"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ N 23"
Г.САЛАВАТА
" 03 " 08 2021г.
нач. лагеря Семенова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"
ДИРЕКТОР
МУП "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА
МУП МАКОВ В.В.
" 03 " 08 2021г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

лето

7-12 лет

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	12	Mg	15
Завтрак										
Сыр порционный	15	6,3	4,8	12	81	0,03	0,17	137,3	0	0,06
Масло порционное	10	0,1	7,25	0,1	75	0	2,2	0,3	0,02	0,02
Ус босмак	85	8,3	8,33	21,33	196	0,05	2,49	16,64	14,8	1,05
Омлет натуральный	150/5	16	22,5	3,2	282	0,09	0,6	115	19,5	2,90
Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	60,3	7	0,08
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,3	0,24	14,6	64,5	0,06	0,6	11,3	19,5	1,05
Всего в Завтрак	**340,00**	**34,00**	**45,12**	**63,23**	**768,50**	**0,25**	**6,71**	**340,84**	**60,82**	**5,16**
Обед										
Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,01	0,008	22,3	27,2	2,80
Огурцы порционные	60	0,48	0	1,8	19,8	0,06	27,6	21,6	0,84	0,48
Котлеты «Башкирские»с соусом	90	21	10	5,8	196,2	0,1	0,09	18,9	23,4	1,40
Фрукты свеж.(шт.)	150	2	1	25	115	0,06	12	9,6	50,4	2,10
Рис отварной с овощами	150	4,2	7,5	40,5	245,8	0,1	0,08	127,5	13	0,10
Компот из кураги вит "С"	200	0	0	24	100	0,03	0,02	16,33	8,4	0,63
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,3	0,24	14,6	64,5	0,06	0,05	11,3	19,5	1,05
Кондитерское изделие	15	1,1	2,5	4,2	61	0,012	0	0,9	0,15	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	12	58,6	0,02	0,002	75,5	8,7	0,18
Всего Обед	**925,00**	**48,98**	**31,60**	**139,90**	**1 060,90**	**0,45**	**39,85**	**303,93**	**151,59**	**8,74**
Всего в день		**82,98**	**76,72**	**203,13**	**1 829,40**	**0,70**	**46,56**	**644,77**	**212,41**	**13,90**

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша "Геркулес" с маслом	150/4	4,1	5,9	20,7	154	0,07	1	96	22,8	0,4
Сыр порционный	15	6,3	4,8	12	81	0,03	0,17	137,3	0	0,05
Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0	0	3,25	0,84	0,09
Шанежка наливная	70	4,6	4,3	28,1	171	0,05	0	9,72	6,12	0,52
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,3	0,24	14,6	64,5	0,06	0,6	11,3	19,5	0,02
Фрукты свеж.(шт.)	150	2	1	25	115	0,06	12	9,6	50,4	2,1
Всего в Завтрак	**619**	**19,30**	**16,24**	**115,40**	**647,50**	**0,27**	**13,77**	**267,17**	**99,66**	**3,18**
Обед										
Помидоры свежие порционные	60	0,36	0	2,52	11,4	0,04	15	8,4	12	0,84
Борщ с капустой и картофелем на мясном	200/10	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	0,81
Жаркое по-домашнему	150	11	14	17	236,2	0,15	21	17,3	35	2,30
Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	32,5	125	0,01	35	28,69	18,27	0,61
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,01
Кондитерское изделие	15	1,1	2,5	4,2	61	0,012	0	0,9	0,15	
Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	78	0,02	1	100,4	11,6	2,1
Всего в Обед	**715**	**33,00**	**26,47**	**105,72**	**796,60**	**0,40**	**98,10**	**217,39**	**143,52**	**6,67**
Всего в день		**52,30**	**42,71**	**221,12**	**1444,10**	**0,67**	**111,87**	**484,56**	**243,2**	**9,85**

