**Условия питания и охраны здоровья обучающихся**

Одна из задач школы – обеспечение комфортной, безопасной школьной среды. Пришкольная территория разделена на зоны: учебно-опытный участок, цветник, спортивная площадка, прыжковая зона.
В кабинеты начальной школы поставлены умывальники. Ежегодно проводится текущий ремонт кровли, учебных помещений, установлена автоматическая пожарная сигнализация, автоматическая система оповещения «Стрелец-мониторинг». Имеется холодное и горячее водоснабжение. Установлены биотуалеты, что позволяет поддерживать состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с требованиями СанПиН.
В школе введен пропускной режим, антитеррористическая и общественная безопасность школьников и педагогических работников осуществляется с помощью установки видеонаблюдения, тревожной кнопки, сторожей и работников школы. В школе систематически проводятся инструктажи и тренировки эвакуации.

С целью организации сбалансированного питания в школе разработано 10-дневное меню, где предусмотрена витаминизация блюд и использование йодированной соли, что позволило значительно улучшить и качество приготовления пищи, и разнообразить ассортимент блюд, создать сбалансированное питание. Учащимся предоставлена возможность двухразового горячего питания. Охват горячим питанием составляет 100 %. Ежедневно, в период повышенной заболеваемости ОРВИ, в меню с целью профилактики добавляются лук и чеснок.

В летний период в школе работал детский оздоровительный лагерь на 15 человек.

