

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Бородинская СОШ»

О.В.Себякина

2025 г.



Примерное десятидневное МЕНЮ

**рационов питания детей и подростков в летнем
оздоровительном лагере с дневным пребыванием
на базе**

МКОУ «Липковский центр образования №1»

**(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,
ул.Комсомольская д.2а)**

2025 г

лагерь 2025

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1															
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,20	246,00	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72
	148	Овощи натуральные (огурец)	60	0,40	0,06	1,14	6,60	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	54-13	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Мини-рулет	38	2,80	12,00	31,00	47,80	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		итого завтрак:		22,89	66,23	60,76	619,16	0,22	10,50	587,42	1,67	479,50	100,60	580,30	7,58
Обед	18	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1,00	6,00	3,50	73,00	0,048	18,05	0,00	0,00	17,74	17,46	31,84	0,83
	187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,20	43,33	22,25	47,63	0,80
	626	Запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	22,43	0,04	0,00	33,20	63,26	203,85	3,65
	867	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,18
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Зефир в шоколаде	60	2,00	11,10	61,60	356,40	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70
		итого обед:		28,61	44,00	159,49	1149,94	0,45	60,02	0,04	1,18	143,37	162,27	411,02	10,64
Полдник	82	Плоды свежие (апельсин)	200	0,90	0,20	8,10	49,20	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	516	Напиток кисломолочный (ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20
	541	Пирожок с картофелем	100	5,80	6,17	35,00	218,00	0,24	0,75	32,50	0,00	188,98	55,96	231,00	2,14
		итого полдник:		12,5	11,4	51,1	367,2	0,4	124,0	94,5	0,2	475,0	108,0	447,0	2,9
		Итого за день:		64,00	121,60	271,35	2136,30	1,05	194,47	681,96	3,05	1097,85	370,83	1438,32	20,56

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 2															
Завтрак	212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	8,60	11,00	34,00	265,30	0,08	0,00	40,00	0,00	17,00	11,40	52,60	1,14
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00
	54-13	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мармелад фруктово-	40	0,40	0,00	27,20	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого завтрак:		18,19	47,57	90,72	744,06	0,15	1,14	165,29	0,35	352,50	58,30	289,20	2,70
Обед		Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
	148														
	152	Уха с крупой	250	6,50	2,48	14,38	105,75	0,15	12,34	4,95	0,80	31,90	40,01	129,96	1,61
	406/3	Плов из отварной птицы	240	18,76	16,57	44,10	340,30	0,05	30,74	0,00	0,00	105,75	37,53	73,24	1,49
	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мини-рулет	38	2,80	12,00	31,00	47,80	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70
		итого обед:		34,57	32,74	133,66	717,35	0,33	53,08	21,65	1,88	303,35	160,84	412,90	8,28
Полдник															
	82	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,40	0,40	9,80	44,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,00
	Пром.	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80
	Пром.	Печенье чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		итого полдник:		2,5	5,5	48,6	253,4	0,1	14,0	30,0	0,8	312,4	32,0	46,0	46,3
		Итого за день:		55,26	85,81	272,98	1714,81	0,54	68,22	216,98	3,05	968,25	251,14	748,10	57,30

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 3															
Завтрак	463	Сырники из творога со гущеным молоком	200/20	43,69	26,67	27,40	478,00	0,18	0,63	127,30	0,00	296,80	52,00	434,10	1,77
	867	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,18
	54-13	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Печенье штучное	50	2,80	12,00	31,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого завтрак:		52,92	72,74	99,08	1069,96	0,23	1,85	239,30	0,35	489,70	68,90	564,70	2,51
Обед	14	Салат из свежих помидоров с	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,060	20,42	0,00	0,00	17,58	17,79	32,88	0,84
	95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,22	6,34	35,93	233,70	0,210	0,00	19,19	0,00	46,00	120,00	181,00	4,00
	359/408	Печень тушенная в соусе	110	16,60	8,00	9,30	176,00	0,010	3,00	1,58	0,00	64,00	5,00	6,00	1,000
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122,0								
Полдник		итого обед:		34,73	27,00	122,00	874,90	0,60	29,23	20,77	1,60	184,06	200,49	386,16	9,75
	82	Фрукты свежие (банан)	200	1,80	0,60	22,80	96,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60
	Пром.	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80
		Конфета штучная	28	1,10	5,10	18,60	63,20	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		итого полдник:		3,9	5,7	61,6	244,0	0,1	14,0	30,0	0,8	312,4	32,0	46,0	46,3
		Итого за день:		91,55	105,44	282,68	2188,86	0,88	45,08	290,11	2,77	986,16	301,39	996,86	58,58

