

Примерное 10-ти дневное меню для лагеря «Искорка» при МОБУ «Красногорская ООШ»

Согласовано
Начальник ЛДП
Богатырева А.Б.

Утверждаю
директор школы
Бурлуцкая С.А.
Приказ О-47 от 15.05.2023

1 день														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
53-19з	Масло сливочное порционное	10	0,0	8,2	0,1	75	0	0	45		2,4	3	0	0,3
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	0,13	23,8	0,26	0	0	0,68	0,02	26,4	69,6	2,02
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,8
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,06	0,55	27,5		143	103	17	0,35
2 завтрак	Фрукт (банан)	100	2	0	29	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	11	3,5	3,3
Итого		570	11,6	14,7	61,23	397								
обед														
54-5з	Салат «Витаминный»	80	0,58	2,49	4,4	43,04	0,05	19,1	107	0	28	31	17	0,78
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,16	13,6	31,7	0	53	113	38	1,37
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	2,1	21,64	0	7,44	6,2	2,6	0,09
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6		30	138	20	1,94
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
Итого		735	24,22	26,79	78,96	648,84								
2 день														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-25к	Каша рисовая с маслом	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4	0	149	134	28	0,42
53-19з	Масло сливочное порционное	10	0,0	8,2	0,1	75	0	0	45	0	2,4	3	0,02	0,3

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,8
Гост	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4	0,26	0	0	0,68	0,02	26,4	69,6	2,02
2 завтрак	Фрукт (апельсин)	140	1,3	0,3	11,3	52,9								
Итого		610	10,8	14,7	70,4	456,6								
обед														
54-3з	Помидор свежий порционный	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8		8,4	16	12	0,54
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	200	4,7	5,8	13,62	125,52	0,2	5,54	104		21	51,4	19,8	0,71
54-3м	Голубцы ленивые с соусом	100	8,4	7,6	6,4	128,4	0,03	11	9,18		32	92	19	1,35
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0	12	41	7,2	0,73
Гост	Хлеб ржаной	50	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
Итого		760	21,7	18,8	86,82	603,22								
3 день														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витмины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2													
завтрак														
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	22,7	89,3	134,2	0,3	3,64	119		758	612	97	1,79
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,8
Гост	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4	0,26	0	0	0,68	0,2	26,4	69,6	2,02
2 завтрак	Йогурт	200	6,8	5,0	11,0	116,2								
Итого		660	38,5	28,5	130,6	394,6								
обед														
54-2з	Огурец свежий порционный	80	0,7	0,1	2	11,3	0,03	10	10	0	23	34	11	0,48
54-5с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,64	6,06	13,92	144,82	0,09	7,46	102,4	0	92	92	25,8	1,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	0,04	1,41	25,5	0	15	167	23	2,48
ГОСТ	Хлеб ржаной/пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0	15	181	120	4,04

	рассыпчатая													
Гост	Сок фруктовый	200	0,6	0,0	33,0	134,3								
Итого		780	37,14	29,26	100,82	814,82								
4 день														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-6к	Каша вязкая молочная пшённая с маслом	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6		127	186	49	1,32
53-19з	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45		2,4	3	0	0,02
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4	0,26	0	0	0,68	0,02	26,4	69,6	2,02
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,1	39	0,5	132	5	75	0,2
ГОСТ	Сок фруктовый	200	0,6	0,0	33,0	134,3								
2 завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
Итого		585	16,9	23	104,3	690,8								
обед														
54-5з	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,8	4,1	2,4	50,1	0,04	15,3	85,8		22	25	13	0,63
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	0,06	2,07	145		17	175	79	1,54
54-28с	Борщ с капустой и картофелем	200	0,2	0,2	0,4	110,4	0,01	0,28	5,52	0	1,34	1,7	0,8	0,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	73	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
ГОСТ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
Итого		690	22	12,1	67,6	565,3								
5 день														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-16к	Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2		116	124	27	0,53
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45		2,4	3	0	0,02

обед														
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3	0,3	8	8		18	34	11	0,48
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,43	34,4	488		69	273	104	4,32
54-11м	Плов из говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	0,07	0,72	262		20	193	44	2,2
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,8
Итого		730	23,36	17,98	77,5	564,7								

9 день														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

завтрак														
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	22,7	89,3	671,1	0,3	3,64	119		758	612	97	1,79
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4	0,26	0	0	0,68	0,02	26,4	69,6	2,02
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,8
53-19з	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45		2,4	3	0	0,2
2 завтрак														
130	Сок фруктовый натуральный	200	0,6	0,0	33,0	134,3								
Итого		670	32,5	30,7	152,9	1016,8								

обед														
54-2з	Огурец порционный в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3	0,03	8	10		18	34	11	0,48
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	21,6	17,3	37,3	391,3	0,14	30,6	614		123	172	83	3,82
54-21г	Каша гороховая «Горошница»	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	0	78	215	70	4,45
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,67	8,77	4,86	133,1								
Итого		740	47,97	27,87	109,66	880,2								

10 день														
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

