

«Утверждаю»

Начальник лагеря

МОУ-СОШ с.Подлесное Марковского р-на

Милосердова Т.И.



Десятидневное меню
Детского оздоровительного лагеря
с дневным прибыванием детей
МОУ-СОШ с.Подлесное Марковского р-на
2024г

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
				4	5	6		7	8	9	11	12	13	14
1	2													
	Завтрак													
8	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200		7,63	11,18	33,48	410,08	0,25	1,06	0,53	133,38	156,72	37,22	0,81
	Булочка домашняя	100		7,28	12,52	43,92	373,65	0,12	0,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30
16	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15,00	70,50	0,90	1,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Апельсин	100		1,57	0,35	40,17	132,78	0,07	104,35		33,04	40,00	22,61	0,30
	Итого:			16,55	24,07	132,57	987,00	1,34	106,41	0,53	197,32	269,52	88,63	2,69
	Обед													
15	Порционно помидоры	80		0,60	4,88	3,37	64,98	0,05	3,75	0,00	17,85	31,67	10,54	0,45
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200/10		1,81	4,88	1,87	129,14	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
293	Птица запеченная	90		49,8	23,90	0,07	350,86	0,06	0,02	0,14	88,22	386,20	22,84	1,82
315	Рис отварной	150		5,80	0,08	31,00	182,13	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	0,16	114,68	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	92,21	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной - пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	81,78	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			63,11	35,28	65,63	1015,78	0,35	15,87	2,62	183,22	717,46	109,03	6,60
	ИТОГО:			79,66	59,35	198,20	2002,78	1,69	122,28	3,15	380,55	986,98	197,66	9,29

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак													
314	Каша геркулесовая	200		11,77	12,43	50,49	359,56	0,15	0,30	1,20	185,57	167,64	22,33	1,43
	Булочка домашняя	100		7,28	12,52	43,92	375,24	0,12	0,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30
397	Какао	200		3,78	0,67	26,00	139,95	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
	Яблоко	100		0,80	0,80	19,60	110,92	0,06	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого:			23,63	26,42	140,01	985,67	0,35	21,63	1,20	370,70	370,75	93,29	9,13
	Обед													
15	Порционно огурцы	80		8,89	5,01	3,70	77,69	0,04	13,83	0,14	179,44	56,70	12,33	0,69
108	Суп с клецками на мясокостном бульоне	250/50		2,84	3,67	15,03	136,17	0,00	4,60	0,80	26,70	57,78	20,28	0,94
259	Жаркое по домашнему	240		22,20	24,80	22,73	477,31	0,29	6,76	0,90	41,80	282,10	58,25	5,29
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	0,16	115,17	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	92,61	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной - пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	82,13	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			39,03	35,02	70,78	981,08	0,46	26,99	2,92	275,01	489,94	123,26	9,26
	ИТОГО:			62,66	61,44	210,79	1966,74	0,81	48,62	4,11	645,71	860,69	216,55	18,39

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe		
				4	5	6		7	8	9	11	12	13	14	15	
1	2															
	Завтрак															
26	Макароны запеченные с яйцом	200		10,62	17,96	30,87	462,43	0,32	0,79	1,32	76,80	121,71	17,50	1,68		
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		18,61	44,80	47,15	236,57	0,11	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15		
35	Кофейный напиток	200		3,16	3,54	21,00	159,82	0,02	1,30	0,10	128,78	168,00	14,00	0,13		
	Яблоко	100		0,80	0,80	19,60	88,06	0,06	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
	Итого:			33,19	67,10	118,62	946,88	0,51	22,27	1,54	618,78	445,61	83,70	8,36		
	Обед															
15	Порционно помидоры	80		8,89	5,01	3,70	78,35	0,04	13,83	0,14	179,44	56,70	12,33	0,69		
102	Суп из овощей с фасолью на мясокостном бульон	250		7,25	48,15	15,61	270,55	0,23	1,20	0,33	74,37	184,30	42,27	2,30		
246	Гуляш из отварной говядины	90/50		18,70	19,70	4,57	175,64	0,08	1,68	0,30	33,04	164,20	28,37	2,80		
302	Каша гречневая	150		8,59	6,09	38,64	217,77	0,32	0,00	0,50	14,82	203,92	135,85	4,56		
349	Компот из сухофруктов	200		0,78	0,04	27,63	119,95	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15		
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	93,39	0,50	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60		
ПР	Хлеб ржаной - пшеничный	40		2,64	0,49	13,36	70,69	0,70	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	Итого:			49,15	80,38	119,31	1026,34	1,87	23,51	2,95	329,34	718,08	255,62	12,66		
	ИТОГО:			82,34	147,48	237,93	1973,22	2,38	45,78	4,49	948,12	1163,69	339,32	21,02		

