

Директор МБОУ

4. П. МАРКЕВА Г. В.



Примерное меню для организации питания летнего оздоровительного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность(к кал)	B1,мг	B2,мг	Fe,мг	Ca,мг	Mg,мг
			Б	Ж	У						
День 1											

[illegible]

01.06.2022 15.06.2022												
	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 белокочанной 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												

День 2	1040	19,12	29,14	150,7	1241,83	0,3
				02.06.2022	16.06.2022	

02.06.2022 16.06.2022												
	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
Обед		Зефир	45	2,52	1,44	12,6	80,25	1,23	0,00	0,01	0	0,16
		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												

День 3	380	27,91	30,42	121,87	919,77	0,62
03.06.2022 17.06.2022						

03.06.2022 17.06.2022 -												
	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												

День 4	06.06.2022	20.06.2022
--------	------------	------------

06.06.2022 20.06.2022												
	ЗАВТРАК	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64	0,19	0	1,34	19,02	27,73
		Зефир	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	1040	34	27,59	148,06	847,82	0,
				07.06.2022	21.06.2022	

		07.06.2022 21.06.2022										
	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

ь 6 08.06.2022 22.06.2022

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
	Зефир	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

День 7 09.06.2022 23.06.2022

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
	Кондитер. Изделия	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

День 8 10.06.2022

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
	Зефир	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

День 9 13.06.2022

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	60,2	6,62	145,55	133,26

День 10 14.06.2022

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
	Кондитер. Изделия	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