,3	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		401	2,87	0,62	42,3	187	0	0	5,03	0	0	30,1	13,4	2,58	0
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53	0	6,86	0	0	28,33	18,39	1,31	0
	Суп рыбный	250	8,6	8,41	14,33	167,41	87	0	9,11	0	0	45,3	47,35	1,27	0
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260	0	0,92	0	0	21,81	22,03	3,06	0
	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,6	304	0	0	0	0	1,83	21,79	0,71	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		901	33,04	37,4	109,42	906,91	0	0	16,92	0	0	108,37	110,96	6,63	0
итого за день		1302	35,91	38,02	151,72	1093,91	0	0	21,95	0	0	138,47	124,36	9,21	0

День 7

завтрак	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	2	0	0,01	0	0	6,96	4,92	0,41	0
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	338	0	10	0	0	8	42	0,6	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		339	4,35	0,74	51,13	228,6	0	0	12,14	0	0	30,29	59,19	3,14	0
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	45	0	17,01	0	0	24,97	15,09	0,47	0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	104	0	9,7	0	0	33,37	36,69	1,61	0
	Рыба припущенная (минтай) с	110	17,12	8,22	0,92	146	227	0	0,84	0	0	15,46	45,84	0,9	0
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202	0	0	0	0	16,19	10,86	1,09	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	0	0,73	0	0	32,48	17,46	0,7	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		911	38,56	26,76	114,54	865,95	0	0	28,28	0	0	122,47	125,94	4,77	0
итого за день		1250	42,91	27,5	165,67	1094,55	0	0	40,42	0	0	152,76	185,13	7,91	0

День 8

завтрак	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	0	0,11	0	0	139,2	9,45	0,49	0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338	0	10	0	0	16	9	2,2	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		351	6,73	8,7	34,5	245,6	0	0	12,24	0	0	170,53	30,72	4,82	0
обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	98	0	9,92	0	0	38,72	14,18	0,71	0
	Сосиска отварная	100	11	23,9	4,6	266	243	0	0	0	0	35	20	1,8	0
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,91	8,67	53,12	309,15	302	0	0	0	0	21,9	210	7,52	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		901	33,2	42,22	103,87	890,49	0	0	27,45	0	0	120,72	265,58	11,21	0