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: вевенне-летний период

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак													
11	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20		29,22	22,11	56,00	571,20	0,45	0,90	0,30	456,10	398,76	41,00	2,02
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		18,61	44,80	47,15	236,57	0,1100	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
17	Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,90	73,78	0,02	0,45	0,10	125,78	168,00	6,00	
	Груша	100		0,60	0,45	15,45	83,90	0,04	10,00		38,00	32,00	24,00	4,60
	Итого:			48,56	67,38	134,50	965,45	0,62	11,53	0,52	1001,08	732,66	105,20	8,77
	Обед													
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	80		1,30	3,30	5,82	69,40	0,02	2,91	0,98	20,07	18,89	8,36	5,40
101	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясокостном бульоне	250		2,18	2,84	14,29	261,21	0,11	8,25	0,31	24,00	67,70	26,65	0,96
145	Картофель тушеный с луком	150		3,20	10,57	22,89	232,05	0,00	21,75	0,50	18,00	180,01,56	33,20	1,20
229	Рыба с тушенными овощами	90/50		12,94	5,67	3,42	171,60	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45
349	Компот из сухофруктов	200		0,78	0,04	27,63	119,95	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	93,39	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной - пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	82,82	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			25,34	23,80	103,21	1030,42	0,28	40,27	3,47	141,49	197,35	118,84	10,32
	ИТОГО:			73,90	91,18	237,71	1995,87	0,90	51,80	3,99	1142,57	930,01	224,04	19,09

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак													
39	Ленивые вареники со сгущенным молоком	180/20		29,82	16,02	45,57	560,50	0,00	0,39	2,40	158,51	183,80	23,50	0,41
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		18,61	44,80	47,15	234,58	0,1100	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
17	Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,90	73,16	0,02	0,45	0,10	125,78	168,00	6,00	
	Апельсин	115		1,57	0,35	40,17	133,34	0,07	104,35		33,04	40,00	22,61	0,30
	Итого:			50,13	61,19	148,79	1001,58	0,20	105,37	2,62	698,53	525,70	86,31	2,86
	Обед													
15	Порционно огурци	80		0,60	4,88	3,37	65,25	0,05	3,75	0,00	17,85	31,67	10,54	0,45
87	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	250/10		1,75	4,89	8,49	101,22	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
287	Тефтели говядина	90		13,26	14,52	16,74	295,98	0,07	1,27	56,70	0,00	64,98	158,40	31,95
202/203	Макаронные изделия отварные	150		6,60	7,20	41,20	268,21	0,02	1,20	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
342	Компот из свежих яблок	200		0,60	0,00	16,50	151,04	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	92,61	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной - пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	82,13	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			27,69	29,02	115,32	1019,51	0,42	21,83	60,69	102,73	333,19	219,83	39,73
	ИТОГО:			77,81	90,21	264,11	2021,09	0,62	127,20	63,31	801,26	858,89	306,14	42,59

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак													
8	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200		7,63	11,18	33,48	411,82	0,25	1,06	0,53	133,38	156,72	37,22	0,81
	Булочка домашняя	100		7,28	12,52	43,92	375,24	0,12	0,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30
17	Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,90	73,16	0,02	0,45	0,10	125,78	168,00	6,00	
	Апельсин	100		1,57	0,35	40,17	133,34	0,07	104,35		33,04	40,00	22,61	0,30
	Итого:			16,61	24,07	133,47	993,56	0,46	105,86	0,63	312,00	434,72	93,23	2,41
	Обед													
15	Порционно помидоры	80		8,89	5,01	3,70	77,69	0,04	13,83	0,14	179,44	56,70	12,33	0,69
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/25		3,30	6,80	22,60	169,09	0,10	8,30	0,00	23,50	0,00	12,30	1,30
	Птица отварная	90		32,31	8,77	25,77	361,06	0,00	10,22	0,81	36,50	3,95	77,12	5,25
344	Рагу из овощей	150		2,40	4,40	10,30	180,54	0,15	2,50	0,00	42,00	90,00	32,00	1,20
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	105,26	0,07	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	92,61	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	82,13	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			43,89	22,58	106,77	1019,00	0,59	124,89	3,60	157,51	198,66	152,97	10,76
	ИТОГО:			60,50	46,65	240,25	2012,56	1,05	230,74	4,23	469,52	633,38	246,20	13,17