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150/5	5,4	6,6	25,6	185	0,13	0,4	94,5	33	0,80
Сыр порционный	15	6,3	4,8	12	81	0,03	0,17	137,3	0	0,05
Булочка Дорожная	100	6,1	9,8	49,7	307	0,05	0,01	18,3	7,8	0,70
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	11,5	84	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	107,5	0,1	0,8	18	32,5	0,02
Всего в Завтрак	**520**	**24,70**	**24,40**	**122,00**	**764,50**	**0,34**	**1,90**	**373,96**	**85,48**	**1,68**
Обед										
Огурцы порционные	60	0,48	0	1,8	19,8	0,06	27,6	21,6	0,84	0,48
Суп картофельный с бобовыми на мясном	200/15	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,20
Птица отварная (голень куриная)	100	21,1	13,6	2	211	0,14	0	101	39	0,00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	7	40	252	0,28	0	15,1	138	5,02
Компот из плодов яблок с вит "С"	200	0	0	16	67	0,01	35,2	6,76	3,6	0,92
Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0,02	4	14	8	0,03
Кондитерское изделие	15	1,1	2,5	4,2	61	0,012	0	0,9	0,15	
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,01
Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	78	0,02	1	100,4	11,6	2,1
Всего в Обед	**1020**	**53,22**	**31,92**	**135,40**	**1063,80**	**0,84**	**78,20**	**310,16**	**270,29**	**11,76**
Всего в день		**77,92**	**56,32**	**257,40**	**1828,30**	**1,18**	**80,10**	**684,12**	**355,77**	**13,44**

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Макаронные изделия с тертым сыром	150	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,15	225,3	19,27	0,91
Булочка домашняя	50	4,4	7,02	33,24	215	0,08	0	9,4	5,8	0,50
Фрукты свеж.(шт.)	150	2	1	25	115	0,06	12	9,6	50,4	2,1
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	107,5	0,1	0,8	18	32,5	0,03
Какао с молоком	200	4	4	15,09	111,5	0,04	1,3	125,4	31	0,37
Всего в Завтрак	**600**	**25,20**	**25,22**	**128,73**	**842,00**	**0,35**	**14,25**	**387,70**	**138,97**	**3,91**
Обед										
Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	210	8,2	6,4	7	121	0,04	9,5	26	15,2	0,56
Помидоры свежие порционные	60	0,36	0	2,52	11,4	0,04	15	8,4	12	1,40
Котлеты "Башкирские" с соусом	90	21	10	5,8	196,2	0,1	0,09	18,9	23,4	1,40
Рис отварной	150	4,2	7,5	40,5	245,8	0,1	0,08	127,5	13	0,10
Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	20,2	83	0,01	60	8,32	2,22	0,43
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,01
Кондитерские изделия	15	1,1	1,5	11,2	61	0,012	0	0,9	0,15	
Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	78	0,02	1	100,4	11,6	2,1
Всего в Обед	**805**	**40,80**	**26,42**	**122,62**	**882,40**	**0,40**	**86,47**	**305,42**	**103,57**	**6,00**
Всего в день		**66,00**	**51,64**	**251,35**	**1724,40**	**0,75**	**100,72**	**693,12**	**242,54**	**9,91**

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Сыр порционный	15	6,3	4,8	12	81	0,03	0,17	137,3	0	0,05
Масло порционное	10	0,1	7,25	0,1	75	0	2,2	0,3	0,02	0,02
Ватрушка французская	75	7,5	10,5	33	256,9	0,03	0,05	42,9	9,11	0,56
Каша "Дружба" с маслом	150/4	4,1	5,9	20,7	154	0,07	1	96	22,8	0,6
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	11,5	84	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,02
Всего Завтрак	**494**	**24,20**	**31,57**	**96,70**	**736,90**	**0,24**	**4,74**	**397,36**	**70,11**	**1,36**
Обед										
Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	210	13	9	14	192	0,09	11	20,9	26,9	0,51
Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	0,01	2,3	12,29	70,02	0,32
Биточки или котлеты рыбные	60/30	9	5	11	128	0,06	1,11	27,52	19,04	0,53
Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,16	26	43	33	1,20
Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0,02	4	14	8	0,03
Компот из кураги с вит "С"	200	0	0	24	100	0,03	56,2	16,33	8,4	0,6
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,01
Кондитерские изделия	15	1,1	1,5	11,2	61	0,012	0	0,9	0,15	
Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	78	0,02	1	100,4	11,6	2,1
Всего Обед	**1005**	**33,04**	**25,02**	**139,40**	**923,00**	**0,48**	**102,41**	**250,34**	**203,11**	**5,33**
Всего в день		**57,24**	**56,59**	**236,10**	**1 659,90**	**0,72**	**107,15**	**647,70**	**273,22**	**6,69**