**Программа летнего оздоровительного лагеря:**

**РАСПОРЯДОК ДНЯ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

**830 – 900ч.** – Сбор. Утренняя зарядка.

**900- 915**  - Утренняя линейка

**915 – 1000ч.** - Завтрак.

**1000 – 1100ч.** - Мероприятия.

**1100 – 1200ч.** – Трудовые дела, работа кружков.

**1200 – 1300ч.** – Оздоровительные процедуры.

**1300 – 1400ч**. – Обед.

**1400 – 1430** - Свободное время

**1430** - Уход детей домой

**Начальник лагеря** – Самохин В.Г.

**ПЛАН РАБОТЫ
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ МБОУ «ООШ с.Михайловка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Дата** | **Время/место** | **Ответственные** |
| Торжественная линейка, посвященная открытию детской оздоровительной площадки.Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей. | 01.06. | 900 - 930ч.Перед зданием школы1000 – 1100ч. Спортивная площадка | Самохин В.Г.Сидорина Л.С.Самохина М.В. |
| Акция «Помоги брату меньшему» Оздоровительные процедуры: «Вот какие мы!«  Конкурс рисунков на асфальте  | 02.06. | 1000 – 1100ч. Актовый зал1100 – 1200ч. Перед зданием школы | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Экологическое исследование состояния флоры школьной территории (Работа по маршрутным листам) Отчет групп Оздоровительные процедуры: «Азбука здоровья«Подведение итогов (загадки, грамоты, песни)  | 03.06. | 1000 – 1140ч. Школьный двор 1140 – 1200ч. | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Работа творческой группы «Экологическая тропинка нашей школы» Оздоровительные процедуры: «Азбука здоровья«Занятия в танцевальном классе «Танец цветов»Подведение итогов | 05.06. | 1100 – 1200ч. Классная комната1100 – 1200ч. 1200 – 1230ч. | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Викторина по сказкамОздоровительные процедуры: «Азбука здоровья«Подвижные игры: «Ловкие, умелые–спортсмены смелые!» | 06.06. | 1000 – 1100ч. Актовый зал 1100 – 1200ч. Спортивная площадка  | . Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Поход «Соленое» | 07.06. | 1000 – 1400ч. | Самохин В.Г. |
| Праздник, посвященный Дню России.«Будущие защитники России» - спортивные эстафеты по группам. | 08.06. | 1000 – 1100ч. Актовый зал 1100 – 1200ч. Спортивная площадка | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| «Ты, я, он, она - вместе дружная семья»- конкурс отрядных визитокОздоровительные процедуры: «Азбука здоровья«Конкурс народных игр Конкурс представленных эмблем летней площадки | 09.06. | 1000 – 1100ч. Классная комната 1000 – 1130ч. Спортивная площадка1130 – 1200ч. Актовый зал | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Интеллектуальная игра: «Что? Где? Когда?». Занятия по интересам,  подвижные игры,Оздоровительные процедуры: «Азбука здоровья«Уборка школьной территории  | 10.06. | 1000 – 1100ч. Актовый зал 1100 – 1200ч. Школьный двор | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Занятие с элементами тренинга: «Вредные привычки и наше к ним отношение»Оздоровительные процедуры: «Азбука здоровья«В мире сказок: Братья Гримм, конкурс коллажей | 13.06. | 1000 – 1100ч. Актовый зал 1100 – 1200ч. Классная комната | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Подготовка к конкурсу песен «Золотой голос школы». Оздоровительные процедуры: «Азбука здоровья«Конкурс песен «Золотой голос школы». | 14.06. | 1000 – 1100ч. Классы1100 – 1200ч.  | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Конкурс газет: «Аты, баты, шли солдаты»,  «Здоровая среда – наше здоровье», подвижные игры, работа кружков | 15.06. | 1000 – 1100ч.1100 – 1200ч. Спортивная площадка | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Конкурс стихов «Юные дарования» Оздоровительные процедуры: «Азбука здоровья«Подготовка к смотру строя и песни  | 16.06. | 1000 – 1130ч. 1130 – 1200ч. | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Смотр строя и песни. Спортивные эстафеты Оздоровительные процедуры: «Азбука здоровья«Подготовка к линейке Памяти | 17.06. | 1000 – 1200ч. Школьный двор | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Линейка Памяти начала Великой отечественной войныУборка территории  | 19.06. | 1000 – 1100ч. 1100 – 1200ч. Школьный двор | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Беседа «Наша жизнь в летнем лагере»; импровизированный концерт «Здоровая среда – наше здоровье», игра по станциям: «Охрана окружающей среды» | 20.06. | 1000 – 1200ч.  | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Спортивный праздник «Да здравствует Спортландия». Подвижные игры, работа кружковОздоровительные процедуры: «Азбука здоровья««Музыкальный калейдоскоп» | 21.06. | 1000 – 1100ч.1100 – 1200ч.  | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Первенство по Пионерболу, подвижные игры«Здоровая среда – наше здоровье», проектная работа в группах: «Школа будущего» | 22.06 | 1000 – 1130ч. Спортивная площадка1130 – 1200ч.  | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Мир моих увлечений». Клуб интеллектуальных игр: «Что? Где? Когда?«Оздоровительные процедуры: «Азбука здоровья«Час футбола,  подвижные игры | 23.06 | 1000 – 1100 1100 – 1200ч. Спортивная площадка | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Концерт: «7 цветов радуги», посвящённый закрытию лагеря.Конкурс рисунков  | 24.06. | 1000 – 1100ч.1130 – 1200ч.  | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |
| Закрытие летнего оздоровительного лагеря | 26.06 | 1000 – 1200ч. Спорт зал | Сидорина Л.С.Самохин В.Г.Самохина М.В. |