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценно- сть Ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 4															
Завтрак	54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,70	5,20	35,00	209,90	0,06	0,00	19,58	0,00	112,77	7,47	43,70	1,07
	412	Котлета из кур	100	14,85	10,56	9,19	186,67	1,142	2,15	0,00	1,50	36,00	78,00	197,00	2,20
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00
	54-1з	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		итого завтрак:		29,74	52,33	73,71	763,33	1,27	3,29	144,87	1,85	484,27	132,37	477,30	4,83
Обед	45	Винегрет	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,044	9,63	0,00	6,30	31,24	19,53	43,27	8,28
	85	Суп с крупой	250	0,58	9,61	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,00	22,00	5,53	12,53	0,20
	372/1	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	1,142	2,15	0,00	1,50	36,00	78,00	197,00	2,20
	377	Картофельное пюре	180	4,77	12,15	22,66	217,80	0,18	22,43	63,00	0,00	52,49	34,52	109,66	1,28
	54-4хп-2020	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,43	0,09	18,34	75,80	0,02	0,00	0,72	0,00	76,00	7,00	22,00	1,00
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Печенье чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		итого обед:		22,53	42,92	104,32	851,55	1,48	34,96	89,76	8,60	496,53	166,98	463,56	53,76
Полдник	82	Флоды свежие (груша)	200	0,40	0,30	10,30	47,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
		Напиток кисло-молочный (снежок)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20
	516		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20
	542	Пирожок с повидлом	100	6,00	5,30	61,00	316,70	0,24	0,75	32,50	0,00	188,98	55,96	231,00	2,14
		итого полдник:		12,2	10,6	79,3	463,7	0,4	124,0	94,5	0,2	475,0	108,0	447,0	2,9
		Итого за день:		64,47	105,85	257,33	2078,58	3,13	162,20	329,13	10,65	1455,78	407,31	1387,86	61,53

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценно стьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 5															
Завтрак	56	Оладьи с повидлом	150/20	14,41	20,55	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	0,00	127,83	49,91	186,70	2,29
	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Печенье чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	итого завтрак:			18,70	55,42	115,31	824,56	0,26	0,63	120,24	0,35	498,73	69,81	257,30	41,57
Обед	148	Овощи натуральные (огурец)	60	0,40	0,06	1,14	6,60	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
	139	Суп картофельный с	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03
	54-1г- 2020	Макароны отварные	200	5,70	5,20	35,00	209,90	0,06	0,00	19,58	0,00	112,77	7,47	43,70	1,07
	288/355	Фрикадельки в томатно- сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,090	1,29	63,72	0,000	45,25	34,38	158,78	1,420
	866	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,18
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мармелад фруктово-	40	0,40	0,00	27,20	112,00	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
итого обед:			32,27	28,00	161,09	1028,13	0,51	18,18	119,34	0,90	504,30	113,55	410,76	46,10	
Полдник	82	Плоды свежие(апельсин)	200	0,90	0,20	8,10	49,20	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	Пром.	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80
	Пром	Вафли "Боярушка"	38	1,90	9,00	17,40	158,00	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
	итого полдник:			3,8	9,2	45,7	292,0	0,1	124,0	42,0	0,2	342,4	34,0	60,0	42,3
Итого за день:			54,77	92,62	322,10	2144,69	0,87	142,81	281,62	1,47	1345,43	217,36	728,06	129,99	

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценно- сть.Ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 6															
Завтрак	260	Каша "Дружба"	180	5,00	6,00	24,00	230,00	0,08	0,00	40,00	0,00	17,00	11,40	52,60	1,14
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00
	54-1з	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Печенье Чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
	82	Плоды свежие (груша)	200	0,40	0,30	10,30	47,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
		итого завтрак:		16,19	48,37	82,62	774,36	0,24	120,31	211,29	1,65	532,90	103,30	450,20	209,22
Обед	31	Салат из свеклы с сол огурцом	60	0,8	3,7	3,7	73	0,026	0,00	0,00	0,00	5,78	0,00	0,00	18,74
	213	Суп картофельный с клецками	250	3,64	4,88	18,68	154,2	0,11	0,00	21,05	0,00	5,75	0,00	0,00	33,4
	643	Птица тушенная в соусе	100/50	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,00	68,13	25,38	166,13	2,03
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,22	6,34	35,93	233,70	0,210	0,00	19,19	0,000	46,00	120,00	181,00	4,000
	54-34-хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	0,01	3,12	1,58	0,00	10,00	4,70	6,10	1,02
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		итого обед:		40,57	34,82	107,69	952,95	0,50	3,15	95,57	0,80	154,06	172,48	432,33	61,07
Полдник	82	Плоды свежие (банан)	200	1,80	0,60	22,80	96,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	516	Напиток кисломолочный (ацидолакт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20
	Пром.	Конфета штучная	28	1,10	5,10	18,60	63,20	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		итого полдник:		8,7	10,7	49,4	259,2	0,1	123,2	88,0	0,2	546,4	52,0	216,0	39,7
		Итого за день:		65,46	93,89	239,71	1986,51	0,88	246,66	394,90	2,65	1233,36	327,78	1098,53	310,01

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эп.ценно-стьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 7															
Завтрак	319	Пудинг творожный запеченый	200	27,53	26,20	42,16	514,70	0,18	0,63	127,30	0,00	296,80	52,00	434,10	1,77
	54-13	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мармелад фруктово-	40	0,40	0,00	27,20	112,00	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		итого завтрак:		36,48	33,97	98,36	847,10	0,25	1,77	218,63	0,35	889,10	98,90	666,20	42,22
Обед	18	Салат из помидоров и огурцов с растительным	60	0,60	5,00	2,10	44,00	0,048	18,05	0,00	0,00	17,74	17,46	31,84	0,83
	139	Суп картофельный с	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03
	367	Гуляш из говядины	150	20,60	22,00	4,20	297,00	0,090	1,29	63,72	0,000	45,25	34,38	158,78	1,420
	414	Рис отварной	180	4,42	7,32	40,57	245,52	0,06	0,00	19,58	0,00	112,77	7,47	43,70	1,07
	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		итого обед:		37,67	41,49	111,07	962,62	0,52	25,15	90,00	0,80	332,24	127,01	440,60	7,23
Полдник	82	Плоды свежие (яблоко)	200	0,40	0,40	9,80	44,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	Пром.	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80
	Пром.	Печенье чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		итого полдник:		2,5	5,5	48,6	253,4	0,1	124,0	42,0	0,2	342,4	34,0	60,0	42,3
		Итого за день:		76,65	80,96	258,03	2063,12	0,86	150,92	350,67	1,37	1563,74	259,91	1166,80	91,77

