

Циклическое меню на пришкольный лагерь 2024 года на базе МБОУ "СОШ №3" г.Белёва Тульской области

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минералы														№ техн. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		B1, мг	B2,мг	A,мкг. Рет. Экв.	PP,мг.	C,мг.	Na,мг.	K, мг.	Ca,мг.	Mg,мг.	P,мг.	FE,мг.	I,мкг.	Se,мкг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1 день	Завтрак																				
	Каша пшеничная	200	8,32	10,12	37,64	274,90	0,18	0,15	41,63	2,53	1,00	339,00	216,00	143,00	49,00	186,00	1,00	51,60	3,10	54-6к-2020	
	Бутерброд с сыром	55,00	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	26	0,03	0,09	81	9	153	4	50	1	0	1,4	54-1з-2020	
	Какао с молоком	200	5,16	3,88	13,75	110,5	0,04	0,18	18,98	1,22	1	55	242	184	37	143	1	12,9	2,5	54-21нг-2020	
	Вафли в индивидуальной упаковке "Гулливёр"	38,00	2,80	3,30	77,30	354,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00		
	итого	493,00	23,88	21,60	152,39	907,40	0,29	0,41	86,61	3,78	2,09	475,00	467,00	481,60	90,00	379,00	3,80	64,50	7,00		
	Обед																				
	Салат из белокочанной капусты	100,00	2,50	10,10	10,40	143,00	0,06	0,06	203,80	1,03	58,10	148,00	413,00	67,10	25,30	50,50	0,92	17,90	0,50	54-7з-2020	
	Суп картофельный с рыбой	250,00	10,53	3,11	18,25	143,20	0,13	0,10	145,43	2,75	10,00	138,00	727,00	87,00	42,00	167,00	1,00	94,10	11,10	54-21с-2020	
	Гуляш из говядины	125,00	20,40	20,40	4,70	283,60	0,06	0,14	38,40	7,49	1,70	145,00	386,00	17,00	28,00	199,00	3,00	20,50	0,50	54-2м-2020	
	Макароны отварные	180	5,32	4,92	32,80	196,80	0,06	0,03	18,36	1,19	0,00	149,00	54,00	106,00	7,00	41,00	1,00	20,80	0,10	54-1г-2020	
	Компот из изюма	200,00	0,43	0,09	18,34	75,80	0,02	0,01	0,72	0,10	0,00	18,00	138,00	76,00	7,00	22,00	1,00	0,20	0,10	54-4хн-2020	
	Хлеб	35,00	2,38	0,40	17,20	82,25	0,14	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80		
	Батон	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,20	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20		
	итого	910,00	43,06	39,60	111,97	977,05	0,67	0,34	445,71	12,56	69,80	598,00	1718,00	353,10	109,30	479,50	6,92	153,50	15,30		
	Полдник																				
	Чоко-пай (поштучно)	28,00	4,50	18,00	63,00	430,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Молоко (поштучно)	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	0,30	2,70	252,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20		
	Груша (поштучно)	250,00	0,40	0,30	10,30	47,00	1,70	5,60	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00		
	итого	478,00	10,90	24,70	82,70	597,00	2,00	8,30	254,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,20	
ИТОГО	1881,00	77,84	85,90	347,06	2481,45	2,96	9,05	787,02	16,34	71,89	1073,00	2185,00	834,70	199,30	858,50	10,72	218,00	35,50			

Сок фруктовый (поштучно)	200	1,00	0,00	20,00	45,00	0,02	4,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	
Шоколад "Аленка" 1шт	90,00	7,00	34,00	53,00	550,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсин (поштучно)	250,00	0,90	0,20	8,10	43,00	3,00	67,00	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	
итого	700,00	10,60	45,60	103,90	843,20	3,02	71,00	17,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	
ИТОГО	2035,00	86,82	91,78	267,56	2224,15	3,97	71,85	2139,22	15,47	25,09	732,40	2136,50	730,00	221,80	921,90	7,60	235,70	65,50		