**Примерное 10-ти дневное меню**

**на период летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков** **7-11 лет**

**МБОУ « ООШ с.Михайловка Калининского района Саратовской области»**

**с применением йодированной соли и витаминизации III блюда**

**( аскорбиновая кислота )**

**« Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищиНаименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (граммы) | Энергетич. ценность ( ккал ) |
| белки | жиры | углеводы |
|  | **День 1 - Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 106 | Каша молочная манная | 200/5 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 |
| 307 | Плюшка | 100 | 7,6 | 8,9 | 56 | 336 |
| 11 | Напиток «Золотой шар» | 200 | - | - | 18,0 | 75,0 |
|  |  | Всего: | 14,13 | 15,93 | 112,78 | 655,92 |
|  | **День 1 - Обед** |  |  |  |  |  |
| 18 | Свежие огурцы и помидоры | 100 | 0,98 | 5,13 | 4,54 | 65,81 |
| 51 | Суп крестьянский на говяжьем бульоне с крупой | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 |
| 172 | Рыба тушеная с овощами в томате | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 |
| 224 | Рис отварной | 180 | 4,46 | 6,53 | 45,32 | 258,07 |
| 263 | Соус сметанный | 100 | 1,68 | 11,84 | 3,36 | 126,72 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 7,9 | 1,0 | 49,0 | 239 |
|  | Хлеб ржаной 1с. | 100 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 120,6 |
| 272 | Йогурт питьевой натуральный | 200 | 5,0 | 1,5 | 3,5 | 51 |
|  | Пряник | 100 | 8,9 | - | 73 | 336 |
|  | Банан | 100 | 0,8 | - | 13,1 | 54 |
|  |  | всего | 50,95 | 42,13 | 237,56 | 1552,08 |
|  | **ИТОГО** |  | 65,08 | 58,06 | 350,34 | **2208** |
|  | **День 2 - Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 141 | Запеканка из творога с повидлом | 150/190 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 |
| 300 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,5 | 119,5 |
| 376 | Сыр твердый «Российский» | 20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 |
|  |  | всего | 39,91 | 22,09 | 75,7 | 662,37 |
|  | **День 2 - Обед** |  |  |  |  |  |
| 18 |  Свежие огурцы и помидоры | 100 | 0,98 | 5,13 | 4,54 | 65,81 |
| 37 | Борщ на говяжьем бульоне | 250 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
| 189 | Сосиски молочные | 175 | 12,3 | 25,3 | 0 | 277 |
| 227 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 |
| 226 | Соус томатный | 100 | 0,57 | - | 11,84 | 49,64 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 7,9 | 1,0 | 49,0 | 239 |
|  | Хлеб ржаной 1с | 100 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 120,6 |
| 274 | Кисель фруктовый витами-низированный с аскорби-нованной кислотой | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
|  | Шоколадка | 25 | 8,1 | 33,3 | 53,5 | 538 |
|  | Яблоко | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41,4 |
|  |  | всего | 44,43 | 78,54 | 234,1 | 1812,06 |
|  | **ИТОГО** |  | 84,34 | 100,63 | 309,8 | **2474,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 3 - Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 112 | Каша молочная пшенная | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
|  | Печенье сахарное | 100 | 7,1 | 16,2 | 64,6 | 451 |
| 270  | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
|  |  | всего | 17,99 | 28,51 | 131,62 | 873,87 |
|  | **День 3 - Обед** |  |  |  |  |  |
| 18 | Свежие огурцы и помидоры | 100 | 0,98 | 5,13 | 4,54 | 65,81 |
| 45 | Суп гороховый на говяжьем бульоне | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 |
| 190 | Мясо отварное ( говядина ) | 50 | 14,47 | 5,27 | 0,36 | 107,61 |
| 241 | Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 |
| 263 | Соус сметанный | 100 | 1,68 | 11,84 | 3,36 | 126,72 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 7,9 | 1,0 | 49,0 | 239 |
|  | Хлеб ржаной 1с  | 100 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 120,6 |
| 283 | Компот из с/ф витаминизи-рованный с аскорбинован-ной кислотой | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
|  | Конфеты шоколадные | 15 | 2,55 | 17,07 | 25,65 | 274,30 |
|  | Апельсин | 100 | 1,16 | - | 12,28 | 55 |
