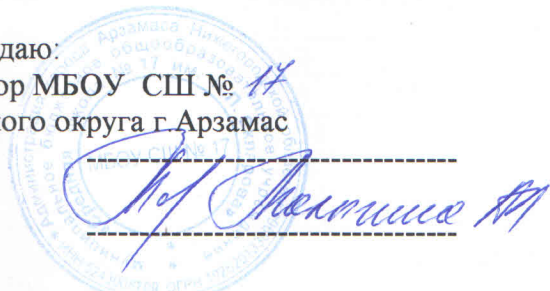


Утверждаю:
 Директор МБОУ СШ № 14
 городского округа г. Арзамас



Примерное меню
 лагеря с дневным пребыванием детей
 / 7-11лет , завтрак + обед +полдник /
 лето 2023 года

20.02.23г

1неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
завтрак	Понедельник 1					
276/96	Макароны запеч с сыром	205/5	310	10,3	23,5	42
ткк64296(Л) или ткк64296	Какао «лантель» или какао	180	126	4,77	3,94	17,44
	Булочка «Умница»	20	48	1,36	0,47	9,96
ттк17	Фрукты свежие (апельсин)	100	40	0,89	0,2	8,0
обед			524	17,32	28,11	77,4
124/04	Щи из св.капусты со сметаной или	250/10	109	2,27	6,3	10,33
	Щи по –уральски со сметаной	250/10	96	2,0	5,9	9,6
437/04	Гуляш из говядины с добавлением сметаны 10г	45/45	137	12,74	7,65	3,9
510/04	Каша гречневая	150	279	8,55	6,9	41,85
Ттк 16	д/г овощи свежие(томат,огурец)	30	6	0,29	0,05	0,96
707/04	сок	180	79	0,9	-	19,08
	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлебобулочн. изделия	20	53	1,5	0,58	10,1
полдник			745	28,89	21,92	102,62
Ттк 17	Фрукты(яблоко)	100	45	0,54	0,54	12,9
Ттк 13	Кисломолочный напиток	180	143	5,04	4,5	19,8
	Кондитерские изделия	20	87	1,5	3,28	13,44
			275	7,08	8,32	46,14
			1544	53,36	58,35	226,16
завтрак	Вторник 1					
297/96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	508	31,3	21,85	49,2
630/96	Чай с молоком	180	79	1,44	1,53	15,66
	Булочка «Умница»	20	48	1,36	0,47	9,96
ттк 17	Фрукты(банан)	100	65	1,1	-	15,7
			700	35,2	23,85	90,52
обед						
129/96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	121	2,47	0,08	2,08
Тк№28КЛР(1Р)	Фиш фингерз(рыбные палочки)	90	241	17,46	10,17	24,75
ткк 31	Картофельное пюре	150	140	3,0	5,25	21
Ттк 16	д.г.овощи свежие(огурец)	30	6	0,29	0,05	0,96
639/96	Компот из сухофруктов или	180	115	0,54	-	28
631/04	Компот из свежих плодов	180	68	0,14	0,14	16,68
	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлебобулочн. изделия	20	53	1,5	0,58	10,1

