

Утверждаю:

Директор В.Ю. Панина

» сентября 2024 г.



Примерное
десятидневное меню для обучающихся 7- 12 лет в лагере дневного пребывания «Тополек»
МОУ « Кипчаковская средняя школа»

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1											
ЗАВТРАК											
Каша молоч. «дружба» с маслом	200/5	04001	9,24	10,62	41,18	293,82	0,38	0,02	27,0	8,98	0,78
Какао с молоком	200	959	4,52	3,72	25,49	145,20	0,04	-	1,30	122,00	0,56
Бутерброд с сыром (горячий)	25/25	7	6,80	8,70	15,10	163,00	0,05	0,07	0,11	139,50	0,10
Итого за завтрак:			20,56	23,04	81,77	602,02	0,47	0,09	28,41	270,48	1,44
ОБЕД:											
Винегрет овощной	60	45	0,72	1,51	3,68	6,88	0,11	0,03	8,20	16,80	0,70
Суп лапша с мясом птицы	250	208	2,48	2,84	7,14	104,75	0,18	0,06	-	19,20	1,68
Жаркое по-домашнему	150/70	276	9,27	11,54	26,74	370,00	0,18	-	4,62	30,20	2,85
Компот из сухофруктов	200	868	0,37	0,02	9,01	46,90	0,01	0,01	0,40	23,00	1,30
Хлеб Дарницкий	25	148	6,00	1,00	27,40	150,00	0,10	0,04	-	16,70	1,95
Фрукт банан	100	394	2,00	4,00	6,00	44,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Итого за обед:			20,84	20,91	79,97	772,53	0,62	0,19	23,22	113,90	9,08
Итого за день:			41,40	43,95	161,74	1374,55	1,09	0,28	51,63	384,38	10,52

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 2											
ЗАВТРАК											
Каша молоч. овсяная с маслом	200/5	69	9,66	11,00	22,64	216,44	0,10	0,20	0,90	190,82	-
Чай с сахаром	200	943	0,20	0,00	9,14	43,60	-	-	-	12,00	0,80
Бутерброд с маслом	20/10	153	0,43	0,24	0,38	113,00	0,04	0,02	-	10,23	1,04
Кондит. издел. (печенье овсяное)	40	25	3,90	2,80	21,60	104,80	0,00	-	0,00	7,80	0,50
Итого:			14,19	14,04	53,76	477,84	0,14	0,22	0,90	220,85	2,34
ОБЕД:											
Икра кабачковая	20	100502	0,24	0,94	1,54	15,58	-	-	1,92	-	-
Суп рассольник с мясом птицы	250	197	3,72	6,28	4,65	150,75	0,09	0,05	1360	15,20	0,80
Макароны отварные	150	688	1,26	5,42	9,30	102,14	0,09	0,03	-	11,00	0,90
Котлета натуральная (мясная)	90	54-5м-2020	7,40	3,30	14,10	127,10	0,05	0,06	0,47	22,00	1,00
Блинчики с вареной сгущенкой	70/10	399	6,56	7,46	32,97	236,57	-	-	1,13	136,00	0,62
Сок фруктовый	200	484	2,00	2,13	6,00	234,40	0,18	0,16	0,20	8200	1,40
Хлеб Дарницкий	25	148	6,00	1,00	27,40	105,00	0,10	0,04	-	16,70	1,95
Итого:			27,18	26,53	95,96	971,54	0,51	0,34	17,32	261,12	6,67
Итого за день:			41,37	40,57	149,72	1449,38	0,65	0,56	18,22	481,97	9,01

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 3											
ЗАВТРАК											
Каша молоч. манная с маслом	200/5	168	6,52	10,07	29,46	197,00	0,04	-	0,00	10,70	0,47
Чай с сахаром и лимоном	200/3	393	0,20	0,00	5,14	43,60	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Бутерброд с сыром	20/15	8	11,20	6,70	29,00	234,85	0,14	0,08	-	175,00	1,40
Итого:			17,92	16,77	63,60	475,45	0,18	0,08	2,83	198,50	2,19
ОБЕД:											
Помидоры свежие (нарезка)	40	54-3 ₃ -2020	0,15	0,10	1,50	8,55	0,06	0,04	25,00	14,00	0,90
Суп гороховый с мясом птицы	250	206	3,05	7,28	6,33	194,75	0,20	0,07	9,20	24,00	1,60
Плов с мясом птицы	180/50	304	4,30	8,00	16,69	377,00	0,12	0,04	-	16,00	0,80
Пирог с яблоком	70/5	188	2,12	3,02	3,58	95,65	0,18	0,16	0,20	82,00	1,40
Кисель	200	376	0,40	0,013	6,24	92,70	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Хлеб Дарницкий	25	148	6,00	1,00	27,40	105,00	0,10	0,04	-	16,70	1,95
Фрукт киви	100	338м	2,40	0,30	10,30	47,00	0,111	0,056	70,30	4,75	1,185
Итого:			18,42	19,71	72,04	920,65	0,781	0,436	105,06	186,37	8,965
Итого за день:			36,34	36,48	135,64	1396,10	0,961	0,516	107,89	384,87	11,155