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Омлет натуральный	150/5	16	22,5	3,2	282	0,09	0,6	115	19,5	2,9
Булочка Дорожная	100	6,1	9,8	49,7	307	0,05	0,01	18,3	7,8	0,70
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	61	0	0	0,13	0,01	0,04
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,03
Фрукты свеж.(шт.)	150	2	1	25	115	0,06	12	9,6	50,4	2,1
Всего в Завтрак	**645**	**27,20**	**33,64**	**112,30**	**851,00**	**0,28**	**13,41**	**158,03**	**103,71**	**5,77**
Обед										
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	3,42	9	7,24	0,33
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	13	9	14	192	0,09	11	20,9	26,9	2,0
Жаркое по-домашнему из куриного филе	50/150	16,2	13,2	11	220	0,16	8,36	23,8	48,4	3,59
Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5	6,03	13,25	0,8
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	107,5	0,1	0,8	18	32,5	0,01
Кондитерские изделия	15	1,1	1,5	11,2	61	0,012	0	0,9	0,15	
Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	78	0,02	1	100,4	11,6	2,1
Всего в Обед	**765**	**37,14**	**27,40**	**97,40**	**771,50**	**0,41**	**29,58**	**179,03**	**140,04**	**8,87**
Всего в день		**64,34**	**61,04**	**209,70**	**1622,50**	**0,69**	**42,99**	**337,06**	**243,75**	**14,64**

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150/5	5,4	6,6	25,6	185	0,13	0,4	94,5	33	0,88
Сыр порционный	15	6,3	4,8	12	81	0,03	0,17	137,3	0	0,05
Какао с молоком	200	4	4	15,09	111,5	0,04	1,3	125,4	31	0,37
Шанежка наливная	70	4,6	4,3	28,1	171	0,05	0	9,72	6,12	0,52
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,52
Всего в Завтрак	**480**	**23,30**	**20,02**	**100,19**	**634,50**	**0,33**	**2,67**	**381,92**	**96,12**	**2,3**
Обед										
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	210	13,2	9,12	9,12	174	0,09	17,7	30,5	30,6	2,50
Помидоры свежие порционные	60	0,36	0	2,52	11,4	0,04	15	8,4	12	1,40
Каша перловая с мясом и овощами	40/150	13,5	12,5	36,4	315	0,05	0,7	15	38,5	1,80
Кондитерские изделия	15	1,1	1,5	11,2	61	0,012	0	0,9	0,15	
Компот из плодов яблок вит «С»	200	0	0	16	67	0,01	35,2	6,76	3,6	0,92
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	107,5	0,1	0,8	18	32,5	0,01
Хлеб ржаной	50	3,05	0,62	20	97,5	0,025	1,25	125,5	14,5	2,1
Всего в Обед	**775**	**34,91**	**24,14**	**118,44**	**833,40**	**0,33**	**70,65**	**205,06**	**131,9**	**8,73**
Всего в день		**58,21**	**44,16**	**218,63**	**1467,90**	**0,66**	**73,32**	**586,98**	**227,97**	**11,07**

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8		12	14	15
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная жидкая	150/4	6	7,5	26,3	198,3	0,14	0,34	90,7	44,6	1,10
Ватрушка с творогом	75	8,1	5,1	27,6	191	0,04	0,15	119	21,6	0,43
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	200	0,1	0,02	15	61	0	0	0,13	0,01	0,03
Чай с сахаром	50	3,7	0,4	23,2	107,5	0,1	0,8	18	32,5	0,01
Всего в Завтрак	**480**	**17,90**	**13,02**	**92,10**	**557,80**	**0,28**	**1,29**	**227,83**	**98,71**	**1,57**
Обед										
Огурцы порционные	60	0,48	0	1,8	19,8	0,06	27,6	21,6	0,84	0,48
Щи из свежей капусты со сметаной	210	8,2	6,4	7	121	0,04	9,5	26	15,2	0,56
Плов из птицы	50/100	11,7	15	32,4	309	0,09	3,54	16,8	37,2	1,28
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	32,5	125	0,01	35	28,69	18,27	0,61
Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0,02	4	14	8	0,03
Кондитерские изделия	15	1,1	1,5	11,2	61	0,012	0	0,9	0,15	
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	2,1
Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	78	0,02	1	100,4	11,6	0,01
Всего в Обед	**915**	**28,92**	**23,77**	**140,30**	**891,80**	**0,33**	**81,44**	**223,39**	**117,26**	**5,07**
Всего в день		**46,82**	**36,79**	**232,40**	**1449,60**	**0,61**	**82,73**	**451,22**	**215,97**	**6,64**