				758	27,9	16,57	103,29
полдник							
ткк17	Фрукты(апельсин)	100	40	0,89	0,2	8,0	
ткк 13	Кисломолочный напиток	180	143	5,04	4,5	19,8	
	Кондитерские изделия	20	87	1,5	3,28	13,44	
				270	7,43	7,98	41,24
				1728	70,53	48,4	235
завтрак	Среда 1						
ткк№ 8	Каша «Дружба » или	200/10/10	326	8,8	11,5	56,91	
304/2004	Каша боярская	200	467	9,5	29,17	41,0	
ткк64296(Л) или ткк64296	Какао «лантель» или какао	180	126	4,77	3,94	17,44	
	Булочка «Умница»	20	48	1,36	0,47	9,96	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,54	0,54	12,9	
				545	15,47	16,45	97,21
обед							
114/04	Борщ с грудкой кур, сметаной	250/10/10	188	4,91	7,15	13,58	
492/04	Плов из курицы	50/100	231	11,1	11,1	20,4	
ткк 16	д.г.овощи св /томат/	50	12	0,55	0,1	1,9	
707/04	Сок или	180	79	0,9	-	19,08	
Ткк№12(А)	Напиток «цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48	
	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4	
	Хлебобулочн. изделия	20	53	1,5	0,58	10,1	
полдник				645	21,6	19,37	81,46
ткк 17	Фрукты(апельсин)	100	40	0,89	0,2	8,0	
ткк13	Кисломолочный напиток	180	143	5,04	4,5	19,8	
	Кондитерские изделия	20	87	1,5	3,28	13,44	
				270	7,43	7,98	41,24
				1460	44,5	43,8	219,91
завтрак	Четверг 1						
ткк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром маслом ,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7	
ткк№15	Омлет с курицей	150/5	400	23,8	32,81	2,29	
ткк№3	Кофейный напиток	180	91	1,29	1,39	18,18	
	Хлеб пшеничный	20	48	1,36	0,47	9,96	
	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,54	0,54	12,9	
обед				697	31,32	40,91	54,03
704/96	Гренки из пшеничного хлеба	10	45	1,4	0,2	9,3	
133/04	Суп картофельн с рыбой пикша потрошен б/г	250/30	170	11,98	4,97	19,3	
Тк№40КЛР	Бризоль из курицы или	90	214	23,22	9,54	8,28	
Тк49КЛР2020	Котлета кур. «солнышко»	90	158	12,83	9,36	5,85	
482/96	Капуста тушеная	150	120	3,0	4,2	13,8	
ткк 12	Напиток с лимоном	180	92	0,18	-	23,5	
	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4	
	Хлебобулочн. изделия	20	53	1,5	0,58	10,1	
				776	43,92	19,93	100,68
полдник							
ткк 17	Фрукты(груша)	100	41	0,4	-	9,29	
ткк 13	Кисломолочный напиток	180	143	5,04	4,5	19,8	
	Кондитерские изделия	20	87	1,5	3,28	13,44	
				271	6,94	7,78	42,53
				1744	82,18	68,62	197,24
завтрак	Пятница 1						

309/88	Сырники из творога /запеченные/ с молоком сгущ	150/50	530	29,2	19,75	59,6
630/96	Чай с молоком	180	79	1,44	1,53	15,66
	Булочка «Умница»	20	48	1,36	0,47	9,96
ттк 17	Фрукты свежие(банан)	100	65	1,1	-	15,7
			702	33,1	21,75	100,92
обед						
134/04	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/10	137	2,87	7,3	14,63
430/1996	запеканка картофельная с фаршем (говядина + куры)	180/5	354	13,44	20,3	29,27
Ттк 16	д.г.овощи свежие	30	7	0,33	0,06	1,14
707/04	сок	180	79	0,9	-	19,08
	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлебобулочн. изделия	20	53	1,5	0,58	10,1
полдник			742	21,68	22,68	90,62
ттк 17	Фрукты(яблоко)	100	45	0,54	0,54	12,9
629/96	Чай с лимоном (без сахара)	180/6	4	0,09	0,03	0,81
	Кондитерские изделия	20	87	1,51	3,28	13,44
			136	2,14	3,85	27,15
			1580	56,96	54,28	218,69
2 неделя	Понедельник 2					
завтрак						
274/1996	Макароны с сыром	150/20/10	288	9,18	12,78	33,12
ттк64296(Л) или ттк64296	Какао «лантель» или какао	180	126	4,77	3,94	17,44
	Булочка «умница»	40	96	2,71	0,94	19,92
ттк17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,54	0,54	12,9
			555	17,2	18,2	83,38
обед						
704/96	Гренки из пшеничного хлеба	10	45	1,4	0,2	9,3
124/04	Щи со сметаной	250/10	109	2,27	6,3	10,33
467/04	Биточки по-белорусски	90/5	275	20,65	20,7	1,69
465/96	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	34,5
Ттк16	д.г.овощи свежие(огурец)	30	6	0,29	0,05	0,95
638/04	Компот из кураги или	180	113	0,54	-	27,9
631/04	Компот из свежих плодов	180	68	0,14	0,14	16,68
	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлебобулочн. изделия	20	53	1,5	0,58	10,1
полдник			892	32,89	34,12	111,17
ттк 17	Фрукты(банан)	100	65	1,1	-	15,7
ттк 13	Кисломолочный напиток	180	143	5,04	4,5	19,8
	Кондитерские изделия	20	87	1,5	3,28	13,44
			295	7,64	7,78	48,94
			1742	57,73	60,1	243,49
завтрак	Вторник 2					
297/96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	508	31,3	21,85	49,2
630/96	Чай с молоком	180	79	1,44	1,53	15,66
	Булочка «умница»	20	48	1,36	0,47	9,96
ттк №17	Фрукты свежие(банан)	100	65	1,1	-	15,7
			700	35,2	23,85	90,51
обед						
128,141/1996	Рассольник Домашн с рыби фри-	250/30	178	6,49	4,86	17,58

