



Утверждаю
 Директор МБОУ «Ильинская СОШ»
 Федорова С.И.

**Примерное 10- дневное меню горячего питания
 для обеспечения питанием учащихся в лагере труда и отдыха с дневным пребыванием
 МБОУ «Ильинская СОШ» Западнодвинского муниципального округа Тверской области**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День первый														
Завтрак														
284	Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным	250	9,12	12,8	44,24	329,0	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8
713	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Сыр	30	6,2	5,8	0	83,7	0,2	0,04	0,06	0,7	176,0	7,0	1,0	100,0
Обед														
164	Суп картофельный с курицей и сметаной	250	6,5	7,5	13,0	132,75	0,4	0,05	2,5	4,0	10,3	3,1	0,7	47,3
301	Макароны отварные с маслом сливочным	180	12,1 9	12,5	31,74	280,3	0	0	3,0	0,14	180,86	28,12	1,31	37,17
	Котлета мясная	100	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Печенье	50												
День второй														
Завтрак														
284	Каша молочная вязкая овсяная (Геркулес)с маслом	250	9,12	12,8	44,24	329,0	0,04	0,06	2,0	1,6	206,7	146,6	22,6	2,0
	Чай с лимоном, с	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6

	сахаром													
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,4	0,01	1,0	0	24,0	0,5	0,2	30,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Обед													
162	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	1,2	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
230	Капуста тушеная с сосиской отварной	200/100	13,8	8,46	12,23	255,0	0,16	0,047	2,5	0,19	71,06	0,9	0,9	93,3
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Вафли	50												
	Фрукты	100												
День третий														
	Завтрак													
284	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,4	11,9	37,0	289,0	0	0,06	0,08	0,8	110,1	0	0,260	0,6
713	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Сыр	30	6,2	5,8	0	83,7	0,2	0,04	0,06	0,7	176,0	7,0	1,0	100,0
	Обед													
164	Суп картофельный с курицей и сметаной	250	6,5	7,5	13,0	132,75	0,4	0,05	2,5	4,0	10,3	3,1	0,7	47,3
174	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	12,1	12,5	31,74	214,3	0	0	3,0	0,14	180,86	28,12	1,31	37,17
83	Рыба жареная	100	13,9	10,2	13,8	195,17	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Печенье	50												
День четвертый														
	Завтрак													
307	Омлет натуральный	250	20,0	33,4	3,8	398,0	0,17	0,035	0,04	0	105,86	15,12	1,39	0,19
	Колбаса п/к	50	6,2	5,8	0	83,7	0,2	0,04	0,06	0,7	176,0	7,0	1,0	100,0
	Овощная нарезка: помидор	100	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8

	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Обед													
133	Борщ со свежей капустой, с мясом/сметана	250	10,8 5	12,9	13,82	228,8	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0
	Гречка отварная с маслом	180	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
443	Гуляш с соусом	100	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7
651	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (в ассортименте)	200	0,1	0,01 4	19,2	118,3	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
День пятый														
	Завтрак													
301	Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром	200/30	12,1 9	12,5	31,74	280,3	0	0	3,0	0,14	180,86	28,12	1,31	37,17
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,4	0,01	1,0	0	24,0	0,5	0,2	30,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Обед													
163	Суп куриный с вермишелью	250	5,6	11,6	27,8	151,8	0,5	0,05	1,5	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
483	Ленивые голубцы с мясом	230	14,3	27,5	18,92	382,98	1,6	0,24	2,3	24,53	76,4	55,45	3,08	203,5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Печенье	50												
День шестой														

	Завтрак													
284	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	250	2,1	8,22	58,16	314,12	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Сыр	30												
	Обед													
161	Суп полевой (с пшеном), с мясом	250	12,4 4	14,1 4	18,79	279,8	0	0,1	1,8	9,65	16,1	30,1	1,03	0
450	Плов с мясом	230	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Вафли	50												
	Фрукты	100												
День седьмой														
	Завтрак													
326	Творожная запеканка с маслом сливочным	250	17,0	17,3	40,6	478,9	0,1	0	2,0	0,45	225,0	42,0	1,05	0
725	Какао с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Итого:													
	Обед													
	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
233	Овощное рагу с мясом	230	22,5	6,24	12,16	194,35	2,78	0,18	2,8	57,76	50,6	121,32	2,71	247,0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Пряники	50												
День восьмой														
	Завтрак													
	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	250	14,2 4	26,0	44,0	356,0	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8
	Кисель клюквенный из концентрата	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,02	0,02	0	0,3	124,0	14,0	0,1	92,0

	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0	
	Сыр	30													
	Обед														
164	Суп картофельный с курицей и сметаной	250	6,5	7,5	13,0	132,75	0,4	0,05	2,5	4,0	10,3	3,1	0,7	47,3	
525	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,0	40	20,0	46,0	1,8	0	
466,55 8	Котлета мясная или рыбная	100	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46	
	Овощная нарезка: огурец, помидор	100	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0	
День девятый															
	Завтрак														
	Оладьи со сгущённым молоком	200	9	9	81	440	5	2	311	390	0	0	0	0	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6	
	Обед														
133	Щи из свежей капусты, с мясом/сметана	250	10,8 5	12,9	13,82	228,8	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0	
	Гречка отварная с маслом	180	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6	
443	Гуляш с соусом	100	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0	
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0	
	Печенье	50													
	Фрукты	150													
День десятый															
	Завтрак														
284	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,4	11,9	37,0	289,0	0	0,06	0,08	0,8	110,1	0	0,260	0,6	
713	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0	

	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Сыр	30	6,2	5,8	0	83,7	0,2	0,04	0,06	0,7	176,0	7,0	1,0	100,0
	Обед													
133	Борщ со свежей капустой, с мясом/сметана	250	10,8 5	12,9	13,82	228,8	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0
	Картофель тушёный с мясом	230	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100												
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0