

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Киземская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю
директор
Рогачёва И.С.
3 февраля 2025г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

п. Кизема

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

1 неделя/ 1. Понедельник

[illegible]

1 неделя/ 2. Вторник

[illegible]

1 неделя/ 3. Среда

[illegible]

1 неделя/ 4. Четверг

[illegible]

1 неделя/ 5. Пятница

[illegible]

2 неделя/ 1. Понедельник

[illegible]

2 неделя/ 2. Вторник

[illegible]

2 неделя/ 3. Среда

[illegible]

2 неделя/ 4. Четверг

[illegible]

2 неделя/ 5. Пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот. 1	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	50.97	27.22	14.78	0.37
2	168	Котлета домашняя	0.1	13	20.31	11.47	283	0.03	0.2	0.25	2.68	18	120.7	23.4	1.35
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.18	10.5	7.92	51.67	32.4	0.036	0.36	0	3.48	20.68	248.96	166.5	5.59
4	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.715	30.71	37.89	119.16	677.66	5.426	0.68	49.7	7.26	178.3	508.18	237.13	10.97
ОБЕД															
1	66	Салат из тертой моркови с яблоками	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
2	150	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.57	6.18	9.33	120	0.03	0.11	30.89	2.01	44.34	99.17	27.12	3.26
3	443	Картофельное пюре	0.18	4.66	8.06	31.75	224.6	0.03	0.22	37.4	2.42	100.06	139.2	49.68	2.02
4	226	Котлета рыбная	0.1	13.6	9.86	16.92	212	0	0.11	0.96	2.02	60.6	186.7	34.08	1.21
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
		Итого на обед	0.9	30.65	33.45	108.48	865.41	0.81	0.59	78.71	12.07	269.7	585.69	166.48	11.48
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.упак	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
2	482	Булочка домашняя	0.07	5.22	9.24	42.62	275.8	0	0.08	0	0.71	12.74	48.86	9.34	0.67
3		Фрукт	0.1	0.4	0.4	9.8	46.6	5	0.04	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на полдник	0.37	6.22	10.04	85.02	458.8	5	0.14	14	1.11	42.74	73.86	26.34	5.67
		Итого за день	1.985	67.58	81.38	312.66	2001.87	11.236	1.41	142.4	20.44	490.74	1167.73	429.95	28.12

	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Р
за 10 дней	755.35	787.23	2850.95	21131.81	6655.85	12337
ср.зн. За 1 день	75.54	78.72	285.09	1991.44	665.59	1233.7