

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ Зареченская ООШ  
/Сидоренкова Л.А./

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КП "Транс-Фуд"  
/Холакова А.В./

**Меню для питания в период пришкольных лагерей**

**Понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК№185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	4,91	6	23,47	168	0,18	0	20	0,73	27,3	139,81	46	1,56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>10,39</b>	<b>17,65</b>	<b>52,19</b>	<b>375</b>	<b>0,18</b>	<b>2,7</b>	<b>23,57</b>	<b>1,03</b>	<b>69,31</b>	<b>229,21</b>	<b>65,86</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед</b>														
ТК№8	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,77	2	4	37	0,01	12,98	0	0,93	14,95	11	6	0,3
ТК№56	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,092	13,27	96,6	0,07	6,03	0	1,916	21,16	48,8	20,72	0,78
ТК№136	Гуляш из свинины/ соус красный основной	90/30	6,12	14,67	88,8	189	0,05	0	20	0,5	30	80	11	1,5
ТК№227	Макароны отварные	150	6,5	4,4	40	233	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>19,46</b>	<b>10,992</b>	<b>146,09</b>	<b>668,6</b>	<b>0,19</b>	<b>19,41</b>	<b>62</b>	<b>4,346</b>	<b>125,43</b>	<b>196,46</b>	<b>70,22</b>	<b>6,18</b>
<b>Полдник</b>														
	Кондитерское изделие( печенье или вафли)	50	8	5	26	17,2	0	22	0	0,5	6	0	0	1
ТТК№39 9	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>46</b>	<b>102,2</b>	<b>0,3</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1475</b>	<b>38,85</b>	<b>33,642</b>	<b>244,28</b>	<b>1145,8</b>	<b>0,67</b>	<b>48,11</b>	<b>85,57</b>	<b>6,076</b>	<b>214,74</b>	<b>439,67</b>	<b>144,08</b>	<b>14,06</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>

**Вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		(г)												
<b>Завтрак</b>														
ТК№215	Омлет натуральный	120	10,62	13,46	1,51	157	0,05	0,15	191	0,45	62,8	138,6	10,4	1,54
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>16,4</b>	<b>25,11</b>	<b>31,93</b>	<b>370</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>194</b>	<b>0,87</b>	<b>92,05</b>	<b>221,68</b>	<b>28,24</b>	<b>1,94</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 33	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,57	2	3,344	37,56	0,015	3,8	0	1,094	14,06	16,38	8,36	0,532
ТК№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,21	13,058	107,8	0,09	4,65	0	1,132	19,68	53,32	21,6	0,866
ТК№245	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6	0,89	11,4	120,5	9	0,41
ТК№318	Картофель отварной с маслом	150	4	6	31	189,8	0,2	28	0	0,27	20	106	38	1,542
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26,73</b>	<b>13,33</b>	<b>81,102</b>	<b>586,66</b>	<b>0,455</b>	<b>44,9</b>	<b>6</b>	<b>3,756</b>	<b>91,64</b>	<b>356,2</b>	<b>97,46</b>	<b>4,62</b>
<b>Полдник</b>														
	Кондитерское изделие( печенье или вафли)	50	8	5	26	17,2	0	22	0	0,5	6	0	0	1
ТТК№399	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>46</b>	<b>102,2</b>	<b>0,04</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>52,13</b>	<b>43,44</b>	<b>159,032</b>	<b>1058,86</b>	<b>0,625</b>	<b>71,08</b>	<b>200</b>	<b>5,326</b>	<b>203,69</b>	<b>591,88</b>	<b>133,7</b>	<b>10,56</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Среда</b>														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		(г)												
<b>Завтрак</b>														
ТК№207	Макароны отварные с маслом и сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51

ТК№12	Кукуруза консервированная	40	1,15	2,47	3,22	39,72	0,04	3,72	0	1,13	36,85	23,11	7,81	0,26
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>19,68</b>	<b>16,78</b>	<b>71,6</b>	<b>516,32</b>	<b>0,243</b>	<b>5,46</b>	<b>96,57</b>	<b>2,69</b>	<b>304,98</b>	<b>302,17</b>	<b>75,38</b>	<b>32,77</b>

#### Обед

ТК№19	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,042	1,043	23,92	6	2,22	0	0,92	9,312	11,296	5,376	0,42
ТК№87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	0,008	7,29	12	0,704	36,24	141,22	37,88	1,012
ТК№418	Печень по-строгановски	80	10	9	6	140,7	0	6	73,6	5	23,99	202,6	14,74	4
ТК№313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6	38,64	243,75	0,21	0	21	0,6	14,82	203,92	15,83	4,56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>30,21</b>	<b>23,762</b>	<b>57,173</b>	<b>655,17</b>	<b>6,318</b>	<b>15,91</b>	<b>106,6</b>	<b>7,724</b>	<b>127,682</b>	<b>604,496</b>	<b>96,326</b>	<b>11,242</b>

#### Полдник

ТК№472	Булочка с сахаром	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	2,33	9,9	17,5	6,8	0,32
ТТК№399	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,64</b>	<b>6,26</b>	<b>46,96</b>	<b>264</b>	<b>0,36</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2,53</b>	<b>23,9</b>	<b>31,5</b>	<b>14,8</b>	<b>3,32</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460</b>	<b>54,53</b>	<b>46,802</b>	<b>175,733</b>	<b>1435,49</b>	<b>6,921</b>	<b>25,37</b>	<b>205,17</b>	<b>12,944</b>	<b>456,562</b>	<b>938,166</b>	<b>186,506</b>	<b>47,332</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>

#### Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

#### Завтрак

ТК№238	Запеканка из творога с морковью	130	15,16	14,17	30,914	304,2	0,0788	0,923	57,2	1,391	283	0,893	29,51	0,897
ТК№351	Соус молочный сладкий	30	0,58	2	3,98	30,45	0,007	0,0975	7,56	0,265	18,81	14,68	2,64	0,507
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,6	16	98,8	0,02	0,3	20	0	59,1	45,9	15,44	0,87
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>21,97</b>	<b>27,47</b>	<b>70,314</b>	<b>602,45</b>	<b>0,1858</b>	<b>1,3205</b>	<b>85,73</b>	<b>2,056</b>	<b>370,35</b>	<b>91,773</b>	<b>60,79</b>	<b>3,034</b>

<b>Обед</b>														
ТК№47	Винегрет	40	0,55	2,47	3,38	37,92	0,02	4,1	0	111,8	9,28	17,99	8,3	0,34
ТК№82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,72	83,8	0,09	6,6	0	1,132	19,68	53,32	21,6	0,86
ТК№376	Рагу из птицы	200	14,76	15	29,76	300	0,048	0	18	0,72	24	104,4	33,6	0,852
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>21,85</b>	<b>20,24</b>	<b>71,03</b>	<b>652,22</b>	<b>0,258</b>	<b>11,1</b>	<b>18</b>	<b>114,152</b>	<b>96,28</b>	<b>221,17</b>	<b>86</b>	<b>4,252</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,52	0,39	13,39	59,8	0,039	6,5	0	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99
ТТК№399	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	Кондитерское изделие( печенье или вафли)	50	8	5	26	17,2	0	22	0	0,5	6	0	0	1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,52</b>	<b>5,39</b>	<b>59,39</b>	<b>162</b>	<b>0,339</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>1,22</b>	<b>44,7</b>	<b>34,8</b>	<b>23,6</b>	<b>6,99</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>53,34</b>	<b>53,1</b>	<b>200,734</b>	<b>1416,67</b>	<b>0,7828</b>	<b>44,9205</b>	<b>103,73</b>	<b>117,428</b>	<b>511,33</b>	<b>347,743</b>	<b>170,39</b>	<b>14,276</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Пятница</b>														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		(г)												
<b>Завтрак</b>														
ТК№185	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	205	4,91	6	23,47	168	0,18	0	20	0,73	27,3	139,81	46	1,56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>10,69</b>	<b>17,65</b>	<b>52,19</b>	<b>410,8</b>	<b>0,26</b>	<b>2,7</b>	<b>23,57</b>	<b>1,15</b>	<b>69,55</b>	<b>229,21</b>	<b>65,86</b>	<b>3,98</b>
<b>Обед</b>														
ТК№41	Салат из моркови	40	0,49	0,04	4,65	20,92	0,02	1,92	0	768	10,43	21,54	14,59	0,28
ТК№66	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62,4	0,01	1,6	0	1,9	40,18	35,2	14,6	0,5
ТК№304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,6	1,01	48	0,62	41,18	199,3	47,5	2,19
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95

ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,54</b>	<b>20,9</b>	<b>69,86</b>	<b>690,82</b>	<b>0,73</b>	<b>4,93</b>	<b>48</b>	<b>771,02</b>	<b>135,11</b>	<b>301,5</b>	<b>99,19</b>	<b>5,17</b>
<b>Полдник</b>														
ТК№385	Булочка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165	0,09	0,27	12	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
ТТК№399	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,87</b>	<b>1,75</b>	<b>49,54</b>	<b>250</b>	<b>0,39</b>	<b>4,27</b>	<b>12</b>	<b>0,8</b>	<b>154,4</b>	<b>146,1</b>	<b>39,6</b>	<b>3,76</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>46,1</b>	<b>40,3</b>	<b>171,59</b>	<b>1351,62</b>	<b>1,38</b>	<b>11,9</b>	<b>83,57</b>	<b>772,97</b>	<b>359,06</b>	<b>676,81</b>	<b>204,65</b>	<b>12,91</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>