4 день	Завтрак																				
	Сосиски отварные	150,00	8,69	22,84	1,80	247,15	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	7,44	15,51	137,39	1,74	0,00	0,00	54-11к-2020	
	Макаронны отварные	180	5,32	4,92	32,80	196,80	0,06	0,03	18,36	1,19	0,00	149,00	54,00	106,00	7,00	41,00	1,00	20,80	0,10	54-1г-2020	
	Бутерброд с маслом	40,00	2,7	8,4	16,4	153	0,05	0,03	45	0,02	0	2	3	10	0	3	0,6	0	0,1	53-19з-2020	
	Кофейный напиток	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	0,13	13,29	0,91	1	38	184	149	30	106	1	9	1,8	54-23гн-2020	
	Конфеты шоколадные	100,00	13,51	45,84	21,39	492,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого	670,00	34,09	84,86	83,58	1175,65	0,14	0,19	76,73	2,12	1,00	189,00	241,00	272,44	52,51	287,39	4,34	29,80	2,00		
	Обед																				
	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10	0,2	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	54-2з-2020	
	Рассольник ленинградский с говядиной	275,00	10,31	10,71	17,42	206,2	0,07	0,08	129,92	2,71	6	258,4	487,5	28	28,8	105,9	1,6	22,6	0,9	54-3с-2020	
	Котлеты из говядины	100	36,64	17,40	16,43	291,90	0,07	0,13	19,91	5,87	0,00	223,00	265,00	36,00	24,00	166,00	2,00	17,60	3,60	54-6м-2020	
	Капуста тушеная	200	3,90	35,40	10,80	377,30	0,05	0,08	172,20	1,36	38,70	219,00	575,00	96,00	36,00	71,00	1,30	34,10	0,50	54-19г-2020	
	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,90	0,01	0,03	69,96	0,48	0,00	3,00	285,00	90,00	18,00	25,00	1,00	0,00	0,00	54-2хн-2020	
	Хлеб	35	2,38	0,40	17,20	82,25	0,14	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80		
	Батон	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,20	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20		
итого	930,00	56,51	64,64	90,27	1091,05	0,57	0,36	440,99	10,62	54,70	711,40	1753,50	273,00	120,80	409,90	6,50	77,30	8,30			
Полдник																					
Пирожное	80,00	8,24	10,30	15,01	185,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Молоко (поштучно)	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	0,30	2,70	252,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20			
Киви (поштучно)	150,00	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	11,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00			
итого	430,00	14,64	17,10	34,21	352,70	2,30	13,70	254,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,20			
ИТОГО	2030,00	105,24	166,60	208,06	2619,40	3,01	14,25	772,12	12,74	55,70	900,40	1994,50	545,44	173,31	697,29	10,84	107,10	22,50			
5 день	Завтрак																				
	Котлета из курицы	100	19,10	4,31	13,42	239,80	0,06	0,07	5,67	4,79	0,00	190,00	207,00	30,00	57,00	129,00	1,00	15,40	16,60	54-5м-2020	
	Рис отварной	200	4,80	7,20	48,60	278,30	0,04	0,03	35,50	1,91	0,00	203,00	61,00	8,00	31,00	96,00	0,70	27,70	9,70	54-6г-2020	
	Бутерброд с сыром	50	7,60	4,30	23,70	168,00	0,07	0,08	26	0,03	0,09	81	9	153	4	50	1	0	1,4	54-1з-2020	
	Вафли "Ух-ты" (2 шт)	60,00	6,50	32,00	56,00	530,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90	0	0,01	0,38	0,1	1	2	30	66	5	8	1	0	0	54-3гн-2020	
	итого	610,00	38,25	47,86	148,33	1244,00	0,17	0,19	67,55	6,83	1,09	476,00	307,00	257,00	97,00	283,00	3,70	43,10	27,70		
	Обед																				
	Салат из белокочанной капусты	100,00	2,50	10,10	10,40	143,00	0,06	0,06	203,80	1,03	58,10	148,00	413,00	67,10	25,30	50,50	0,92	17,90	0,50	54-7з-2020	
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	275,00	13,98	3,30	19,54	163,90	0,09	0,07	123,34	3,65	6,25	131,60	483,20	17,50	47,00	109,40	1,40	22,00	7,40	54-24с-2020	
	Котлета рыбная	100	14,60	2,65	8,57	114,30	0,08	0,09	19,56	3,44	0	220	301	39	41	189	1	137,8	13,8	54-3р-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,00	9,30	47,90	318,50	0,28	0,16	36,60	5,31	0,00	199,00	219,00	16,00	160,00	240,00	5,40	29,70	4,70	54-4г-2020	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	108,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,00	54-1хн-2020		
Хлеб	35	2,38	0,40	17,20	82,25	0,14	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80			
Батон	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,20	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20			
итого	910,00	46,43	26,33	133,67	955,35	0,85	0,38	437,30	13,48	64,35	698,60	1416,20	247,60	275,30	592,90	8,72	207,40	29,40			

Полдник																			
Конфеты шоколадные (поштучно)	30,00	13,51	45,84	21,39	492,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый (поштучно)	200	1,00	0,00	20,00	45,00	0,02	4,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80
Груша (поштучно)	250,00	0,40	0,30	10,30	47,00	1,70	5,60	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00
Вода питьевая	238,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	718,00	14,91	46,14	51,69	584,70	1,72	9,60	15,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,80
ИТОГО	2238,00	99,59	120,33	333,69	2784,05	2,74	10,17	520,75	20,31	65,44	1174,60	1723,20	504,60	372,30	875,90	12,42	250,50	72,90	

