

Согласовано:

Директор МБОУ

согл.

Ц.П.

Делектова И.И.

Примерное меню для организации питания летнего оздоровительного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность(к кал)	В1,мг	С,мг	Fe,мг	Ca,мг	Mg,мг	
			Б	Ж	У							
День 1												
	ЗАВТРАК	макароны с тертым сыром	110/15	0,6	2,4	12,25	73,77	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
	Обед	Суп крестьянский рисовый	200	7,4	6,18	13,1	137,94	0,1	13,22	1,88	28,7	25,54
		Котлета Куриная	90	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1	2,1	14,27	18,87
		Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53
		Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,92	0,93	50,76	243,36	0,12	0	1,88	18,09	11,78
		Салат из белокачанной капусты	60	0,46	3,65	1,52	40,34	0,02	5,78	0,34	13,11	7,98
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	12	47,68	0	0	0,04	9,3	2
		Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
		Итого по приему пищи	1040	79,72	29,14	150,7	1241,83	0,39	22,41	6,62	111,24	61,32
День 2												
	ЗАВТРАК	Пирожки с повидлом	100	9,68	12,31	22,58	248,55	0,10	1,9	1,31	17,55	5,80
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
			45	2,52	1,44	12,6	80,25	1,23	0,00	0,01	0	0,16
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60	0,18	9,20	1,60	38,66	29,30
		макароны отварные с маслом	110/5	4,14	5,28	23,4	115,16	0,27	0	0,62	6,32	0,00
		Сосиска отварная	50	10,4	10,5	0,4	133,65	0,03	0,06	0,01	23,6	7,35
		огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,78	0,34	13,11	7,98
		Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	16,74	79,66	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
		Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
		Итого по приему пищи	980	27,97	30,42	121,87	919,77	0,62	15,01	9,26	116,54	162,24
День 3												
	ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	2,32	3,96	24,08	220,12	0,08	0	0,82	42,10	16,18
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
	Обед	Борщ со сметаной	250/11	1,95	2,13	10,53	70	0,18	8,20	1,60	38,66	29,30
		Плов из куриного филе	200	17,70	26,02	31,00	428,72	1,74	2,36	1,16	24,06	0,92
		Салат из свежих овощей	60	0,85	3,05	5,19	54,54	0,01	20,97	0,32	26,80	7,98
		Компот сухофрукты	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
		Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
		Итого по приему пищи	990	32,51	43,91	122,31	1022,57	2,15	47,65	5,14	152,39	72,16
День 4												
	ЗАВТРАК	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64	0,19	0	1,34	19,02	27,73
			45	0,36	55,75	201,5	157,6	0,13	0,00	0,11	0	0,00
		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
	Обед	Суп с макаронами	200	4,14	4,78	35,50	201,84	0,20	32,64	1,66	23,78	44,00
		Филе куриное в томатном соусе	90	18,9	10,5	10,6	265,5	0,09	2,1	3,1	15,2	20,8
		Каша пшеничная	180	4,58	9,29	0,06	105,31	0,00	0,00	0,01	1,06	0,00
		Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53
		Салат «Витаминный»	60	0,90	2,7	26,30	52,90	0,01	3,78	0,54	20,71	9,60
		Компот сухофрукты	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
		Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
		Итого по приему пищи	1040	34	27,59	148,06	847,82	0,74	60,2	6,62	145,55	133,26
День 5												
	ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	2,65	1,87	20,5	267,85	0,06	0,22	0,45	59,2	30,24
		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
		Фрукт по сезону	50	0,20	0,20	4,9	23,5	10	2,2	16	9,3	0,00
	Обед	Суп картофельный рисовый	200	7,4	6,18	13,1	137,94	0,1	13,22	1,88	28,7	25,54
		Картофельное пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,00	18,16	1,01	36,98	27,75
		Рыба тушеная	100	4,43	0,18	1,89	27	0,02	0,61	0,28	7,20	5,70
		Компот из сухофрукты	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
		Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
		Итого по приему пищи	1040	37,74	29,65	92,36	853,28	0,35	16,53	6,65	97,06	60,09