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 8															
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,20	246,00	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72
	148	Огурец свежий	60	0,40	0,06	1,14	6,60	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	54-13	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Печенье штучное	50	2,80	12,00	31,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		итого завтрак:		22,89	66,23	60,76	790,36	0,21	10,50	587,42	1,49	455,20	63,70	531,70	4,88
Обед	18	Салат из свежих помидоров с	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,060	20,42	0,00	0,00	17,58	17,79	32,88	0,84
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
	377	Пюре картофельное	180	4,77	12,15	22,66	217,80	0,18	22,43	63,00	0,00	52,49	34,52	109,66	1,28
	299	Рыба тушеная в томате с овощами	150	9,36	5,06	4,43	177,36								
	867	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,18
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Зефир в шоколаде	60	2,00	11,10	61,60	356,40	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70
		итого обед:		24,68	40,97	161,22	1188,96	0,57	49,74	63,00	1,78	157,25	146,91	357,42	8,91
Полдник	82	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,90	0,20	8,10	49,20	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	516	Напиток кисломолочный (ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20
	540	Ватрушка с повидлом	150	9,26	4,25	102,24	485,00	0,24	0,75	32,50	0,00	188,98	55,96	231,00	2,14
		итого полдник:		16,0	9,5	118,3	634,2	0,4	124,0	94,5	0,2	475,0	108,0	447,0	2,9
		Итого за день:		63,53	116,65	340,32	2613,52	1,16	184,19	744,92	3,47	1087,43	318,57	1336,12	16,73

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 9															
Завтрак	54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,70	5,20	35,00	209,90	0,064	0,00	19,58	0,00	112,77	7,47	43,70	1,07
	412	Шницель из кур	100	14,85	10,56	9,19	186,67								
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00
	54-1з	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мини-рулет	38	2,80	12,00	31,00	47,80	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70
		итого завтрак:		32,54	64,33	104,71	811,13	0,14	1,14	144,87	0,53	472,57	91,27	328,90	5,33
Обед	45	Винегрет	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,044	9,63	0,00	6,30	31,24	19,53	43,27	8,28
		Суп с макаронными изделиями	250	0,58	9,61	1,72	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	5,53	0,00	0,00
	147	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,80	27,80	0,00	26,35	52,79	143,51	2,08
	610	Котлета московская	80	7,10	5,70	6,50	107,00	0,040	0,00	0,00	0,000	11,00	0,00	0,00	0,800
	867	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,18
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мармелад фруктово-	40	0,40	0,00	27,20	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого обед:		18,60	30,75	140,60	877,78	0,46	48,51	27,80	7,10	115,39	100,25	265,88	13,22
Полдник	82	Фрукты свежие (груша)	200	0,40	0,30	10,30	47,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	516	Напиток кисломолочный (снежок)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20
	Пром.	Пряник Тульский	75	1,90	9,00	17,40	158,00	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70
		итого полдник:		8,1	14,3	35,7	305,0	0,1	123,2	62,0	0,4	310,3	88,9	264,6	3,3
		Итого за день:		59,24	109,38	281,01	1993,91	0,75	172,85	234,67	8,01	898,26	280,42	859,38	22,05

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 10															
Завтрак	463	Сырники из творога	200/20	43,69	26,67	27,40	478,00	0,18	0,63	127,30	0,00	296,80	52,00	434,10	1,77
	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Печенье чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		итого завтрак:		47,98	61,54	71,42	867,56	0,21	0,63	220,04	0,35	667,70	71,90	504,70	41,05
Обед	148	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
	139	Суп картофельный с	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03
	364	Азу	280	22,40	25,20	28,68	422,04	0,090	1,29	63,72	0,000	45,25	34,38	158,78	1,420
	54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	0,01	3,12	1,58	0,00	10,00	4,70	6,10	1,02
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		итого обед:		35,11	32,59	96,76	819,24	0,45	20,22	75,30	0,90	134,73	110,78	373,16	6,95
Полдник	82	Фрукты свежие (банан)	200	1,80	0,60	22,80	96,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	Пром.	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80
	Пром.	Вафли "Боярушка"	38	1,90	9,00	17,40	158,00	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70
		итого полдник:		4,7	9,6	60,4	338,8	0,1	124,0	16,0	0,4	106,3	70,9	108,6	6,1
		Итого за день:		87,79	103,73	228,58	2025,60	0,76	144,85	311,34	1,65	908,73	253,58	986,46	54,10

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" О.Г. Булавина

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" И.В. Романова

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Т.А. Фомина

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада" 2009

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией

В.Т. Лапшиной - м.: Хлебпродинформ. 2004

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс 2017. - 544 с.