



"Согласовано"
мед. работник школы _____
Ондар В.С.



"Утверждено"
Директор школы _____
Кыргыс К.А.

Меню пришкольного лагеря "Тайга" МБОУ СОШ с.Иштиг-Хем Улуг-Хемского района

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептуры	№ тех карты	%
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед:	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	75-120	100-120 80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Пюре картоф		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			34,38	33,58	130,8	925,2	43,45			35
Полдник:	Запеканка из творога со сгущ молоком	150-200	200-250 75/20	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Фрукты (Яблок)	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			14,685	9,57	56,15	274,8	156,37			10
	Всего за первый день			71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26			
	соотношение			1,00	1,00	4,00					