|  |  | всего | 40,3 | 53,08 | 190,55 | 1415,56 |
|  | **ИТОГО** |  | 58,29 | 81,59 | 322,17 | **2289,43** |
|  | **День 4 - Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| 114 | Каша молочная рисовая | 250 | 11,73 | 14,79 | 40,02 | 349,5 |
| 312 | Булочка домашняя с маслом | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 228,20 |
| 20 | 0,12 | 16,05 | 0,18 | 168,00 |
| 11 | Напиток «Золотой шар» | 200 | - | - | 18,0 | 75,0 |
|  |  | всего | 21,30 | 42,51 | 95,28 | 883,5 |
|  | **День 4- Обед** |  |  |  |  |  |
| 18 | свежие огурцы и помидоры | 100 | 0,98 | 5,13 | 4,54 | 65,81 |
| 56 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 |
| 158 | Гречка с маслом | 200/5 | 4,7 | 5,6 | 27,5 | 171,9 |
| 189 | Котлета из говядины с соусом | 70/100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 7,9 | 1,0 | 49,0 | 239 |
|  | Хлеб ржаной 1с | 100 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 120,6 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,16 | - | 12,28 | 55 |
|  | Конфеты шоколадные | 15 | 2,55 | 17,07 | 25,65 | 274,30 |
|  |  | всего | 34,82 | 46,21 | 161,42 | 1212,74 |
|  | **ИТОГО** |  | 56,12 | 88,72 | 256,7 | **2096,24** |
|  | **День 5 - Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 102 | Каша «Дружба» | 200/5 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
|  | Пряник | 100 | 8,9 | - | 73 | 336 |
| 283 | Компот из с/ф витаминизи-рованный с аскорбиновой кислотой | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
|  |  | всего | 16,01 | 8,33 | 135,98 | 690,9 |
|  | **День 5 - Обед** |  |  |  |  |  |
| 18 | Свежие огурцы и помидоры | 100 | 0,98 | 5,13 | 4,54 | 65,81 |
| 63 | Щи на говяжьем бульоне | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 |
| 224 | Рис отварной | 180 | 4,46 | 6,53 | 45,32 | 258,07 |
| 176 | Бефстроганов из отварной говядины с соусом | 70/50 | 21,72 | 25,11 | 3,85 | 325,69 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 7,9 | 1,0 | 49,0 | 239 |
|  | Хлеб ржаной 1с | 100 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 120,6 |
| 272 | Йогурт питьевой натуральный | 200 | 5,0 | 1,5 | 3,5 | 51 |
|  | Банан | 100 | 0,8 | - | 13,1 | 54 |
|  | Вафли | 100 | 3,4 | 30,2 | 64,7 | 98,3 |
|  |  | всего | 50,75 | 76,6 | 217,45 | 1320,3 |
|  | **ИТОГО** |  | 66,76 | 84,93 | 353,43 | **2011,2** |
|  | **День 6 - Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 126 | Плов сладкий с фруктами  | 200 | 5,24 | 19,18 | 56,93 | 42,13 |
| 307 | Плюшка | 100 | 7,6 | 8,9 | 56 | 336 |
| 274 | Кисель фруктовый витами-низированный с аскорби-нованной кислотой | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
|  |  | всего | 14,2 | 28,08 | 141,95 | 494,32 |
|  | **День 6 - Обед** |  |  |  |  |  |
| 21 | Капуста с маслом | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
| 42 | Рассольник «Ленинградский» на говяжьем бульоне | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| 181 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 7,9 | 1,0 | 49,0 | 239 |
|  | Хлеб ржаной 1с | 100 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 120,6 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,16 | - | 12,28 | 55 |
|  | Шоколадка | 25 | 8,1 | 33,3 | 53,5 | 538 |
|  |  | всего | 50,27 | 73,87 | 203,63 | 1578,22 |
|  | **ИТОГО** |  | 64,47 | 101,95 | 345,58 | **2072,54** |
|  | **День 7 - Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 141 | Запеканка из творога с повидлом | 150/190 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 |
| 270  | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
|  | Печенье сахарное | 100 | 7,1 | 16,2 | 64,6 | 451 |
|  |  | всего | 41,17 | 33,35 | 126,43 | 988,94 |
|  | **День 7 - Обед** |  |  |  |  |  |
| 16 | свежие огурцы | 100 | 0,72 | 10,08 | 3,00 | 103,60 |
| 43 | Свекольник на говяжьем бульоне | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| 180 | Гуляш из говядины | 70/50 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 333,53 |
| 241 | Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 7,9 | 1,0 | 49,0 | 239 |