итого за день		1252	39,93	50,92	138,37	1136,09	0	0	39,69	0	0	291,25	296,3	16,03	0
День 9															
завтрак	Оладьи с творогом	200	18,19	16,44	75,94	527,06	404	0	0,86	0	0	246,73	63,99	2,27	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Йогурт	100	2,4	0,3	17	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		501	21,12	16,74	102,81	648,66	0	0	2,99	0	0	262,06	76,26	4,4	0
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	45	0	17,01	0	0	24,97	15,09	0,47	0
	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	96	0	8,38	0	0	31,15	24,18	0,93	0
	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,85	23,68	421,41	259	0	9,65	0	0	43,59	60,68	5,51	0
	Сок абрикосовый	200	1	0	20,2	84,8	389	0	6	0	0	14	8	2,8	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		851	31,57	35,29	83,36	814,86	0	0	41,04	0	0	113,71	107,95	9,71	0
итого за день		1352	52,69	52,03	186,17	1463,52	0	0	44,03	0	0	375,77	184,21	14,11	0
День 10															
завтрак	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	0	0,38	0	0	128	18	0,64	0
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2	0	0	0	0	8,4	4,2	0,35	0
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	0	5	0	0	19	12	2,3	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		361	7,77	11,4	61,64	340,4	0	0	5,38	0	0	155,4	34,2	3,29	0
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59	0	4,38	0	0	23,99	30,39	1,07	0
	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102	0	11,17	0	0	45,82	35,48	4,55	0
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,5	11,78	47,84	345,34	204	0,26	0,1	0	0	170,9	0	1,28	0
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	0	0,9	0	0	14,18	5,14	0,95	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		801	24,85	21,89	122,04	775,18	0	0,26	16,55	0	0	254,89	71,01	7,85	0
итого за день		1162	32,62	33,29	183,68	1115,58	0	0,26	21,93	0	0	410,29	105,21	11,14	0
День 11															
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	3	0	0,11	0	0	139,2	9,45	0,49	0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338	0	10	0	0	16	9	2,2	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		351	6,27	8,72	39,63	264	717	0	10,14	0	0	166,3	19,85	2,97	0
обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	112	0	6,08	0	0	31,5	23,8	1	0
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260	0	0,92	0	0	21,81	22,03	3,06	0
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,91	8,67	53,12	309,15	302	0	0	0	0	21,9	210	7,52	0
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389	0	6	0	0	14	8	2,8	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		901	35,23	29,54	116,7	886,95	1134	0	30,5	0	0	103,21	283,83	15,28	0
итого за день		1252	41,5	38,26	156,33	1150,95	1851	0	40,64	0	0	269,51	303,68	18,25	0
День 12															
завтрак	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,9	225	186	0	0,21	0	0	139,67	21,8	0,65	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	338	0	10	0	0	8	42	0,6	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		421	7,5	5,98	73,9	381	900	0	10,24	0	0	158,77	65,2	1,53	0
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53	0	6,86	0	0	28,33	18,39	1,31	0
	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	98	0	9,92	0	0	38,72	14,18	0,71	0
	Пюре картофельное	200	4,09	0,026	27,25	183	312	0	24,21	0	0	49,31	37	1,35	0
	Сосиска отварная	100	11	23,9	4,6	266	243	0	0	0	0	35	20	1,8	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		901	25,93	37,496	81,49	815,24	1082	0	41,02	0	0	162,46	90,97	5,45	0
итого за день		1322	33,43	43,476	155,39	1196,24	1982	0	51,26	0	0	321,23	156,17	6,98	0
День 13															
завтрак	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,11	11,11	35,11	270	182	0	1,11	0	0	130,83	45,09	1,17	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2	0	0	0	0	8,4	4,2	0,35	0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338	0	10	0	0	16	9	2,2	0

	Соль йодированная	1																
итого за завтрак		561	11,74	20,01	81,03	513,6	899	0	13,24	0	0	170,56	70,56	5,85	0			
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	45	0	17,01	0	0	24,97	15,09	0,47	0			
	Суп рыбный	250	8,6	8,41	14,33	167,41	87	0	9,11	0	0	45,3	47,35	1,27	0			
	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,1	360,897	109	0,109	3,852	0	0	27,15	0	0,926	0			
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	0	0,9	0	0	14,18	5,14	0,95	0			
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Соль йодированная	1											0	0	0			
итого за обед		801	26,755	31,829	105,81	809,307	583	0,109	30,872	0	0	111,6	67,58	3,616	0			
итого за день		1362	38,495	51,839	186,84	1322,907	1482	0,109	44,112	0	0	282,16	138,14	9,466	0			
День 14																		
завтрак	Оладьи с творогом	200	18,19	16,44	75,94	527,06	404	0	0,86	0	0	246,73	63,99	2,27	0			
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0			
	Соль йодированная	1																
итого за завтрак		401	18,72	16,44	85,81	568,66	781	0	2,99	0	0	262,06	76,26	4,4	0			
обед	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	104	0	9,7	0	0	33,37	36,69	1,61	0			
	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146	227	0	0,84	0	0	15,46	45,84	0,9	0			
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,91	8,67	53,12	309,5	302	0	0	0	0	21,9	210	7,52	0			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0			
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Соль йодированная	1											0	0	0				
итого за обед		911	42,39	24,6	107,34	803,3	1079	0	28,07	0	0	95,83	313,93	11,21	0			
итого за день		1312	61,11	41,04	193,15	1371,96	1860	0	31,06	0	0	357,89	390,19	15,61	0			
среднее значение за период		1278,9	42,35	47,77	170,2	1231,97171	512,5	0,056	38,4431	0,0286	0,15	300,33143	192,41643	11,1994	22,07214			