	кадельками /горбуша потр с/ г/ или					
180/2004	<i>Уха с растегаями</i>	200/50	152	8,3	4,8	19,1
461/2004	Тефтели из говядины	60/30	204	9,3	13,8	10,7
508/04	Каша гречневая	150	279	8,55	6,9	41,85
Ттк16	д.г.овощи св(томат,огурец)	30	6	0,29	0,05	0,96
707/04	сок	180	79	0,9	-	19,08
<i>Ттк№12(А)</i>	<i>Напиток «цитрус»</i>	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлебобулочн. изделия	20	53	1,5	0,58	10,1
полдник			881	29,67	26,63	116,67
ттк17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,54	0,54	12,9
629/96	Чай с лимоном(без сахара)	180/6	4	0,09	0,03	0,81
	Кондитерские изделия	20	87	1,51	3,28	13,44
			136	2,14	3,85	27,15
			1717	67,01	54,33	234,33
завтрак	Среда 2					
Ттк9Б2Г	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
284/96	Омлет натуральный	160/5	291	16,09	23,96	3,16
ттк64296(Л) или ттк64296	<i>Какао «лантель» или какао</i>	180	126	4,77	3,94	17,44
ттк №17	Фрукты свежие(груша)	130	53	0,52	-	12,08
			598	27,18	34,6	43,68
обед						
123/04	Щи с мясом, сметаной	250/10/10	166	3,87	5,85	9,33
Ттк№20А	Грудка куриная в соусе +	45/45	213	12,6	16,74	3,06
Ттк 31	Картофельное пюре или	150	140	3,0	5,25	21
<i>Ттк №39</i>	<i>Азу с курицей</i>	200	319	17,2	19,73	18,0
ттк16	д/г овощи свежие /томат/	30	7	0,33	0,06	1,14
629/96	Чай с лимоном	180/13,5/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлебобулочн. изделия	20	53	1,5	0,58	10,1
полдник			716	24,21	29,01	74,71
ттк 17	Фрукты(банан)	100	65	1,1	-	15,7
ттк 13	Кисломолочный напиток	180	143	5,04	4,5	19,8
	Кондитерские изделия	20	87	1,5	3,28	13,44
			295	7,64	7,78	48,94
			1609	59,03	71,39	167,33
завтрак	Четверг 2					
267/96	Пудинг рисов с молоком сгущен или	200/50	503	14,8	19,7	65,7
<i>Ттк №18КЛР 2020</i>	<i>Запеканка пшеничная с курагой «золотые лучики» с молоком сгуц</i>	200/50	511	13,09	17,55	74,53
630/96	Чай с молоком	180	79	1,44	1,53	15,66
	Булочка «умница»	20	48	1,36	0,47	9,96
ттк№17	Фрукты свежие (яблоко)	80	36	0,43	0,43	10,32
			666	18,03	22,13	101,64
обед						
114/04	Борщ с грудкой ,сметан	250/10/10	181	4,4	7,1	13,6
ттк №6Б	Рыба запечен с яйцом, / /горбуша,потрошен с/г/ или	75/25	237	18,6	13,7	8,5
<i>Ттк№30КЛР2020</i>	<i>Котлета рыбная «аппетитная»</i>	100	161	11,75	11,0	3,5
518/04	Картофель отварной	150	164	3,0	11	29
468/96	Горошек консервированный	20	8	6,2	0,4	13,0
639/04	Компот из смеси с/фруктов	180	115	0,54	-	28

	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлебобулочн. изделия	20	53	1,5	0,58	10,1
полдник			840	36,88	33,22	118,6
ттк 17	Фрукты(апельсин)	100	40	0,89	0,2	8,0
ттк 13	Кисломолочный напиток	180	143	5,04	4,5	19,8
	Кондитерские изделия	20	87	1,5	3,28	13,44
			270	7,43	7,98	41,24
			1728	60,98	62,86	251,52
завтрак	Пятница 2					
ттк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром маслом , томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
262/96	Каша пшеничная молочная или	200/10/10	330	7,7	13	48,6
305/04	<i>Каша янтарная</i>	200	302	8,4	12,32	39,52
Ттк№3	Кофейный напиток	180	91	1,29	1,39	18,18
ттк №17	Фрукты свежие(банан)	80	51	0,87	-	12,4
			585	14,19	20,09	89,88
обед						
704/96	Гренки из пшеничного хлеба	10	45	1,4	0,2	9,3
133/04	Суп картофельный с рыбой /горбуша потрошен с головой /	250/30	178	12,35	5,65	19,25
ткА28КЛР(ЦБ)	Куриная грудка запеченная или	90	367	18,99	16,92	26,82
Тк47КЛР2020	<i>Куриные шарики с сыром «чемпион»</i>	90	230	26,9	12,95	1,25
541/04	Рагу овощное	150	155	2,85	6,75	15,0
707/04	Сок или	180	79	0,9	-	19,08
631/04	<i>Компот из свежих плодов</i>	180	68	0,14	0,14	16,68
	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлебобулочн. изделия	20	53	1,5	0,58	10,1
полдник			959	40,63	30,54	115,95
ттк 17	Фрукты(груша)	100	41	0,4	-	9,29
ттк 13	Кисломолочный напиток	180	143	5,04	4,5	19,8
	Кондитерские изделия	20	87	1,5	3,28	13,44
			271	6,94	7,78	29,09
			1815	61,76	58,41	234,92