|  | Хлеб ржаной 1с | 100 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 120,6 |
| 11 | Напиток «Золотой шар» | 200 | - | - | 18,0 | 75,0 |
|  | Конфеты | 15 | 0,17 | 0,37 | 44,94 | 188,4 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,16 | - | 12,28 | 55 |
|  |  | всего | 42,22 | 50,88 | 197,87 | 1433,23 |
|  | **ИТОГО** |  | 83,39 | 84,23 | 324,3 | **2422,17** |
|  | **День 8 - Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 205 | Сосиска отварная | 70 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 179,72 |
| 227 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 |
| 312 | Булочка домашняя с маслом | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 228,20 |
| 300 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
|  |  | всего | 17,73 | 29,46 | 92,8 | 709,87 |
|  | **День 8 - Обед** |  |  |  |  |  |
| 22 | Свежие помидоры | 100 | 1,00 | 10,16 | 4,60 | 113,92 |
| 47 | Суп картофельный на говяжьем бульоне с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| 172 | Рыба тушеная с овощами в томате | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 |
| 224 | Рис отварной | 180 | 4,46 | 6,53 | 45,32 | 258,07 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 7,9 | 1,0 | 49,0 | 239 |
|  | Хлеб ржаной 1с  | 100 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 120,6 |
| 274 | Кисель фруктовый витами-низированный с аскорби-нованной кислотой | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
|  | Шоколад | 15 | 20,25 | 83,25 | 133,75 | 134,5 |
|  | Апельсин | 100 | 1,16 | - | 12,28 | 55 |
|  | Банан | 100 | 0,8 | - | 13,1 | 54 |
|  |  | всего | 58,68 | 112,63 | 339,14 | 1375,66 |
|  | **ИТОГО** |  | 76,41 | 142,09 | 431,94 | **2085,53** |
|  | **День 9 - Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 199,10 |
| 307 | Плюшка | 100 | 7,6 | 8,9 | 56 | 336 |
| 285 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
|  |  | всего | 16,59 | 18,94 | 106,31 | 666,97 |
|  | **День 9 - Обед** |  |  |  |  |  |
| 16 | свежие огурцы  | 100 | 0,72 | 10,08 | 3,00 | 103,60 |
| 63 | Щи на говяжьем бульоне | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 |
| 92 | Рагу из овощей | 205 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 7,9 | 1,0 | 49,0 | 239 |
|  | Хлеб ржаной 1 с | 100 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 120,6 |
| 283 | Компот из с/ф витаминизи-рованный с аскорбинован-ной кислотой | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
|  | Кекс с вишней | 100 | 4,5 | 9,5 | 54 | 317 |
|  | Яблоко | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41,4 |
|  |  | всего | 24,19 | 42,58 | 200,1 | 1182,21 |
|  | **ИТОГО** |  | 40,78 | 61,52 | 306,41 | **1849,18** |
|  | **День 10 - Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 114 | Каша молочная рисовая | 250 | 11,73 | 14,79 | 40,02 | 349,5 |
| **312** | Булочка домашняя с сыром | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 228,20 |
| 20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 |
| 270 | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
|  |  | всего | 27,57 | 36,38 | 119,61 | 925,41 |
|  | **День 10 - Обед** |  |  |  |  |  |
| 18 | свежие огурцы и помидоры | 100 | 0,98 | 5,13 | 4,54 | 65,81 |
| 46 | Суп с голушками на говяжьем бульоне | 250/30 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| 201 | Тефтели из говядины с рисом | 75 | 12,85 | 14,60 | 80,74 | 217,83 |
| 235 | Капуста тушеная | 200 | 5,24 | 6,46 | 26,90 | 174,32 |
|  | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 7,9 | 1,0 | 49,0 | 239 |
|  | Хлеб ржаной 1с | 100 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 120,6 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,16 | - | 12,28 | 55 |
|  | Вафли | 100 | 3,4 | 30,2 | 64,7 | 98,3 |
|  | Груша | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 42 |
|  | Конфеты шоколадные | 15 | 2,55 | 17,07 | 25,65 | 274,30 |
|  |  | всего | 42,63 | 78,55 | 314,15 | 1399,1 |
|  | **ИТОГО** |  | 70,2 | 114,93 | 433,76 | **2324,51** |
|  | ИТОГО ЗА СМЕНУ |  | 665,84 | 918,65 | 3434,43 | 21833,23 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |