

1 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
	завтрак								
1	Каша манная молочная	200	7,8	10,6	45,7	333	0,1	3,6	0,2
2	Чай с молоком	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
3	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
	обед								
1	Борщ с тушёнкой	200	2,5	2,8	13,6	90	1,82	39	0,18
2	Лапша отварная	200	7	7	14	147	0	10,2	0
3	Сосиска отварная	80	8	11	28	239	0	0	0
4	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
5	кисель	200	0	0	14	61	0,1	3,0	0,1
6	зефир	50	0,8	6,5	68	350	0,04	0,52	0,08
7	фрукты	100	0.3	1.34	32	35	0.01	1.3	0.05
	итого	1330	41,9	39,55	293,8	1759	2,79	57,48	0,59

2 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
	завтрак								
1	Каша рисовая молочная	200	3,7	0,45	19,36	182	0,01	0	0,04
2	Чай с молоком	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
3	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
	обед								
1	рассольник с тушённой	200	7,81	0,71	69,4	90	155	0,184	0,182
2	гречка отварная	200	11	8	48	312	3,27	0,02	0,03
3	Голубцы отварные	80	17	18	10	266	0,13	0,04	0,3
4	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
5	компот из с/фруктов	200	1,2	0	40,6	197	0	0	10,2
6	Овощи св (огурец, помидор)	60(1)	7,5	11,8	50,8	15	0,05	0,7	0,08
7	коржик	100	4	18	63	87	0	0	0
	итого	1340	68,01	58,61	411,66	1714	159,19	21,04	10,85

3 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
	завтрак								
1	Каша пшённая молочная	200	11,5	3,3	64,8	335	0,04	0	0,04
2	Чай с молоком	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
3	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
	обед								
1	пельмени	200	7	1	70,7	219	0,04	0	0,08
2	Рис отварной	200	3,7	0,45	19,36	182	0,04	2,1	0,08
3	Сарделька отварная	80	9,3	0,9	65,6	320	0,03	0	0,12
4	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
5	Чай с сахаром	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
6	фрукты	100	0,8	6,5	68	98	0,04	0,52	0,08
	итого	1280	49,9	15,45	411,46	1762	1,57	3,8	0,42

5 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
	завтрак								
1	Каша манная молочная	200	7,8	10,6	45,7	333	0,1	2,1	0,2
2	Чай	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
3	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
	обед								
1	Суп вермишелевый с тушёнкой	200	19	1	67	147	0,04	0	0,17
2	Рис отварной	200	3,7	0,45	19,36	182	0,04	2,1	0,08
3	фрикаделька отварная	80	13	12	8	270	48,6	0,3	0,3
4	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
5	сок	200	1	0	0,2	160	0,05	0,7	0,08
6	Фрукты	100	0,8	0,1	0	98	0,33	0,44	0,1
	итого	1280	61,1	25,4	250,76	1755	49,89	6,5	0,95

6 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
	завтрак								
1	Каша рисовая молочная	200	3,7	0,45	19,36	182	0,01	0	0,04
2	Чай с молоком	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
3	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
	обед								
1	Борщ с тушёнкой	200	2,5	2,8	13,6	90	0,04	0,02	4,04
2	Лапша с тушёнкой	200	7	7	14	147	0	10,2	0
3	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
4	компот из с/фруктов	200	1,2	0	40,6	197	0	0	10,2
5	Овощи св (огурец, помидор)	60(2)	7,5	11,8	50,8	15	0,05	0,7	0,08
6	зефир	50	0,8	6,5	68	350	0,04	0,52	0,08
	итого	1210	38,5	30,2	316,86	1546	0,87	12,6	14,46

7 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
	завтрак								
1	Каша пшённая молочная	200	11,5	3,3	64,8	335	0,04	0	0,04
2	Чай с молоком	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
3	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
4	конфета	50	0,8	6,5	68	350	0,04	0,52	0,08
	обед								
1	рассольник с тушённой	200	7,81	0,71	69,4	90	1,55	0,18	0,18
2	гречка отварная	200	11	8	48	312	3,27	0,02	0,03
3	Сосиска отварная	80	8	11	28	239	0	0	0
4	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
5	кисель	200	0	0	14	61	0,1	3,0	0,1
6	Мучное кондитерское изделие (мини рулетик)	100	4	18	63	87	0,02	4,0	0,1
	итого	1280	67,11	49,66	379,7	1716	5,84	8,4	0,77

8 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
	завтрак								
1	Каша гречневая молочная	200	9,5	2,3	8,4	121	3,6	3,6	0,17
2	Чай с молоком	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
3	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
	обед								
1	пельмени	200	7	1	70,7	219	0,04	0	0,08
2	Рис отварной	200	3,7	0,45	19,36	182	0,04	2,1	0,08
3	голубцы отварные	80	9,3	0,9	65,6	320	0,03	0	0,12
4	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
5	Чай с молоком	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
6	фрукты	100	0,8	6,5	68	98	0,04	0,52	0,08
	итого	1280	47,9	14,45	355,06	1548	5,13	7,4	0,55

10 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
	завтрак								
1	Каша рисовая молочная	200	3,7	0,45	19,36	182	0,01	0	0,04
2	Чай с молоком	200	1,8	1,65	12,5	43	0,65	0,02	0
3	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
	обед								
1	Суп вермишелевый с тушёнкой	200	19	1	67	147	0,04	0	0,17
2	Лапша отварная	200	3,7	0,45	19,36	182	0,04	2,1	0,08
3	фрикаделька отварная	80	13	12	8	270	48,6	0,3	0,3
4	хлеб	50	7	0	49	261	0,04	0,57	0,01
5	сок	200	100	0	0,2	160	0,05	0,7	0,08
6	фрукты	100	0,8	6,5	68	98	0,04	0,52	0,08
	итого	1280	159,2	33,55	287,42	1593	49,49	8,26	0,79

Утверждаю:

Директор: МБОУ «Барыкинская ООШ»

_____ Левченко С.Л.

Примерное десятидневное меню

На летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием
при МБОУ « Барыкинская основная общеобразовательная школа».

МО « Тарбагатайский район»