

Согласовано

Начальник летнего лагеря

Носов Ярослав О.Ч.

"30" мая 2024г



Примерное десятидневное меню для лагеря с дневным пребыванием детей 12 - 17 лет лето

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергети ческая	витамины,микроэлементы					F (мг)	Рецепт №
		Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)			
Понедельник													
Завтрак													
Каша пшениная вязкая	280	11,76	9,24	52,92			1,74	53,48	76,16	182,28		2,04	225/2021
чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57			0,00	0,00	4,20	7,50		0,82	457/2021
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70			0,01	0,00	72,50	62,50		1,80	
Сыр полутвердый(порциями)	15	3,48	4,43	0,00			0,11	39,00	5,25	132,15		0,15	75/2021
Итого		15,9	17,3	86,2			3,6	92,8	310,5	326,3		3,6	
Обед													
Салат из свежих огурцов	100	0,8	5,2	3,2			15,3	85,8	176,0	22,0		0,7	55/2014
Суп картофельный с горохом	250	6,30	3,58	10,51			4,75	17,50	34,38	35,33		2,03	113/2021
Тефтели в соусе (2й вариант)	100/50	16,0	13,2	15,7			0,6	46,6	214,1	33,4		1,0	619/2014
Макароны отварные	180	6,61	7,60	35,39			0,00	21,38	9,00	14,26		1,26	256/2021
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10			0,60	0,00	1,70	3,40		0,46	№486/2021
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0			0,0	0,0	56,0	12,0		0,0	
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2			4,0	0,0	240,0	14,0		1,4	
Итого		33,3	30,7	121,0			25,3	171,3	731,2	134,4		6,8	
Итого за день		49,2	48,0	207,2			28,9	264,1	1041,7	460,7		10,4	
вторник													
Завтрак													
Суп молочны с макаронными изделиями	280	8,06	9,07	27,58			1,26	65,24	28,84	228,76		0,71	139/2021
Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,08			0,70	19,00	22,30	111,30		0,65	462/2021
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70			0,01	0,00	72,50	62,50		1,80	
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30			0,00	100,00	46,00	22,00		1,01	267/2021
Итого		20,3	17,8	65,7			2,0	184,2	169,6	424,6		4,2	
Обед													
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,0	8,4			17,0	0,0	16,0	40,0		0,5	№1/2021

Рассольник ленинградский	250	2,93	6,85	13,65	127,20	7,10	0,00	25,50	16,75	0,85	100/2021
Котлеты, биточки, шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	4,00	26,00	53,00	2,80	608/2014
Рис отварной	180	4,46	8,36	46,51	255,79	0,00	32,40	32,58	20,70	0,12	385/2021
Соус томатный	50	1,0	5,7	5,8	77,8	1,2	72,0	65,2	3,7	0,2	783/2014
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Йогурт "Вятушка" (ст)	125	3,5	3,1	13,8	98,8	0,0	0,0	0,0	120,0	0,0	
Итого		27,6	43,8	141,2	1036,5	25,5	108,4	235,6	286,2	5,2	
Итого за день		47,9	61,5	206,9	1534,0	27,4	292,6	405,3	710,8	9,3	
среда											
Завтрак											
Каша ячневая вязкая	280	10,14	9,30	46,37	309,68	1,76	54,04	49,84	216,16	1,27	227/2021
Кофейный напиток	200	1,86	1,72	8,72	57,85	0,30	9,50	6,30	54,30	0,07	464/2021
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	0,01	0,00	72,50	62,50	1,80	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	4,00	0,00	0,24	0,00	79/2021
Итого		15,9	19,5	81,9	560,6	2,1	67,5	128,6	333,2	3,1	
Обед											
Салат из свежих помидор с маслом растительным	100	0,8	5,2	3,2	62,3	15,3	85,8	176,0	22,0	0,7	54-53/2020
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,81	6,88	4,23	86,13	8,50	0,00	16,00	49,50	0,64	104/2021
Котлета рыбная (минтай)	100	12,9	8,0	12,6	173,8	0,6	10,7	22,6	3,0	0,8	510/2014
Картофель отварной в молоке	180	6,12	10,80	22,14	210,60	18,00	9,00	32,40	72,00	1,15	154/2021
Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	2,00	0,00	0,12	0,00	79/2021
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	14,51	60,03	0,10	0,00	16,40	4,30	0,90	494/2021
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2	
Итого		25,0	36,1	96,4	803,4	52,5	112,6	597,4	178,9	6,3	
Итого за день		42,8	52,5	189,0	1383,3	80,5	436,8	896,1	308,4	4,4	
четверг											
Завтрак											
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	280	11,84	12,68	44,38	339,08	1,01	57,12	98,84	201,32	2,38	212/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78	29,23	1,00	0,00	5,00	7,90	0,87	№459/2021
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	0,01	0,00	72,50	62,50	1,80	
Сыр полутвердый(порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,11	39,00	5,25	132,15	0,15	75/2021
Итого		19,5	18,4	77,9	549,0	2,1	96,1	181,6	403,9	5,2	