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 4											
ЗАВТРАК											
Каша молоч. рисовая с маслом	200/5	168	5,09	4,07	14,98	197,00	0,03	-	0,00	5,90	0,047
Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	154	3,53	3,77	2,43	119,00	0,04	0,06	0,10	43,00	0,50
Кондитерское изд. (Боярушка)	40	68	2,90	2,80	16,60	104,80	0,00	-	0,00	7,80	0,50
Кофейный напиток на молоке	200	951	1,40	1,20	12,40	266,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Итого:			12,92	11,84	46,41	686,80	0,11	0,11	10,10	64,70	2,07
ОБЕД:											
Салат из свежих огурцов	60	13	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	-	5,70	13,11	0,34
Щи с мясом птицы	250	187	1,75	6,89	8,49	84,75	0,06	-	18,46	43,33	0,80
Картофель отварной	180	692	2,30	0,62	13,27	119,35	0,12	0,40	19,40	33,00	0,9
Тефтели из говядины	80	304	11,18	10,53	14,63	216,00	0,07	-	1,13	57,80	1,27
Оладья с повидлом	70/10	449	1,56	2,13	6,00	234,40	0,18	0,16	0,20	82,00	1,40
Компот из сухофруктов	200	868	0,37	0,02	9,01	46,90	0,01	0,01	0,40	23,00	1,30
Хлеб Дарницкий	25	148	6,00	1,00	27,40	105,00	0,10	0,04	-	16,70	1,95
Фрукт груша	100	396	0,85	0,20	6,20	40,00	0,02	0,03	5,0	19,00	2,30
Итого:			24,47	25,04	86,43	886,78	0,58	0,64	50,29	287,94	10,26
Итого за день:			37,39	36,88	132,84	1573,58	0,69	0,75	60,39	352,64	12,33

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 5											
ЗАВТРАК											
Каша гречневая с молоком	200/5	180	8,14	9,68	38,39	273,00	0,17	1,16	1,46	150,50	1,59
Бутерброд с маслом шоколад.	20/10	153	0,43	0,24	0,38	113,00	0,04	0,02	-	10,23	1,04
Чай с сахаром	200	943	0,20	0,00	9,14	43,60	-	-	-	12,00	0,80
Йогурт	100	386	4,45	3,68	3,72	65,78	0,04	0,02	6,00	112,00	0,10
Итого:			13,22	13,60	51,63	495,38	0,25	1,20	7,46	284,73	3,53
ОБЕД:											
Свежий огурец (нарезка)	40	54-23-2020	0,30	0,05	1,00	5,65	0,02	0,03	8,00	18,40	0,48
Суп картоф. с фрикадельками	210/25	209	7,29	5,70	14,99	148,50	0,15	-	12,34	31,90	1,61
Рис отварной	180	315	4,37	6,45	24,03	251,61	0,04	0,02	0,00	1,64	0,63
Гуляш из мяса птицы	50/40	311	2,32	3,45	4,75	139,20	0,04	0,06	3,70	19,60	0,90
Кондитерское издел. (печенье)	40	18	1,12	3,02	3,58	95,65	0,18	0,16	0,20	82,00	1,40
Компот из свежих фруктов	200	859	0,20	0,20	4,30	110,00	0,02	-	0,00	12,00	0,80
Хлеб Дарницкий	25	148	6,00	1,00	27,40	105,00	0,10	0,04	-	16,70	1,95
Фрукт яблоко	100	368	0,40	0,40	0,80	44,00	0,024	0,02	6,00	22,80	2,76
Итого:			22,00	20,27	80,85	899,61	0,574	0,33	30,24	205,04	10,53
Итого за день:			35,22	33,87	132,48	1394,99	0,824	1,53	37,70	489,77	14,06

