

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«КОЖЕВНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «КСОШ №1»

О.А. Адаменко

Приказ № 162/2 от 02.10. 2023г.



**7- дневное примерное меню
на 2023 г.
(Лагерь)**

7-дневное примерное меню на 2023 г. (Лагерь)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)								Витамины (мг)					Энерг. ценност ь(ккал)
			Б	Ж	У	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	B1	B2	A	PP	C	
	Понедельник																		
	1 неделя																		
	Завтрак																		
№ 171	Каша пшенная	200/10	8,7	10,6	40	434	157	135	16	237	3	50	2,2	0,2	0,2	71	0,8	0,8	289,9
№ 3	Бутерброд с сыром	30/16	3,5	4,5	0	150	17	150	7	82	2	2	2	0,01	0,04	39	0,04	0	54,5
№ 1	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	3,5	1	1	0	1	0,01	0	0	0	0	25	0,005	0	74,9
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		12,45	19,25	46,45	588,4	200	291,1	27,4	328,3	5,81	52	4,2	0,21	0,25	135	0,925	0,8	445,7
	Обед																		
№ 203	Макароны отварные	100	5	5,3	35	192	7	67	9	46	1	20	1	0,1	0	34	6	0	208
№ 294	Гуляш из кур.в том.соусе	100	8	1	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
№ 376	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	0	24,87	13,29	4,58	5,1	0,43	0	0	0	0,01	0	0	1,14	61,56
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Свежий огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	0,018	0,024	6	0,18	6	8,4
	Фрукт банан	250	0,4	0,4	9,8	31	348	8	42	28	0,06	0	0	0,04	0,05	0,03	0,06	10	47
	Итого:		16,04	7,06	86,3	322,3	497,72	107,84	72,23	126,05	2,35	22,6	2,68	0,198	0,104	40,03	7,02	17,14	480,71
	Всего:		28,49	26,31	132,75	910,7	697,72	398,94	99,63	454,35	8,16	74,6	6,88	0,408	0,354	175,03	7,945	17,94	926,41

		Вторник																	
		1 неделя																	
		Завтрак																	
№ 175	Каша "Дружба"	200/10	4,9	6,9	24,6	438	180	136	30	134	1	49	2,1	0,1	0,2	45	0,5	0,8	179,9
№ 1	Бутерброд с маслом	30	0,805	3,192	5,425	45,08	10,185	2,415	1,365	7,49	0,112	0	0	0,01	0,007	0,025	0,095	0	53,9
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		5,905	10,092	36,425	483,98	215,185	143,515	35,765	149,79	1,912	49	2,1	0,11	0,217	45,025	0,675	0,8	260,2
		Обед																	
№ 171	Пюре картофельное	150	8,2	6,5	42,8	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1	0,4	0,1	34	2,9	0	262,4
№ 306	Биточки куриные	75	11,25	11,55	9,45	0	0	9	18	112,5	1,5	0	0	0,06	0	0	0	0	187,5
№ 333	Соус томатный	25	0,83	0,675	2,275	11,75	8,75	3,25	1,25	6,75	0,175	0,3	0	0,005	0	3,25	0,075	0,425	18,4
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,05	25,74	0	84,2	15,66	5,58	11,61	0,27	0	0	0,02	0,01	0	0	0	104,67
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Фрукт груша	150	0,4	0,3	10,3	14	155	19	12	16	2	1	0	0,02	0,03		0,1	5	47
	Итого:		22,88	19,325	102,645	312,25	398,2	104,66	113,08	375,61	9,745	22,1	1,6	0,545	0,16	37,25	3,855	5,425	678,72
	Всего:		28,785	29,417	139,07	796,23	613,385	248,175	148,845	525,4	11,657	71,1	3,7	0,655	0,377	82,275	4,53	6,225	938,92

Среда																		
1 неделя																		
Завтрак																		
Каша манная	100	5,50	6,20	28,60	86	84,35	99,00	16,00	95,00	1,00	0	0	0,06	0	0,04	0	1,00	193,00
Бутерброд с сыром	30/16	3,5	4,5	0	150	17	150	7	82	2	2	2	0,01	0,04	39	0,04	0	54,5
масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	3,5	1	1	0	1	0,01	0	0	0	0	25	0,005	0	74,9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
Итого:		9,25	14,85	35,05	240,4	127,35	255,1	27,4	186,3	3,81	2	2	0,07	0,05	64,04	0,125	1	348,8
Обед																		
Рис припущенный	150	3,6	5,2	38	206	31	17	12	54	0,8	20	0,1	0	0	34	0,9	0	213,5
Гуляш из говядины	100	17	12	0	1300	2500	1000	400	800	18	150	55	1,5	1,8	900	20	90	196
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0,02	0,02	0	0,2	4	86,00
Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
Фрукт мандарин	80	0,8	0,2	7	11,99	154,75	34,97	10,99	16,98	0,1	0	0	0,06	0,03	0,01	0,2	37,96	37,96
Итого:		19,98	12,45	32,28	1406,5	2773,25	1019,75	416,25	835,75	21,3	152,8	56,5	1,56	1,84	900	20,98	94	340,75
Всего:		29,23	27,3	67,33	1646,9	2900,6	1274,85	443,65	1022,05	25,11	154,8	58,5	1,63	1,89	964,04	21,105	95	689,55

		Четверг																	
		1 неделя																	
		Завтрак																	
№ 173	Каша овсяная	200/10	8,3	12,6	36,8	454	295	160	74	274	2	49	2,1	0,3	0,2	70	0,7	0,8	294,2
№ 424	Батон	30	2,25	0,87	15,42	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,3	0	0	0,033	0,009	0	0,267	0	78,6
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		10,55	13,47	52,22	582,1	322,6	165,7	77,9	293,5	2,3	49	2,1	0,333	0,209	70	0,967	0,8	372,8
		Обед																	
№ 171	Макароны	150	4,4	5,9	33,6	146	88	22	47	163	1,5	15	0,1	0,1	0	38	1	0	565,6
№ 271	Котлеты домашние	75	8,87	15,12	6,02	0	176,79	18,12	14,34	90,21	1,56	4,06	0	0,1	0,05	0	0	0,17	195,35
№ 333	Соус томатный	25	0,83	0,675	2,275	11,75	8,75	3,25	1,25	6,75	0,175	0,3	0	0,005	0	3,25	0,075	0,425	18,4
№ 359	Кисель	200	0,2	0	12,5	8,1	90	11,2	8,4	12,5	0,3	0	0	0	0	0,2	0,07	12	50,7
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Фрукт яблоко	180	0,4	0,4	9,8	26	278	16	8	11	2,2	2	0	0,03	0,02	0,01	0,3	10	47
	Итого:		11,88	16,045	32,875	114,35	308,79	38,32	32,24	131,21	2,535	5,16	1,5	0,145	0,07	3,45	0,925	12,595	323,2
	Всего:		22,43	29,515	85,095	696,45	631,39	204,02	110,14	424,71	4,835	54,16	3,6	0,478	0,279	73,45	1,892	13,395	696

		Пятница																	
		1 неделя																	
		Завтрак																	
№ 174	Каша рисовая	200/10	5,85	10,86	42,13	760	191,9	108,94	31,59	132,9	0,5	9,62	0,01	0,06	0,14	0,06	0	0,52	290,28
№ 1	Бутерброд с маслом	30	0,805	3,192	5,425	45,08	10,185	2,415	1,365	7,49	0,112	0	0	0,01	0,007	0,025	0,095	0	53,9
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		6,855	14,052	53,955	805,98	227,065	116,455	37,355	148,71	1,412	9,62	0,01	0,07	0,157	0,085	0,175	0,52	370,58
		Обед																	
№ 302	Гречка рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1	0,4	0,1	34	2,9	0	262,4
№ 294	Голень куриная	175	29,75	29,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	355,25
№ 333	Соус томатный	25	0,83	0,675	2,275	11,75	8,75	3,25	1,25	6,75	0,175	0,3	0	0,005	0	3,25	0,075	0,425	18,4
№ 382	Какао с молоком	200	3,53	3,44	24,51	0,1	187,11	124,12	22,56	104,22	0,46	6,5	0	0,03	0,14	0,02	26	0,21	143,93
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Свежий помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	0,036	0,024	79,8	0,42	15	14,4
	Итого:		36,79	34,215	41,165	108,15	403,11	141,52	44,06	148,32	1,675	8,8	1,74	0,111	0,184	83,07	27,275	15,635	590,73
	Всего:		43,645	48,267	95,12	914,13	630,175	257,975	81,415	297,03	3,087	18,42	1,75	0,181	0,341	83,155	27,45	16,155	961,31

		Суббота																		
		1 неделя																		
		Завтрак																		
№ 173	Каша овсяная	200/10	8,3	12,6	36,8	454	295	160	74	274	2	49	2,1	0,3	0,2	70	0,7	0,8	294,2	
№ 424	Батон	30	2,25	0,87	15,42	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,3	0	0	0,033	0,009	0	0,267	0	78,6	
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4	
	Итого:		10,55	13,47	52,22	582,1	322,6	165,7	77,9	293,5	2,3	49	2,1	0,333	0,209	70	0,967	0,8	372,8	
		Воскресенье																		
		1 неделя																		
		Завтрак																		
№ 174	Каша рисовая	200/10	5,85	10,86	42,13	760	191,9	108,94	31,59	132,9	0,5	9,62	0,01	0,06	0,14	0,06	0	0,52	290,28	
№ 1	Бутерброд с маслом	30	0,805	3,192	5,425	45,08	10,185	2,415	1,365	7,49	0,112	0	0	0,01	0,007	0,025	0,095	0	53,9	
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4	
	Итого:		6,855	14,052	53,955	805,98	227,065	116,455	37,355	148,71	1,412	9,62	0,01	0,07	0,157	0,085	0,175	0,52	370,58	