Среднее в день : Б-62,5г, Ж-66,5г, У-210г, Эн. ц-ть-1721ккал,
Са-648мг, Mg-210мг, P-951мг, Fe-20мг, К-2721мг, I*-0.1мкг,
А*-282мкг, В1-1.0мг, В2-1.0мг, С-96.0мг, D*-1.0мкг

3+0 +п (75%)

20.02.23лето 2023 (7-11 лет)

наименование продуктов	факт нетто	цена	сумма в день	минеральные вещества мг										витамины мг (*мкг)			
				Ca	Mg	P	Fe	K	I*	A*	B1	B2	C	D*			
хлеб ржаной	40,00		0,00	11,60	18,80	60,00	1,56	54,40	2,24	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
хлеб пшеничный	66,50		0,00	13,30	9,31	43,23	0,73	85,79	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
мука пшеничная	7,33		0,00	1,76	3,23	8,43	0,15	8,94	0,11	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00			
крупа, бобы	34,00		0,00	2,72	17,00	51,00	0,61	78,30	1,04	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00			
макаронные изделия	12,00		0,00	2,28	1,92	10,44	0,19	21,36	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00			
картофель	121,90		0,00	12,19	28,04	70,70	1,10	692,39	6,10	0,00	0,15	0,09	24,38	0,00			
овощи свежие, зелень	140,00		0,00	43,40	25,20	39,90	1,05	301,70	3,50	0,00	0,06	0,06	49,00	0,00			
фрукты свежие	155,80		0,00	24,93	14,02	17,14	3,43	337,31	2,34	0,00	0,05	0,04	15,58	0,00			
фрукты сухие	7,00		0,00	7,77	2,10	5,39	0,42	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00			
соки пл.овощные	90,00		0,00	1,80	2,70	1,80	8,10	293,40	6,48	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00			
мясо п/ф	29,15		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
или мясо на кости 1 кат.	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			
цыплята 1 кат.потрошенные	44,10		0,00	7,06	7,94	72,77	0,71	85,55	2,65	0,22	0,03	0,07	0,79	0,00			
или куры 1 кат.п/п	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			
рыба-филе	37,73		0,00	15,09	20,75	90,55	0,30	135,83	56,60	3,77	0,04	0,05	0,19	0,00			
колбасные изделия	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 2,5%			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
или 3,2%	179,80		0,00	222,00	25,90	166,50	0,19	270,10	16,65	37,00	0,07	0,37	2,41	0,00			
кисломолочные продукты 2	66,70		0,00	81,37	10,01	64,03	0,07	86,04	0,00	13,34	0,03	0,13	0,00	0,00			
или 3,2%			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
творог	42,00		0,00	68,88	9,66	92,40	0,17	47,04	0,00	12,60	0,02	0,05	0,21	0,00			
сыр	10,13		0,00	89,14	3,55	50,65	0,10	8,91	0,00	26,34	0,00	0,03	0,07	0,00			
сметана	12,25		0,00	11,03	1,23	7,60	0,01	13,35	1,10	7,35	0,00	0,01	0,06	0,00			
масло сливочное	22,82		0,00	5,48	0,00	6,85	0,05	3,42	0,00	91,28	0,00	0,02	0,00	0,34			
масло растительное	10,65		0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
яйцо	35,10		0,00	19,31	4,21	67,39	0,88	49,14	7,02	87,75	0,02	0,15	0,00	0,77			
сахар	28,20		0,00	0,85	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
кондитерские изделия	20,00		0,00	5,80	4,00	18,00	0,42	73,20	0,00	2,00	0,02	0,01	0,00	0,00			
чай	0,60		0,00	0,03	0,02	0,02	0,00	14,88	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
какао	1,44		0,00	0,14	0,72	6,19	0,09	19,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00			
дрожжи			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
соль			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
кофейный напиток	1,05		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
субпродукты			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	0,00		0,00	648	210	951	20	2721	0,1	282	1	1	96	1			