2 неделя														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая	витамины, микроэлементы						
		Б	Ж	У	С (мг)	А (мкг)		Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)	№			
Понедельник														
Завтрак														
Суп молочный с крупой	280	6,72	7,00	23,02			182,00	1,29	49,84		32,48	224,00	0,25	140/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78			29,23	1,00	0,00		5,00	7,90	0,87	№459/2021
Вторник														
Завтрак														
Суп молочный с крупой	280	6,72	7,00	23,02			182,00	1,29	49,84		32,48	224,00	0,25	140/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78			29,23	1,00	0,00		5,00	7,90	0,87	№459/2021
Среда														
Завтрак														
Суп молочный с крупой	280	6,72	7,00	23,02			182,00	1,29	49,84		32,48	224,00	0,25	140/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78			29,23	1,00	0,00		5,00	7,90	0,87	№459/2021
Четверг														
Завтрак														
Суп молочный с крупой	280	6,72	7,00	23,02			182,00	1,29	49,84		32,48	224,00	0,25	140/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78			29,23	1,00	0,00		5,00	7,90	0,87	№459/2021
Пятница														
Завтрак														
Суп молочный с крупой	280	6,72	7,00	23,02			182,00	1,29	49,84		32,48	224,00	0,25	140/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78			29,23	1,00	0,00		5,00	7,90	0,87	№459/2021
Суббота														
Завтрак														
Суп молочный с крупой	280	6,72	7,00	23,02			182,00	1,29	49,84		32,48	224,00	0,25	140/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78			29,23	1,00	0,00		5,00	7,90	0,87	№459/2021
Воскресенье														
Завтрак														
Суп молочный с крупой	280	6,72	7,00	23,02			182,00	1,29	49,84		32,48	224,00	0,25	140/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78			29,23	1,00	0,00		5,00	7,90	0,87	№459/2021

Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	0,01	0,00	72,50	62,50	1,80	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	4,00	0,00	0,24	0,00	79/2021
Итого		11,0	15,6	56,6	404,3	2,3	53,8	110,0	294,6	2,9	
Обед											
Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	8,0	8,0	113,0	18,4	0,5	54-23/2020
Суп с макаронными изделиями и кртофелем	250	2,90	4,15	12,20	97,75	3,80	2,13	17,00	16,00	0,82	129/2021
Тефтели в соусе (1й вариант)	100/50	13,0	15,8	18,1	293,0	1,5	67,0	291,9	50,4	1,3	618/2014
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	9,44	46,80	278,28	0,00	28,79	58,68	22,32	0,24	202/2021
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	14,51	60,03	0,10	0,00	16,40	4,30	0,90	494/2021
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	92,0	4,0	0,0	240,0	14,0	1,4	
Итого		30,7	30,5	138,3	936,5	17,4	106,0	793,0	137,4	5,1	
Итого за день		41,7	46,0	194,9	1340,9	19,7	159,8	903,0	432,0	8,1	
вторник											
Каша из крупы "Теркулес" вязкая	280	11,84	12,68	44,38	339,08	1,01	57,12	98,84	201,32	2,38	212/2021
Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,08	83,23	0,70	19,00	22,30	111,30	0,65	462/2021
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	0,01	0,00	72,50	62,50	1,80	
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	100,00	46,00	22,00	1,01	267/2021
итого		24,1	21,4	82,5	612,3	1,7	176,1	239,6	397,1	5,8	
Обед											
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0	17,0	0,0	16,0	40,0	0,5	№1/2021
Рассольник ленинградский	250	2,93	6,85	13,65	127,20	7,10	0,00	25,50	16,75	0,85	100/2021
Голубцы ленивые	100	11,00	12,40	4,00	173,00	7,20	19,00	20,00	24,00	1,71	333/2021
Макароны отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	256/2021
Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	2,00	0,00	0,12	0,00	79/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2	
Итого		25,6	38,2	118,6	910,9	41,5	47,4	418,9	143,2	7,2	
Итого за день		57,7	59,6	201,1	1523,2	43,2	223,5	658,5	540,4	13,1	
среда											
Завтрак											
Каша пшениная вязкая	280	11,76	9,24	52,92	343,56	1,74	53,48	76,16	182,28	2,04	225/2021
Кофейный напиток	200	1,86	1,72	8,72	57,85	0,30	9,50	6,30	54,30	0,07	464/2021
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	0,01	0,00	72,50	62,50	1,80	

Сыр полутвердый(порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,11	39,00	5,25	132,15	0,15	75/2021
Итого		21,0	16,6	88,3	582,1	2,2	102,0	160,2	431,2	4,1	
Обед											
Салат из свежих помидор с маслом растительным	100	0,8	5,2	3,2	62,3	15,3	85,8	176,0	22,0	0,7	54-53/2020
Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	6,80	7,38	99,38	8,00	0,00	23,25	36,75	1,10	95/2021
Котлета " Чебурашка "	100	16,3	8,9	7,0	186,4	0,1	8,9	42,3	25,0	1,0	79/2017
Картофель отварной в молоке	180	6,12	10,80	22,14	210,60	18,00	9,00	32,40	72,00	1,15	154/2021
Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	2,00	0,00	0,12	0,00	79/2021
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60	0,00	1,70	3,40	0,46	№486/2021
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Йогурт " Вятushка " (ст)	125	3,5	3,1	13,8	98,8	0,0	0,0	0,0	120,0	0,0	
Итого		31,5	39,5	89,6	843,5	42,0	105,8	331,6	291,2	4,4	
Итого за день		52,4	56,1	177,9	1425,6	44,2	207,7	491,8	722,5	8,5	
четверг											
Завтрак											
Каша ячневая вязкая	280	10,14	9,30	46,37	309,68	1,76	54,04	49,84	216,16	1,27	227/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,30	0,00	0,00	4,20	7,50	0,82	457/2021
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	0,01	0,00	72,50	62,50	1,80	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	4,00	0,00	0,24	0,00	79/2021
Итого		14,3	17,9	79,8	530,1	1,8	58,0	126,5	286,4	3,9	
Обед											
Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	8,0	8,0	113,0	18,4	0,5	54-23/2020
Суп картофельный с горохом	250	6,30	3,58	10,51	115,75	4,75	17,50	34,38	35,33	2,03	113/2021
Котлеты, биточки, шницели	100	11,2	12,7	10,7	202,7	0,0	0,0	236,7	25,3	2,3	608/2014
Рис отварной	180	4,46	8,36	46,51	255,79	0,00	32,40	32,58	20,70	0,12	385/2021
Соус томатный	50	1,0	5,7	5,8	77,8	1,2	72,0	65,2	3,7	0,2	783/2014
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	14,51	60,03	0,10	0,00	16,40	4,30	0,90	494/2021
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	92,0	4,0	0,0	240,0	14,0	1,4	
Итого		27,1	31,3	134,7	919,5	18,0	129,9	794,2	133,7	7,4	
Итого за день		41,4	49,2	214,5	1449,6	19,8	187,9	920,8	420,1	11,3	
пятница											
Завтрак											
Каша манная вязкая	280	10,34	9,13	49,56	321,44	1,79	55,44	29,96	178,36	0,78	214/2021
Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,08	83,23	0,70	19,00	22,30	111,30	0,65	462/2021
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	0,01	0,00	72,50	62,50	1,80	

[illegible]