«Согласовано»

Директор МОУ «Красногорская СОШ №1» Г.Н.Гатауллина 2024г.

«Утверждаю» Начальник лагеря

*Ту* С.Н. Галкина

" 15 " war 2024r.

Примерное двухнедельное меню приготовленных блюд для детей ДЛО «Муравей» с 24 июня по 11 июля

ень: понедельник еделя: новая езон: летний

озрастная категория: от 7 до 10 лет

ert.	Приём пищи, наименование блюда	Macc a nopu	Пище	тоые вещ	ества	Энергет Ценность (ккал)		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	веществ	
Ш		HH	Б	ж	У		81	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День Ne1 - завтрак:													
	Бутерброд с маслом	10/15	1.1	9,0	6,8	115,0	0,03	-	59	0,8	1,1	27,1	9,0	0,6
4	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	90	(13.2)	6,2	2,45	11,9	1,4	1,1
9	Каша гречневая с маслом	200/5	6,0	1,6	40,4	204,4	0,18	2,146	0,02	1,7	8,4	81,9	56,1	1,9
1	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,06	183	0,04	0,40	172,20	178,40	24,8	1
	Пирожок с картошкой	.75												
	Хлеб пшеничный	40	3,06	3,2	19,9	104,8	0,06	0	.0	2	14.8	87,2	26	1,1
			17,74	20	96,08	619								
	День №1 - обед:								-					
6	д/г на варёной моркови	60	0,7%	3,9	4,25	55,5	0,09	7,45	0,018	1,6	21,05	32,7	17,15	0,95
9	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,125	12,75	1	1.5	27,5	92,8	34,25	1,25
0	Макаронные изделия отварные с соусом	200/90	7,7	17,0	-50,3	396,0	0,06		21.	2,8	4,86	31,17	21,12	1,11
7	Биточки мясные	80	15,8	14.3	15,7	277,3	0,26	0,9	0,1	10,6	40	350	50	5
9	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124,0	0,04	0,4	0.02	0,6	4.5	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14.8	17,2	26	1,1
			31,54	31,75	145,43	991,1								
7	Итого за день:					1467,1	0,985	24,346	\$1,198	20,8	350,81	91,57	277,02	16,21

## зны: пторник

	День Ne2 - заетрак:													
Ī	Бутербрад с сыром	35/5/35	4,7	7,9	7,3	123,0	0,1	0,1	08,5	0,9	141	109	18,5	1
	Сырники из творога	150/20	22,4	15,0	39,0	384	0,2	0,7	0,2	1,4	240,2	170	19,3	1,17
Ī	Каша манная на молоке с маслом	200/5	4,5	8,2	30,4	222,0	0,06	0,22	-	2,2	125,48		0,44	0,4
Ī	Какао с молоком	200	4.9	5,0	32,5	190	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
Ī	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Ī			39,86	37,30	129,1	1023,8								
Ī	День N92 - обед:													
ı	д/г капуста тушеная	60	1,0	1,17	4,28	37,6	0,025	11,3	0,2	0,1	31,55	- 26	13,25	0,5
I	Суп нартофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,8	167	0,2	8,75	0,012	1.	42,25	179,9	48,25	3,5
ı	Картофельное пюре	200	4.2	9,0	29,2	218,0	0,18	24,22	34,0	49,3	115,46	32	53	4,3
1	Куры тушеные	80/80	10,1	6,0	0,5	197,0								
İ	Компот из сухофруктов	200	0,2			58,0				0,08	4,95	+		0,82
İ	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	54,8	87,2	26	1,1
İ			34,66	19,87	123,18	700,5								
t	Итого за день:					1724,30	1,045	32,87	105,75	5,48	584,03	914,3	217,64	15,12

ы среда

День Ng3 - завтрак													
Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	0,03	100	59	0,8	-8,1	27,1	9,9	0,6
Суп молочный с	250	7,0	7,9	24,7	141,0	0,10	0,12	0,02	0,25	375,14	148.8	22,8	1,72

	вермишелью													
124	яйцо варёное	400	3.04	4.00	0.28	62.80	0,5		3,2	0.1	2,83	11.9	3,4	3.3
943	Чай с сахаром	200	0.2		-	38.0		-	-	0,08	4,95	8,24	44	0,17
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19.9	104.8	0,06	0	0	0	14.8	87,2	26	1.1
			16,44	22,70	51,68	681,6								_
	День NE3 - обед:												17.15	5.95
	д/г из варёной свехлы	60	0,65	3.7	4.23	53,0	0.03	7,45	0.07	1,6	21,05	32,7	17,15	10,94
208	Суп картофельный с макаронными къделиями	250	2,9	2,5	21,0	320,0	0,04	19	63	0,04	182	136	30	0,91
520	Рис отварной	200	4.9	1,0	49,2	292,8	0.12	8,9	0.03	5,5	29	118	59	1.1
486	Рыба тушеная с овощами	75/75	13.3	6,2	3,5	125,6	0.3	12,1	0,07	9.	29,6	164,4	35	1
	CONTRACTOR AND AND AND AND AND AND AND AND AND AND	200	2.0	0.20	3,80	36	18.0	4.0	- 6	6,39	3.6	34	30	2,60
	Сок фруктовый	40	1.04	1.2	19.9	104.8	0.04	- 0	. 0	- 5	14.8	37,2	26	1,1
	Хлеб пшеничный	40	-	24	102.15	724.2	-							
			29,11	24	102,15	-	0.78	43,47	15,74	12,62	451	ARS.A	221,65	11,71
	Итого за день:					1205,8	My File	49/45	200		-	_		_

## День: четверг

	День N94 - завтрак:									_		_		_
42	Бутерброд с сыром	15/13/	4,7	7.8	7,3	123,0	0,1	0,1	68,3	0,9	341	109	18,5	1
302	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	4,4	2,4	35.7	179.5	0,08	0,9	0.05	0,25	181,8	115	44	0,54
366	Запеканка из творога	150/20	72.4	15.0	29	304	0.05	0.3	0,2	1,4	324JR	167,3	20,1	8,7
959	Какао с молоком	-200	4.5	3.0	32.5	190	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
238	Хлеб пшеничный	40	3,26	1.2	18,9	304,6	0.04	0	0	0	14,8	87,2	26	1.1
			17,06	22,70	91,4	596.X								_
	День Ns4 - обед:										2000	-	13.25	0.5
214	д/г капуста тушеная	60	1,0	1,17	438	37,6	0,025	21,3	0,1	0,1	31,55	26	33,25	- 43
138	Суп картофельный с крупой	250	2,5	1,0	38.3	113	0,125	9,75	1	0,5	22,5	102,5	34	1.25
59	Гудиш из говидины	90/75	34.6	11,2	4,31	145	0.06	4,1	1.0	2.5	19	172	10.	2,8
515	Макаронные изделия отварные	290	6,4	112.2	45,6	326,0	0,06		221	12	4,86	91,17	21,12	1,11
639	Номпот из с/ф	200	2,6		31,4	124.0	0,04	0.4	0,02	0,6	45	40	34	2,8
-	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	354.8	0.06	0	.0	0	14.8	87,2	26	1,1
	ANEW HINESPECTATION		29,86	21.62	142,58	904,2								
	Итого за день:					1501	0,73	29,15	105,81	5,25	641,61	851,57	237,37	12,1

	День Nt5 - завтрак:								- 10	0.8	8.1	27.1	9.9	0.6
41	Бутерброд с маслом	23/15	1,1	9,0	6,3	115,0	0,08		19	2.8	8,1	47.5	0,0	0.0
302	Каша пшенная на молоке с маслом	200/5	5.8	9,2	25.8	240,0	0,18	0,54	0,03	1,5	129,2	112	1.4	1,18
424	Яйцо варёное	40	3,08	4,60	0.28	62,80	0,3	047	3.2	0,2	2,45	11,9	1,4	LL
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	26.7	152,0	0,06	0,5	0,04	0,40	172,20	178,40	24,8	3
	Ватрушка с творогом	80							- Vall		14.8	87,2	26	1.1
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	15,9	104.8	0,06	0	0	-	14,8	86,4	40	- 4,4
			12,46	33,80	87,30	611,80								
	День N15 — обед:								0.02	1,6	21.05	12.7	17,15	0.95
	д/г из варёной свеклы	160	0,65	3,7	4,25	53,0	0,03	7,45	0.01	3,6	4133	34,7	87,30	6,315
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	1,1	0,04	3.5	0,5	0,56	18,2	11,6	50	0,91
511	Рис отварной с соусом	200/5	6.1	13,0	56.1	374,0	0,036	0,11	-	0,45	5.3	35,6	18	1,19
505	Мярные биточки	80	12.8	12,0	112,8	208,8	5,1	0,1	0,05	5,37	20	175	23	2,5
		200	0.06		31.4	134	0,04	0,4	0,02	0,6	-15	40	34	2,6
39	Компот из шиловника	40	1.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0:	0	0	14.8	87,2	26	1,1
	Хлеб пшеничный	40	_	_	152,75	826								
			27,21	33,8	134,73	-	0,716	17,1	59,66	11.68	490,45	695,9	220,55	12,7
	Итого за день:					1439	11,730	87,6	35,000	- Autor	- Carelan	-		

День: понедельник

	День N96 - заятрак:										1000	0.00		10
1	Бутерброд с сыром	35/15/	4.7	2.5	2.3	121,0	0,1	0,1	68,5	2.9	343	109	18.5	
		13-				304,0	0.05	0.1	0.3	1.6	126.8	167,3	20,1	6,7
366	Запеканка на творога	150/20	72,4	15.0	39	304,0		0,4					112	134
679	Каша гречневая с	200/5	6,0	1,8	40,4	204.0	0,08	0,9	0.04	3,4	183,8	163	7764	
-	маслом	22100	210	1.0	32.5	190	0.06	1.6	0.04	0.4	172,3	178.4	24,8	1
693	Какао с молоком	200	4,9	_		104.8	0.06	- 0	- 0		14.8	87,2	26	3,3
	Жингенений	4.0	3,06	1.2	19,3		1,00							
			41,06	30,70	139,1	975,8	-							
	День N96 – обед:										10.000	-	17,15	0.95
126	д/г на тушеной моркови	60	0,25	-13	4,25	55,5	0,09	2,45	0,1	1.6	21,05	32,7	-17,18	0,99
140	Суп картофельный с макаронными	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0.04	10	1,5	0,06	182	136	30	0.93
-	изделиями		-			396.0	0.1	1,9	0.03	1.5	29	116	38	3,1
520	Макароны отварные	200	-87	17,0	30,3		0.09	0,16	1.01	-	45	191	71,25	1
608	Биточки млоные	90	15,8	14.3	15,7	277,3			0.02	0,6	45	40	.34	2,6
639	Компот из чернослива	200	2.6	-	31,4	124,0	0,04	0,4	-	2	14.8	107,2	26	1,1
	Хлеб пшененный	40	3,04	1,7	19,9	104.9	0.00	- 6	. 0	-	24.0			
			24,31	23,24	187,01	845,9			-	-		1045,6	386,4	12,5
	Итого за день:					1771,7	0,74	29,51	70,44	11,26	857,75	Tries (III)	30101	-

День:	торник							-						
	День N97 — завтрак:								59	2.8	8.1	27,1	9.9	0,6
41	Бутерброд с маслом	10/15	1.1	9,0	6,8	115.0	10,0	-	- 24	-		1000	100	2320
302	Каша пшеничная на молоке	200	3,6	9,0	32.0	214,0	0.06	0,9	8,04	3.4	183,8	163	2,4	0,54 1.1
424	Яйцо варёное	40	3,08	4,60	0.28	62,80	0,8		3.2	0,2	2,45	11,5		
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	26.7	152,0	0,04	0,5	0,04	0,43	172,20	178,48	24,9	3
	Булочка ванильная	80						_		4	14.8	117,2	26	1.1
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19.5	104,8	0.06	0	0	-	200	-114		
			13,26	12,80	E7,80	605,8								
	День N17 - обед:								0.2	0.1	21.55	24	13.25	0.5
214	д/г капуста тушеная	60	1,0	1,17	4,58	37,6	0,025	11,3	9,4	40.4	-	100000		
110	Борщ с напустой и	250	2.0	5.7	13.1	1060	0,075	12	1	0,25	42,75	128,8	35	2,5
	жартофелем	80	10.4	4.0	0.5	182	0.04	4,1	20	0,5	39	172	1.9	23
354	Куры тушёные	-	1000	9.0	29.2	218.0	0.03	0	0,02	0,19	2,67	49,55	\$6,22	0,33
679	Жартофельное пюре	200	4.2		-		0,06	0	0	0	54.8	87,2	26:	1,1
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1.7	39,9	104,8	4,00	- 10	-					
	Сок фруктовый	200							-					
			32,54	41,55	158,6%	990,58		-	-		329,25	761.2	286,4	11,74
	Итого за день:	100				5598,NE	0,965	39,3	60,36	10,05	343,23		48904	24,17

День: среда

День	среда													
	День Ns8 — завтрак:										141	100	18,5	1
42	Бутерброд с сыром	15/5/1	4.7	2,9	7,3	121,0	0,1	0,1	68,5	0.9	100			0,7
366	Запеканка из творога	150/20	22,4	15,8	39	304	0,05	0,1	0,2	1,4	126,8	167.3	20,1	
302	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	4,4	2,6	31,7	179,0	0.08	0,9	0,05	0,25	183.6	125	44	0,54
C03	Какао с молоком	200	4.9	5,0	32.5	190	8,06	1,6	0,04	0,8	172.2	178,4	24,8	_
693	The second district of the second district of	40	3.04	1.2	19.9	194,8	0.06	0	0	. 0	14.8	17,2	26	1,1
	Хлеб пшеничный		22,14	27,3	91,68	655,5								
-	День Ns8 — обед:							7,45	0,02	1,6	23.05	12,7	17,15	0,95
33	Р/г свекла отварная	60	0.65	37	4,25	33,0	0,01	7,45	6/05	0,00	44,000	-		
138	Суп картофельный с	250	2,5	1,0	18,9	113	8,125	9,75	1	0,5	72,5	102,3	34	1,25
	крупой	75/75	14,7	1.2	5.6	134,8	0.16	0,32	0,056	0,4	22,08	95,4	12,88	1,2
486	Рыба тушёная	CONTRACTOR OF THE PERSON NAMED IN		8.0	49,0	292,0	0.06		21	1.2	436	31,17	221,12	1,11
516	Рис отварной	200/50	4,8	8,4	-	124.0	0.04	0,4	0,02	0.6	48	43	34.	2,6
639	Компот из чернослива	200	0,6		33,4		-		0	0	14.8	87,2	26	1,1
	Хлеб пшеничный	40	1,06	1.2	19,9	104,8	0,06	0	-	-			7	
	Series in the control of the control		29,71	36,5	156.65	1066,40							200.0	12.0
	Итого за день:					1726	1,825	13,07	90,666	1,45	635,84	126,47	348,7	12,9

## День: четверг

	День N29 - завтрак:								- 44	4.5	8.1	27,1	9.9	0,6
41	Бутерброд с маслом	10/15	1.1	9,0	5,8	115,0	0.03	-	59	1,3	8,1	ASIE.	7/2	
302	Каша пшенная на молоке	200/5	5,8	9.2	31,8	240,0	0,18	0,54	9,01	1,6	129,3	112	42	1,18
692	Кофейный напиток с молоком	200	23	3,6	26,7	352,0	0,06	0,5	0,04	0,40	177,26	178,40	24,8	1
424	Яйцо варёное	40	1,08	4,60	0.28	62,80	0.5	-	3,2	0,2	2,45	11,8	1,4	1,1
	Булочка ванильная	80												
			8,0	21,2	67,2	408,0								
	День N29 - обед:										31,55	26	18.25	0.5
214	g/r orypeu	60	12,655	3,7	4,25	53,0	0,025	11.3	0.7	0,1	3130		34,43	0.5
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22.5	167	0,2	8,75	0,012	1,	42,25	173,8	48,25	3,5
504	Макароны отварные	200/50	43	8,0	49,0	292,0	0,056	0,11	0,01	0,43	53	31,6	18	1,19
581	Гуляш из говядины	80/75	14,6	11.2	4.31	145	0.26	0,79	0,1	10,6	43	350	50	- 5
648	Компот из шиповника	200	0.06	-	31,4	124	0,04	0,4	0,02	0,6	48	40	34	2,6
040	Хлеб пшеничный	30/48	5,46	0,0	38,0	171,6	0.2		-	0.8	20,7	77,5	29,7	1,8
			33,29	30,78	152,64	977,2							-	
	Итого за день:					1345,2	0,901	26,30	59,41	15,95	510	990,8	239,2	14,97

День: пятница

Ден	ь: пятинца			_			_						20 20	
THE PARTY NAMED IN	День №10 - завтрак:													
42	Бутерброд с сыром	15/5/1	4.7	7,9	7,3	123,0	8,1	0,1	66,5	0.9	343:	109	38,5	(1)
302	Каша манная на молоке	200	4,8	8,2	30,4	222,0	0,06	0,22		2,2	125,48	-	0,44	0,4
366	Запеканка из творога	150/20	22,4	15,0	39	304	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,1	20,1	0,7
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	52.3	190	0.06	1,6	0,04	0,4	172,2	179,4	24,8	1
000			34,4	21,1	70,2	535,0								
	День Ne10 - обед:										201000	Total Control		1949450
	д/г из варёной свеклы	60	0,65	3,7	4,25	53,0	0,03	7,45	0,02	3,6	21,05	12,7	17,15	0,95
132	Рассольния «Ленинградский»	250	1,0	4,5	20,1	135,0	0,125	12,75	3	1,5	27,5	92,8	34,25	1,25
694	Пюре нартофельное	200	4,2	9,0	29,2	218,0	2,1	8,9	0,01	5,5	29	118	59	3,1
486	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,9	6,0	3,5	125.6	0,2	1,1	0,07	3	29,8	364,4	35	1
639	Компот на с/ф	200	0,6	91	31,4	134,0	0,04	0,4	0,02	0,6	45	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный	30/48	5,4E	0,8	39,0	171,6	0,2	-	-	0,8	20,7	77,5	25,7	1,5
			28,81	24,0	107,25	817.2					N.			
	Итого за день:					1362,7	0,935	43,52	69,7	16,5	614,73	812,8	252,84	13,3