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша "Дружба" с маслом	150/4	4,1	5,9	20,7	154	0,07	1	96	22,8	0,6
Ватрушка французская	75	7,5	10,5	33	256,9	0,03	0,05	42,9	9,11	0,56
Сыр порционный	15	6,3	4,8	12	81	0,03	0,17	137,3	0	0,05
Фрукты свеж.(шт.)	150	2	1	25	115	0,06	12	9,6	50,4	2,10
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	11,5	84	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,02
Всего в Завтрак	**634**	**26,10**	**25,32**	**121,60**	**776,90**	**0,30**	**14,54**	**406,66**	**120,49**	**3,44**
Обед										
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	6,6	14,8	137	0,18	7,8	28,3	34,5	2,60
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	3,42	9	7,24	0,33
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	100	9,8	16,8	19,1	220	0,05	0,48	36,54	16,67	1,37
Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,16	26	43	33	1,03
Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5	6,03	13,25	0,8
Кондитерские изделия	15	1,1	1,5	11,2	61	0,012	0	0,9	0,15	
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,01
Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	78	0,02	1	100,4	11,6	2,8
Всего в Обед	**805**	**25,04**	**34,52**	**124,50**	**848,00**	**0,53**	**44,50**	**239,17**	**142,41**	**8,94**
Всего в день		**51,1**	**59,8**	**246,1**	**1624,9**	**0,8**	**59,0**	**645,8**	**262,90**	**12,4**

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Макаронные изделия с тертым сыром	150	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,15	225,3	19,27	0,91
Масло порционное	10	0,1	7,25	0,1	75	0	2,2	0,3	0,02	0
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	61	0	0	0,13	0,01	0,02
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,04
Булочка домашняя	50	4,4	7,02	33,24	215	0,08	0	9,4	5,8	0,5
Всего в Завтрак	**450**	**18,70**	**27,41**	**99,94**	**730,00**	**0,23**	**3,15**	**250,13**	**51,10**	**1,49**
Обед										
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	210	13,2	9,1	14,1	195	0,12	14	26,6	34,2	2,60
Гуляш из отварного мяса	35/55	10,5	12,8	11,3	167,3	0,04	1,87	10,21	17,71	3,53
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	9	7	40	252	0,28	0	15,1	138	5,02
Компот из плодов яблок	200	0	0	16	67	0,01	35,2	6,76	3,6	0,92
Кондитерские изделия	15	1,1	1,5	11,2	61	0,012	0	0,9	0,15	
Фрукты свеж.(шт.)	150	2	1	25	115	0,06	12	9,6	50,4	2,10
Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3	0,32	19,4	86	0,08	0,8	15	26	0,01
Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	78	0,02	1	100,4	11,6	2,1
Всего в Обед	**895**	**41,24**	**32,22**	**153,00**	**1021,30**	**0,62**	**64,87**	**184,57**	**281,66**	**16,28**
Всего в день		**59,94**	**59,63**	**252,94**	**1751,30**	**0,85**	**68,02**	**434,70**	**332,76**	**17,77**
Итого		**616,89**	**545,44**	**2328,87**	**16402,30**	**7,68**	**772,50**	**4965,29**	**2398,06**	**102,39**
Среднее за период		**61,69**	**54,54**	**232,89**	**1640,23**	**0,77**	**77,25**	**496,53**	**239,81**	**10,24**
Минимальные нормативные значения		**38,50**	**39,50**	**167,50**	**1175,00**	**0,60**	**30,00**	**550,00**	**125,00**	**6,00**