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
				4	5	6		7	8	9	11	12	13	14
1	2													
	Завтрак													
27	Каша молочная манная	200		6,11	10,72	42,36	461,38	0,35	9,80	1,06	134,07	118,19	20,30	0,55
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		18,61	44,80	47,15	234,58	0,1100	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
35	Кофейный напиток	200		3,16	3,54	21,00	158,47	0,02	1,30	0,10	128,78	168,00	14,00	0,13
	Груша	100		0,60	0,45	15,45	94,99	0,04	10,00		38,00	32,00	24,00	4,60
	Итого:			28,48	59,51	125,96	949,43	0,52	21,28	1,28	682,05	452,09	92,50	7,43
	Обед													
	Икра свекольная	80		0,54	1,04	3,23	28,32	0,15	3,86	1,71	13,50	0,15	0,03	0,45
103	Суп с макаронными изделиями	250		2,98	2,83	15,70	304,74	0,07	0,95	203,25	34,50	203,25	15,75	0,55
287	Ленивые голубцы	200/50		16,77	10,74	24,06	365,33	0,07	2,30	1,10	71,25	349,13	52,37	1,94
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	105,26	0,07	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	92,61	0,07	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	82,13	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			25,09	15,15	84,64	1018,87	0,35	103,25	205,43	147,76	656,94	99,64	5,05
	ИТОГО:			53,57	74,66	210,60	1968,30	0,87	124,53	206,71	829,81	1109,03	192,14	12,48

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак													
15	Омлет натуратный	200		20,44	27,34	3,86	382,03	0,86	0,34	1,36	135,20	301,40	21,50	3,51
	Булочка домашняя	100		7,28	12,52	43,92	378,42	0,12			19,80	70,00	27,40	1,30
35	Кофейный напиток	200		3,16	2,60	15,90	119,71	0,02	0,45	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	Яблоко	100		0,80	0,80	19,60	111,86	0,06	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого:			31,68	43,26	83,28	992,02	1,06	20,79	1,46	312,78	561,40	72,90	9,34
15	Порционно огурци	80		0,60	4,88	3,37	65,81	0,05	3,75	0,00	17,85	31,67	10,54	0,45
104	Суп картофельный с фрикадельками	250		2,21	2,78	15,39	166,90	0,05	11,07	0,15	29,70	0,50	29,70	3,90
291	Плов из курицы	240		15,60	20,30	43,00	459,82	0,05	9,10	1,60	38,30	78,60	18,00	0,90
342	Компот из свежих яблок	200		0,60	0,00	16,50	152,32	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	93,39	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	82,82	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			23,95	29,34	107,42	1021,06	0,28	24,65	3,43	139,00	219,73	95,04	7,44
	ИТОГО:			55,63	72,60	190,70	2013,08	1,34	45,44	4,89	451,78	781,13	167,94	16,78

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак													
219	Сырники со сгущенным молоком	160/20		21,68	17,94	34,28	587,64	0,08	0,54	1,90	256,80	382,86	40,40	1,18
14	Бутер с маслом и сыром	40/10/20		18,61	44,80	47,15	234,58	0,1100	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
16	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	44,84	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04
	Груша	100		0,80	3,00	20,60	110,92	0,04	10,00		38,00	32,00	24,00	4,60
	Итого:			41,09	65,74	112,03	977,98	0,27	10,72	2,02	692,30	548,80	102,60	7,97
	Обед													
	Порционно помидоры	80		8,89	5,01	3,70	77,69	0,04	13,83	0,14	179,44	56,70	12,33	0,69
102	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250		7,80	48,15	15,94	251,64	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58
202/203	Макаронные изделия отварные	150		6,60	7,20	41,20	268,21	0,02	1,20	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
234	Котлета рыбная	90		12,94	9,90	13,50	130,69	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	0,16	115,17	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	92,61	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	82,13	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			41,33	71,80	103,66	1018,13	0,26	17,89	1,97	279,38	273,36	65,67	8,56
	ИТОГО:			82,42	137,54	215,69	1996,11	0,53	28,61	3,99	971,68	822,16	168,27	16,53

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак													
37	Каша молочная пшеничная с маслом	200		6,32	6,32	28,96	503,04	0,16	0,64	0,24	107,20	160,80	31,12	1,68
14	Бутер с маслом и сыром	40/10/20		18,61	44,80	47,15	238,56	0,1100	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
398	Какао	200		3,78	0,67	26,00	142,32	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
	Яблоко	150		0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого:			29,51	52,59	121,71	972,72	0,35	22,15	0,36	653,73	427,81	108,88	10,23
	Обед													
15	Порционно огурцы	80		0,60	4,88	3,37	66,36	0,05	3,75	0,00	17,85	31,67	10,54	0,45
82	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	250/10		1,81	4,91	125,25	179,52	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
302	Каша гречневая	150		8,59	6,09	38,64	219,60	0,32	0,00	0,50	14,82	203,92	135,85	4,56
268	Котлета мясная говяжья	90		21,15	15,86	14,06	273,36	0,04	3,60	0,05	1,80	16,08	19,23	5,96
349	Компот из сухофруктов	200		0,78	0,04	27,63	120,96	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	94,18	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	83,52	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ПР	Итого:			37,87	33,16	238,11	1037,50	0,58	24,44	2,33	106,52	413,86	224,67	14,47
	ИТОГО:			67,38	85,75	359,82	2010,22	0,93	46,59	2,69	760,25	841,67	333,55	24,70

Пронумеровано, прошнуровано, и скреплено

печатью 11

(одна штука) лист 56

Директор школы _____

Мельничёнок Ю.П./