08.06.2022 22.06.2022											
День 6											
ЗАВТРАК	Булочка с повидлом	100	4,53	6,11	27,8	27,8	197,16	0,05	0,02	0,05	26
	Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
		45	0,36	55,75	201,5	157,6	0,13	0,00	0,11	0	0,00
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60	0,18	9,20	1,60	38,66	29,30
	Сосиска в тесте	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0	18,16	1,01	36,98	27,75
	макароны отварные с маслом	110/5	4,14	5,28	23,4	115,16	0,27	0	0,62	6,32	0,00
	Салат «Летний» (помид,огурец)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,54	10,67	0
	Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	16,74	79,66	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	Итого по приему пищи	1040	79,72	29,65	92,36	853,28	0,35	16,53	6,65	97,06	60,09

09.06.2022 23.06.2022											
День 7											
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	6,20	8,6	42,7	284,3	0,10	0,19	0,11	98	32,49
	Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
		45	2,52	1,44	12,6	80,25	1,23	0,00	0,00	0	0,16
Обед	Суп с клецками	250/11	3,34	5,17	8,64	95,58	0,06	2,48	0,99	14,54	13,96
	Плов из куриного филе	200	17,70	26,02	31,00	428,72	1,74	2,36	1,16	24,06	0,92
	Салат «Витаминный»	60	0,90	2,7	26,30	52,90	0,01	3,78	0,54	20,71	9,60
	Компот из сухофрукты	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	Итого по приему пищи	1040	37,74	29,65	92,36	853,28	0,35	16,53	6,65	97,06	60,09

10.06.2022											
День 8											
ЗАВТРАК	Сосиска в тесте	100/15	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	0,77	155,8	26
	Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
		45	0,36	55,75	201,5	157,6	0,13	0,00	0,11	0	0,00
Обед	Борщ со сметаной	250/11	1,95	2,13	10,53	70	0,18	8,20	1,60	38,66	29,30
	Котлета Куриная	90	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1	2,1	14,27	18,87
	Соус сметанно-томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,92	0,93	50,76	243,36	0,12	0	1,88	18,09	11,78
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,52	40,34	0,02	5,78	0,34	13,11	7,98
	Компот из сухофрукты	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	Итого по приему пищи	1040	37,74	29,65	92,36	853,28	0,35	16,53	6,65	97,06	60,09

13.06.2022											
День 9											
ЗАВТРАК	Пирожки печеные с капустой	100	12,45	20,25	41,85	312,1	0,20	0	1,15	0,03	29,30
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
	Фрукт по сезону	50	0,20	0,20	4,9	23,5	10	2,2	16	9,3	0,00
Обед	Суп картофельный рисовый	200	7,4	6,18	13,10	137,94	0,10	13,22	1,88	28,70	25,54
	Филе куриное	100	17,99	12,98	40,1	349,18	0,12	0,35	0,65	45,16	30,16
	Салат из свежих овощей	60	0,90	2,7	26,30	52,90	0,01	3,78	0,54	20,71	9,60
	Рис отварной	150	7,51	3,99	8,34	227	0,12	0,91	1,56	124,9	0,00
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	Итого по приему пищи	1040	34	27,59	148,06	847,82	0,74	60,1	6,62	145,55	133,26

14.06.2022											
День 10											
ЗАВТРАК	макароны с тертым сыром	110/15	0,6	2,4	12,25	73,77	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
		45	2,52	1,44	12,6	80,25	1,23	0,00	0,00	0	0,16
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60	0,18	9,20	1,60	38,66	29,30
	Пельмени	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,00	18,16	1,01	36,98	27,75
	Со сметаной	100	4,43	0,18	1,89	27	0,02	0,61	0,28	7,20	5,70
	Салат из белокачанной капусты	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,54	10,67	0
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	Итого по приему пищи	1040	37,74	29,65	92,36	853,28	0,35	16,53	6,65	97,06	60,09