

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинск**

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон осень-зима

План - меню

Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и сахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	ЭЦ,ккал
	Завтрак																			
182	Каша рисовая жидкая молочная с са	210	156,07	5,02	2,87	3,47	0,31	43,27	20,78	22,37	0,92	1,70	0,06	1,17	18,00	127,99	135,14	30,12	0,48	225,00
3	Бутерброд с сыром российским	60	18,74	5,80	3,52	8,30	0,24	14,83	0,28	14,55	0,78	1,18	0,04	0,11	0,59	139,20	96,00	9,45	0,49	157,00
382	Какао с молоком	200	173,70	4,08	3,54	3,54	0,39	17,58	17,03	0,54	0,12	1,01	0,06	1,59	24,40	152,20	124,60	21,34	0,48	118,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
	Итого за завтрак	490	355,56	16,02	9,93	15,53	1,16	85,56	38,57	46,91	3,42	4,23	0,18	2,87	42,99	423,99	376,94	65,91	2,07	546,58
	Обед																			
24	Салат из св. помидор и огурцов	60	52,62	0,58	0	0,37	0,37	0,2	0,2	0,12	0,08	0,48	0,02	0,48	0	11,4	20,34	9,6	0,42	42,42
82	Борщ капустой и картофелем	250	227,58	1,80	0,00	4,92	4,92	10,93	9,16	2,58	2,28	2,13	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23	103,75
246	Гуляш из отварной говядины	100	65,40	13,36	12,88	14,08	4,81	3,27	1,93	1,34	0,85	3,29	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00	164,00
312	Пюре картофельное	150	118,86	3,06	0,65	4,80	0,50	20,44	1,97	18,47	1,74	1,09	0,14	18,16	0,00	36,98	86,60	27,80	1,00	137,20
349	Компот из сухофруктов	200	164,10	6,62	0,00	0,09	0,09	2,59	30,96	1,05	2,60	0,58	0,02	0,70	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	132,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
339	Мандарины	100	89,10	0,80	0,00	0,20	0,20	13,00	13,00	0,00	1,90	0,50	0,06	38,00	0,00	36,00	17,00	11,00	0,10	38,00
	Итого за обед		739,91	30,50	13,53	25,08	11,51	79,63	58,54	51,49	12,37	9,01	0,36	69,22	0,00	203,99	375,01	130,46	6,51	757,67

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинск**

Неделя: первая

День: среда

Сезон осень-зима

План - меню

Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe	ЭЦ,ккал
	Завтрак																			
175	Каша мол из риса и пшена	220	156,00	6,08	2,95	11,18	0,76	43,46	21,11	22,26	1,09	1,83	0,10	0,96	54,80	133,68	156,72	32,22	0,84	300,00
1	бутерброд с сыром	60	13,84	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	0,34	14,55	0,78	0,55	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35	136,00
379	Напиток кофейнный на молоке	200	177,41	3,20	2,90	2,68	0,13	15,95	15,88	0,07	0,04	0,76	0,40	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,10	100,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,60	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
	Итого за завтрак	500	354,85	13,22	5,93	21,55	1,33	83,96	37,75	46,12	2,57	3,44	0,55	2,26	114,80	272,46	286,62	57,02	1,51	583,36
	Обед																			
52	Салат из свёклы	60	48,48	0,84	0,00	3,61	3,61	4,92	4,86	0,05	1,40	0,66	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	12,41	0,79	55,68
96	Рассольник ленинградский	250	271,98	2,02	0,00	5,09	5,09	11,98	2,06	9,44	1,52	2,45	0,09	1,37	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	107,25
288	Птица отварная	110	49,68	23,48	23,40	25,82	0,01	0,48	0,38	0,10	0,14	10,40	0,16	2,36	98,20	56,00	167,00	20,28	1,90	328,00
312	Пюре картофельное	150	118,86	3,06	0,65	4,80	0,50	20,44	1,97	18,47	1,74	1,09	0,14	18,16	0,00	36,98	86,60	27,80	1,00	137,20
389	Сок абрикосовый	200	170,20	1,00	0,00	0,00	0,00	25,40	24,60	0,80	2,60	0,80	0,04	8,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40	105,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,60	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,52	0,56	0,00	0,11	0,11	4,90	0,24	4,73	0,80	0,17	0,01	0,00	0,00	2,30	10,06	2,50	0,31	22,50
	Итого за обед	800	670,32	32,54	24,05	39,63	9,52	77,78	34,53	42,83	8,86	15,87	0,47	33,88	98,20	190,31	398,17	113,77	5,55	802,99

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинск**

Неделя: первая

День: пятница

Сезон осень-зима

План - меню

Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и сахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe	ЭЦ,ккал
	Завтрак																			
401	оладьи со сгущ. Молоком	200	65,16	12,96	4,23	12,48	9,07	72,58	19,50	58,08	3,57	3,11	0,24	0,75	32,50	188,98	231,00	55,96	2,14	454,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	15,20	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
339	бананы свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	300	356,55	13,49	4,23	12,80	9,39	98,08	44,50	58,58	6,56	3,88	0,26	8,58	32,50	222,18	251,40	70,36	4,80	563,00
	Обед																			
50	Салат из свеклы с сыром	60	45,06	2,80	2,06	5,63	3,01	4,31	4,19	0,01	1,21	0,98	0,01	3,47	23,10	97,02	65,56	13,79	0,77	79,14
88	Щи из св. капусты с картофелем	250	189,43	1,80	0,00	4,95	4,95	7,83	4,14	3,75	2,00	1,98	0,05	15,78	0,00	49,25	49,00	22,20	0,83	89,75
241,,330	Мясо отварное говядина с соусом	105	66,31	18,43	18,03	14,75	0,03	2,31	0,37	1,93	0,12	2,52	0,04	0,01	13,26	30,44	149,84	20,25	2,44	213,94
304	Рис отварной	150	102,48	3,65	0,07	5,42	0,53	36,68	0,38	36,30	1,55	0,26	0,02	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53	209,70
346	Компот из мандарин	200	168,08	0,45	0,00	0,10	0,10	33,99	33,99	0,00	0,95	0,28	0,02	12,00	0,00	23,02	11,50	7,63	0,24	141,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
	Итого за обед	785	578,41	28,25	20,16	31,07	8,84	95,00	43,55	51,44	7,43	6,36	0,16	31,26	36,36	205,70	358,05	85,21	5,43	779,71