Печенье (в индивид. упаковке)	50,00	4,90	19,00	72,70	484,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Йогурт	200	2,40	3,20	4,00	86,00	0,01	0,90	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
Нектарин (поштучно)	150,00	1,10	0,30	8,90	44,00	1,30	6,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	
итого	400,00	8,40	22,50	85,60	614,00	1,31	6,90	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	
ИТОГО	1730,00	71,11	69,74	267,48	2003,75	2,28	7,31	571,82	13,82	72,73	598,40	1273,50	549,30	148,20	630,10	9,17	75,40	9,50	

Пряник Тульский	160,00	1,70	11,40	22,80	205,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Йогурт	200	2,40	3,20	4,00	86,00	0,01	0,90	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Персик (поштучно)	150,00	0,90	0,10	9,50	45,00	3,00	11,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30
Шоколадный батончик	50	13,51	45,84	21,39	492,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вода питьевая	238,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого	798,00	18,51	60,54	57,69	828,90	3,01	11,90	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40
ИТОГО	2178,00	93,28	138,40	295,17	2815,40	3,86	12,54	604,20	11,35	88,44	548,40	1407,20	411,94	302,51	846,79	11,55	89,40	47,30	

10 день	Завтрак																				
	Котлета из курицы	100	19,10	4,31	13,42	239,80	0,06	0,07	5,67	4,79	0,00	190,00	207,00	30,00	57,00	129,00	1,00	15,40	16,60	54-5м-2020	
	Макаронные отварные	180	5,32	4,92	32,8	196,80	0,06	0,03	18,36	1,19	0	149	54	106	7	41	1	20,8	0,1	54-1г-2020	
	Бутерброд с маслом	40,00	2,70	8,40	16,40	153,00	0,05	0,03	45	0,02	0	2	3	10	0	3	0,6	0	0,1	53-19з-2020	
	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	54-3гн-2020	
	итого	520,00	27,37	17,68	69,23	617,50	0,17	0,14	69,41	6,10	1,00	343,00	294,00	212,00	69,00	181,00	3,60	36,20	16,80		
	Обед																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	5,15	3,10	62,45	0,03	0,04	85,84	0,38	16	107	175	22	14	24	0	12,4	0,3	54-5з-2020	
	Суп картофельный с крупой и говядиной	275,00	10,33	10,70	12,20	186,30	0,04	0,04	103,28	1,97	2,00	106,40	207,50	20,00	16,80	85,90	0,60	16,30	2,80	54-11с-2020	
	Шницель из говядины припущенный	100	19,10	4,31	13,42	239,80	0,06	0,07	5,67	4,79	0,00	190,00	207,00	30,00	57,00	129,00	1,00	15,40	16,60	54-5м-2020	
	Капуста тушеная	200	3,90	35,40	10,80	377,30	0,05	0,08	172,20	1,36	38,70	219,00	575,00	96,00	36,00	71,00	1,30	34,10	0,50	54-19гр-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	81,00	0,00	0,00	15	0,05	0	0	0	180	2	4	0	0	0	54-1хн-2020	
	Хлеб	35	2,38	0,40	17,20	82,25	0,14	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	
	Батон	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,20	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	
	итого	730,00	34,74	21,14	75,98	704,20	0,47	0,15	248,79	7,19	18,00	403,40	589,50	252,00	89,80	242,90	1,60	44,10	22,70		
	Полдник																				
	Котлета запеченая в тесте	100	7,26	13,23	42,80	253,70	0,14	0,15	31,86	5,75	0,00	521,00	283,00	39,00	28,00	192,00	2,80	60,70	7,90	43-10в-2020	
	Сок фруктовый (поштучно)	200,00	1,00	0,00	20,00	45,00	0,02	4,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	
	Зефир в шоколаде	100	2	12	70	390	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Банан (поштучно)	338,00	1,50	0,50	21,00	96,00	2,80	11,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	
	Шоколад "Аленка" 90г.	90,00	7,00	34,00	53,00	550,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
итого	828,00	18,76	59,73	206,80	1334,70	2,96	15,15	46,66	5,75	0,00	521,00	283,00	39,00	28,00	192,00	2,80	60,70	14,00			
ИТОГО	2078,00	80,87	98,55	352,01	2656,40	3,60	15,44	364,86	19,04	19,00	1267,40	1166,50	503,00	186,80	615,90	8,00	141,00	53,50			

Меню для школьного питания разработано на основе требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнители:
Повар:

Н.И. Лёвочкина