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 6											
ЗАВТРАК											
Творог с сметаной	90/5	290	1,29	2,21	2,64	24,13	0,00	0,30	125,00	110,00	0,10
Бутерброд с маслом	20/10	153	0,43	2,24	0,38	113,00	0,04	0,02	-	10,23	1,04
Чай с сахаром и лимоном	200/3	393	0,20	0,00	2,14	43,60	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Фрукт персик	100	338	3,00	0,80	13,20	200,00	-	-	20,00	16,00	1,20
Итого:			4,92	5,25	18,36	380,73	0,04	0,32	147,83	149,03	2,66
ОБЕД:											
Салат из св. огурцов, помидоров	60	15	0,39	3,12	0,73	42,71	0,04	0,05	45,00	52,00	0,70
Борщ с мясом птицы	250	170	1,81	5,91	8,25	302,50	0,03	0,04	36,10	41,60	0,60
Макароны отварные	150	688	1,26	3,42	8,30	102,14	0,09	0,03	-	11,00	0,90
Бедро тушеное	70	07053	8,25	6,12	2,16	113,67	0,04	0,07	2,83	15,51	0,85
Кондитерск. изделие (печенье)	40	18	1,90	2,80	21,60	104,80	0,00	-	0,00	7,80	0,50
Сок фруктовый	200	484	1,00	0,10	10,10	46,00	0,02	0,02	4,00	14,00	2,80
Хлеб Дарницкий	25	148	6,00	1,00	27,40	105,00	0,10	0,04	-	16,70	1,95
Итого:			20,61	22,47	78,54	816,82	0,32	0,25	87,93	188,61	8,30
Итого за день:			25,53	27,72	96,90	1197,55	0,36	0,57	235,76	307,64	10,96

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 7											
ЗАВТРАК											
Каша молоч. пшеничная с маслом	200/5	180	8,14	9,68	38,39	273,00	0,17	1,16	1,46	150,50	1,59
Бутерброд с маслом шоколад.	20/10	153	2,43	2,24	0,38	113,00	0,04	0,02	-	10,23	1,04
Чай с сахаром	200	943	2,20	1,00	9,14	43,60	-	-	-	12,00	0,80
Кондитерское изделие (зефир)	40	49	5,90	4,80	21,60	104,80	0,00	-	0,00	7,80	0,50
Итого:			18,67	17,72	69,51	534,40	0,21	1,18	1,46	180,53	3,93
ОБЕД:											
Салат из квашеной капусты	60	81	1,09	2,06	1,80	31,78	0,04	0,05	45,00	52,00	0,70
Суп рисовый с мясом птицы	250	204	1,98	3,74	12,58	90,75	0,10	-	8,25	23,05	0,89
Картофель отварной	180	692	2,30	4,60	11,27	119,35	0,12	0,40	19,40	33,00	0,90
Рыбные фигурки	80	54-3 _p -2020	11,10	7,20	6,60	99,80	0,08	-	0,00	12,00	0,80
Кондитерское изделие (вафли)	40	45	1,90	3,80	17,60	104,80	0,00	-	0,00	7,80	0,50
Компот из сухофруктов	200	868	0,37	0,02	7,01	46,90	0,01	0,01	0,40	23,00	1,30
Хлеб Дарницкий	25	148	6,00	1,00	27,40	105,00	0,10	0,04	-	16,70	1,95
Фрукт мандарин	100	399	0,80	1,20	6,50	38,00	0,06	0,03	38,00	35,00	0,10
Итого:			25,54	23,62	90,76	636,38	0,51	0,53	111,05	202,55	7,14
Итого за день:			44,21	41,34	160,27	1170,78	0,72	1,71	112,51	383,08	11,07

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 8											
ЗАВТРАК											
Каша молоч. «Дружба» с маслом	200/5	04001	9,24	10,62	41,18	293,82	0,38	0,02	27,00	8,98	0,78
Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	154	2,53	3,77	2,43	119,00	0,04	0,06	0,10	43,00	0,50
Кофейный напиток	200	951	1,40	1,20	12,40	266,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Йогурт	100	386	1,40	0,40	0,80	44,00	0,024	0,02	6,00	22,80	2,76
Итого:			14,57	15,99	56,81	722,82	0,484	0,15	43,10	82,78	4,64
ОБЕД:											
Помидоры свежие (нарезка)	40	54-3,-2020	0,45	0,10	1,50	8,55	0,06	0,04	25,00	14,00	0,90
Щи с мясом птицы	250	187	1,75	4,89	6,49	84,75	0,06	-	18,46	43,33	0,80
Каша гречневая (вязкая)	180	679	1,35	1,72	3,69	60,16	0,26	0,13	-	14,00	4,00
Печень говяжья по-строгановски	70	690	2,03	8,64	3,10	162,31	6,36	-	25,61	20,40	5,10
Блинчики с вареной сгущенкой	70/10	399	6,56	8,46	21,97	236,57	-	-	1,13	136,00	0,61
Кисель	200	376	0,40	0,13	5,24	92,70	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Хлеб Дарницкий	25	148	6,00	1,00	27,40	105,00	0,10	0,04	--	16,70	1,95
Фрукт персик	100	358	3,00	0,00	16,20	200,00	-	-	20,00	16,00	1,20
Итого:			21,54	24,94	85,59	950,04	6,85	0,24	90,56	289,35	15,69
Итого за день:			36,11	40,93	142,40	1672,86	7,334	0,39	133,66	372,13	20,33

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 9											
ЗАВТРАК											
Макароны, запеченные с сыром	180/10	421	10,67	10,19	41,36	281,30	0,09	-	0,23	161,03	1,13
Бутерброд с повидлом	25/10	2	4,08	3,25	11,34	127,00	0,02	0,02	0,08	8,91	0,71
Какао с молоком	200	959	2,20	4,54	14,14	118,60	0,04	-	1,30	122,00	0,56
Итого:			16,95	17,98	66,84	526,90	0,15	0,02	1,61	291,94	2,40
ОБЕД:											
Салат из морской капусты	30	62	0,60	0,00	5,50	4,40	0,00	-	1,70	23,80	8,90
Суп-лапша с мясом птицы	250	208	2,48	2,84	14,14	104,75	0,18	0,06	-	19,20	1,68
Ленивые голубцы	220	150	11,59	14,92	16,88	272,72	0,15	0,21	68,25	86,92	3,66
Пирог с яблоком	70/5	188	1,12	3,02	8,58	95,65	0,18	0,16	0,20	82,00	1,40
Снежок	200	386	5,80	5,00	12,48	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Дарницкий	25	148	6,00	1,00	27,40	105,00	0,10	0,04	-	16,70	1,95
Фрукт киви	100	338м	1,40	0,30	15,30	47,00	0,111	0,056	70,30	4,75	0,185
Итого:			28,99	27,08	100,258	737,52	0,721	0,526	140,45	233,37	17,775
Итого за день:			45,94	45,06	167,12	1264,42	0,871	0,546	142,06	525,31	20,175

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическ. ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 10											
ЗАВТРАК											
Суп молочн. вермиш. с маслом	200/5	35	7,60	7,00	20,64	187,04	0,04	0,14	0,90	105,00	0,46
Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	154	1,53	3,77	2,43	119,00	0,04	0,06	0,10	43,00	0,50
Чай с сахаром и лимоном	200/3	393	0,20	0,00	5,14	43,60	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Кондитерское изделие (зефир)	40	49	3,90	2,80	21,60	104,80	0,00	-	0,00	7,80	0,50
Итого:			13,23	13,57	49,81	454,44	0,08	0,20	3,83	168,60	1,78
ОБЕД:											
Огурец соленый (порционно)	40	1,25	1,38	0,07	1,61	8,05	0,00	-	0,00	0,00	0,001
Суп картофел. с фрикадельками	210/25	209	7,29	5,70	14,99	148,50	0,15	-	12,34	31,90	1,60
Рис отварной	180	315	8,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,02	0,00	1,82	0,70
Рыба тушеная с овощами	70/50	486	5,00	10,48	4,48	296,00	0,10	0,10	6,60	32,00	0,80
Компот из свежих фруктов	200	859	0,20	2,20	6,30	110,00	0,02	-	0,00	12,00	0,80
Хлеб Дарницкий	25	148	6,00	1,00	27,40	105,00	0,10	0,04	-	16,70	1,95
Фрукт нектарин	100	11001	-	0,90	0,10	200,00	0,60	-	0,08	20,00	16,00
Итого:			28,73	27,51	103,80	1147,15	1,01	0,16	19,02	114,42	21,85
Итого за день:			41,96	41,08	153,61	1601,59	1,09	0,36	22,85	283,02	23,63

