

Утверждаю
 Начальник ЛЭП МКОУ «Борятинская СОШ»
 Чуракова



Примерное цикличное пятидневное меню оздоровительного лагеря «Крепыш» в период осенних каникул 2024 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Неделя первая																
День первый																
Завтрак																
181	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,10	5,9	189,40	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0		
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	26,8	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76		
8	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74		
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74		
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63		
Обед																
49	Салат из свежих овощей	60	10,91	61,6	34,72	36,86	0,02	9,50	0	0	35,15	40,97	20,90	1,33		
102	Суп гороховый с мясом курицы	250	2,1	4,3	9,9	104,96	0,05	19,7	0	16	62,6	178	24,07	0,7		
336	Макаронны с маслом	150	21,93	23,37	144,82	435,05	0,28	37,8	37,8	0	2К6,35	143,51	52,79	2,08		
536	Сосиска отварная	65	14,69	4,74	5,72	91,7	0,02	0,38	18	140	24	49,4	17,4	0,8		
239	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	12,0	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,8		
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	132,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2		
Полдник																

376	Пряник	100	1,06	2,05	8,40	74,80	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Йогурт	100												
376	Сок фруктовый	200	1,2	0	12,0	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,8

Итого калорий:1949,10

День второй

Завтрак														
121	Каша гречневая молочная	200	0,95	160,4	1,55	133,4	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
8	Бутерброд с маслом	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Вагрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	114,5	0,08	0,05	0	0	67,84	0	0	0,91
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
Обед														
38	Помидор в нарезке	60	1,8	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
57	Борщ из св. капусты с мясом курицы	250	5,14	6,63	12,9	132,54	0,08	8,67	0	19	46	179,1	39,58	0,7
171	Рис отварной	150	14,55	24,35	125	435,05	0,39	0	0,09	1,0	234,46	653,47	192,02	5,9
18	Гуляш из мяса птицы	80	14,69	4,74	5,72	91,7	0,02	0,38	18	140	24	49,4	17,4	0,8
268	Компот из свежих замороженных ягод	200	1,2	0	32,6	130	0	110	0	3,6	14	2	4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	78,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	132,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

Полдник

	Печенье песочное	60	0,93	1,18	0	14,56	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Мандарин	100	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
	Шоколад	100	3	0	1,5	115,8								

Итого калорий:1973,64

День третий

Завтрак

98	Каша рисовая молочная	200	3,7	5,78	19,67	184,5	0,20	0	0	3,52	151,17	221,41	39,70	2,20
8	Бутерброд с маслом и сыром	30/10\15	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	26,8	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
376	Пряник	40	1,06	2,05	8,40	53,64	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

Обед

42	Капуста квашеная	60	1,60	3,65	6,32	63,01	0,01	27,43	0,17	1,58	53,84	27,90	14,85	0,63
103	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	5,53	5,39	10,93	112,51	0,01	0	20,9	16,	50,2	171,3	18,43	0,17
321	Картофельное пюре	150	0,95	160,4	1,55	581,38	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
282	Котлета мясная	100	5,47	8,64	17,28	103,68	0,02	0	0	13	15	74,8	9,12	1
376	Сок фруктовый	200	1,2	0	12,0	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	132,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2

Полдник

	Печенье овсяное	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	44,8	0	0,1	0,23	76,1	12,8	0	0	3,3
376	Сок фруктовый	200	1,2	0	12,0	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,8

Итого калорий:2020,11

День четвертый

Завтрак

121	Каша пшеничная молочная	200	0,95	160,4	1,55	274,9	0,02	0	0	0	0	53,02	0	1,3
8	Бутерброд с маслом	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Йогурт	100	2,1	8	16	140	0,20	0	0	3,52	151,17	221,41	39,70	2,20
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

Обед

76	Огурец свежий	60	1,2	5,3	6,2	77,0	0,6	5,4	0	0	1,3	0	0	3,41
99	Суп рыбный	250	3,13	6,75	26,65	174,3	0	0	0	0	137,25	0	81	7,65
171	Гречка отварная	150	5,85	41,77	9,47	435,05	0,03	1,01	0,18	0,44	283,97	183,3	27,75	0,6
21	Гуляш из куриной	80	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77

	грудки																	
376	Чай с сахаром	200	0.19	0	12.9	57.4	0	0.4	0	50	16	8	4	0.2				
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	132.6	3	0	0	3	3.4	45	14.4	1.2				
	Хлеб пшеничный	20	3.45	1.26	23.1	78.6	0.06	0	0	2.7	10.1	33.6	6.3	0.63				
Полдник																		
	Булочка с повидлом	100	1.06	2.05	8.40	53.64	0.04	0.04	0	0	0.3	0	0	8.2				
	Банан	100	2.6	0.9	35.7	160.7	0.4	0.3	10.3	10.3	0	0.1	0.23	76.1				

Итого калорий:2281,86

День пятый

Завтрак																		
237	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0	0	0.77	1.71	227.77	36.93	2.38	2.0				
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	0	0	2.7	10.1	33.6	6.3	0.6	0.2				
	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.4	0.3	10.3	10.3	0	0.1	0.23	76.1				
8	Бутерброд с маслом	30/10	13.78	12.64	60.11	394.35	0.17	0	0.15	5.45	215.99	217.0	42.91	1.74				
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.17	0	0.15	5.45	215.99	217.0	42.91	1.74				
	Хлеб пшеничный	30	3.45	1.26	23.1	78.6	0.06	0	0	2.7	10.1	33.6	6.3	0.63				
Обед																		
38	Салат витаминный	60	10.91	61.6	34.72	36.86	0.02	12.45	0	0	9.34	0	0	0.37				
98	Суп овощной с мясом курицы	250	2.1	4.3	9.9	104.96	0.05	19.7	0	16	62.6	178	24.07	0.7				
171	Рис отварной	150	14.55	24.35	125	203.5	0.39	0	0.09	1.0	234.46	653.47	192.02	5.9				
413	Рыба тушеная с овощами	100	14.69	4.74	5.72	167.8	0.02	0.38	18	140	24	49.4	17.4	0.8				
376	Кисель	200	9.02	2.28	15.42	89.6	0	0.4	0	50	16	8	4	0.2				
	Хлеб пшеничный	20	3.45	1.26	23.1	78.6	0.06	0	0	2.7	10.1	33.6	6.3	0.63				
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	132.6	3	0	0	3	3.4	45	14.4	1.2				
Полдник																		
	Вафли	60	1.06	2.05	8.40	53.64	0.04	0.04	0	0	0.3	0	0	8.2				
	Апельсин	160	0.5	0.5	11.8	53.3	0.17	0	0.15	5.45	215.99	217.0	42.91	1.74				
	Шоколад	100	3	0	15	115.8	0.39	0	0.09	1.0	234.46	653.47	192.02	5.9				
Итого калорий:2015,71																		

Меню составлено на основании: «Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2007г.



Емельянова Н.Ю.

Составил повар: