



**Перспективное 10- дневное меню  
Лагерь 2021 года**

МБОУ СОШ с. Рейдово

Разработано учетом требований СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	кол-во	цена	Пищевые вещества, г				Эн. цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				масса порции	цена	Б	Ж		У	ккал	В1. мг	С. мг	А. мг	Е. мг	Са. мг	Р. мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>1 день</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
	<b>Омлет, сосиска отв, салат из свеж.помидов</b>			185	<b>108,71р.</b>	13,86	27,27	7,75	337,15							
	яйцо 0,04	0,975	15,5		15,1р.											
	молоко цельное 80	0,12	102		12,24р.											
	сосиска отварная 65	0,07	650		45,50р.											
	помидоры 100	0,11	290	115	31,90р.											
	лук репчатый 0,005	0,007	65		0,46р.											
	масло сливочное 10	0,01	350		3,50р.											
	<b>Хлеб с маслом</b>				<b>8,25р.</b>	4,2	8,33	28,67	212,05							
	хлеб 50	0,05	95	50/10	4,75р.											
	масло сливочное 10	0,01	350		3,50р.											
	<b>Чай с сахаром</b>			200	<b>2,28р.</b>	0	0	0	17,8							
	Чай 1	0,001	1200		1,20р.											
	сахар 15	0,015	72		1,08р.											
	вода 181															
					<b>119,24р.</b>	<b>18,1</b>	<b>35,6</b>	<b>36,4</b>	<b>567,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>ОБЕД</b>																
	<b>Суп гречневый с окорочком</b>			250	<b>26,71р.</b>	10,57	5,1	27,27	202,7							
	гречка 50	0,02	92		1,84р.											
	картофель 70	0,11	60		6,60р.											
	окорочка 40	0,05	320		16,00р.											
	лук 8	0,01	83		0,83р.											
	морковь 8	0,01	100		1,00р.											
	масло растительное 3	0,003	147		0,44р.											
	<b>Пюре картофельное с маслом и курица тушеной</b>			200/75/40	<b>66,59р.</b>	21,55	24,22	30,04	327,2							
	пюре картофельное 200	0,08	60		4,80р.											
	окорочка 75	0,15	320		48,00р.											
	сметана 13	0,013	450		5,85р.											
	томатная паста 5	0,005	188		0,94р.											
	масло сливочное 20	0,02	350		7,00р.											
	<b>Салат из свежих огурцов с зеленью</b>				<b>30,94р.</b>	4,64	2,84	4,88	168,23							
	огурцы свежие 140	0,15	200		30,00р.											
	лук 4	0,006	83		0,50р.											
	масло растительное 3	0,003	147		0,44р.											
	<b>Хлеб</b>			50	<b>4,75р.</b>											
	хлеб пшеничный	0,05	95		4,75р.											
	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	<b>10,11р.</b>											
	сухофрукты 50	0,017	510		8,67р.	5,8	0	28,36	160,7							
	сахар 20	0,02	72		1,44р.											
	вода 130		150													
					<b>0,00р.</b>											
<b>Полдник</b>																
	<b>Сосиска в тесте</b>			150	<b>98,17р.</b>	28,2	16,7	20,2	457							
	сахар 7	0,07	72		5,04р.											
	мука 77	0,077	68		5,24р.											
	дрожжи 3	0,003	480		1,44р.											
	Сосиска 128	0,133	650		86,45р.											
	<b>Чай с лимоном</b>			200	<b>3,54р.</b>	0	0	17,8	73							
	Чай 1	0,001	1200		1,20р.											
	Лимон 7	0,007	180		1,26р.											
	Сахар 15	0,015	72		1,08р.											
	<b>Апельсин</b>				<b>63,99р.</b>											
	Творожок "Карат"	0,1	620		62,00р.	0,8	0,2	7,5	38							
	<b>Итого за обед</b>				<b>237,27р.</b>	<b>71,56</b>	<b>49,1</b>	<b>136,1</b>	<b>1426,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>ИТОГО</b>				<b>356,50р.</b>	<b>89,6</b>	<b>84,7</b>	<b>172,5</b>	<b>1993,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
						11,77%	30,00%	56,98%								