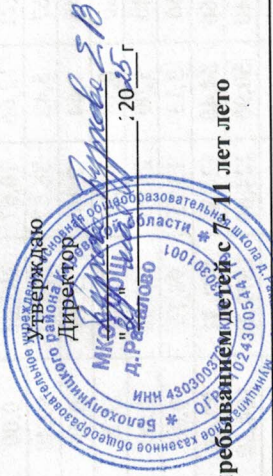


Согласовано

Начальник летнего лагеря

Дир. Летошкола О.Ч.
"30" мая 2025 г.



Примерное десятидневное меню для лагеря с дневным пребыванием детей с 11 лет лето

I неделя

I 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	250	10,50	8,25	47,25	306,75	1,55	47,75	68,00	162,75	1,82	225/2021
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	
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		15,90	17,30	80,52	526,70	3,60	92,80	310,50	326,30	3,60	
Обед											
Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	1,98	0,00	8,40	10,80	0,29	14/2021
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
Тефтели в соусе (2й вариант)	100/50	16,03	13,23	15,65	246,34	0,57	46,60	214,13	33,39	0,96	619/2014
Макароны отварные	150	5,51	6,33	29,49	194,06	0,00	17,82	7,50	11,88	1,05	256/2021
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	2,40	1,00	25,00	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	4,00	0,00	240,00	14,00	1,40	
Итого		31,76	27,84	113,03	839,55	11,90	81,92	562,11	120,80	6,19	
Итого за день		49,70	41,60	227,50	1445,10	99,60	339,00	1278,40	433,40	8,10	
вторник											
Завтрак											
Суп молочны с макаронными изделиями	250	7,20	8,10	24,63	200,25	1,13	58,25	25,75	204,25	0,64	139/2021
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	25	2,00	0,60	13,35	63,50	0,01	0,00	36,25	31,25	0,90	
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	100,00	46,00	22,00	1,01	267/2021
Итого		17,60	16,20	49,36	409,98	1,84	177,25	130,30	368,80	3,20	
Обед											
Салат из белокочанной капусты	60	0,87	3,60	5,04	56,40	10,20	0,00	9,60	24,00	0,32	№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

[illegible]

Огурец свежий в нарезке	60	0,45	0,08	1,50	8,48	8,00	8,00	113,00	18,40	0,48	54-23/2020
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,90	4,80	17,98	155,15	5,75	15,00	32,25	30,50	1,02	122/2021
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	150	5,51	6,33	29,49	194,06	0,00	17,82	7,50	11,88	1,05	256/2021
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,30	25,95	0,55	10,00	2,85	3,50	0,15	№419/2021
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	2,40	1,00	25,00	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	4,00	0,00	240,00	14,00	1,40	
Итого		30,84	26,35	111,57	801,64	26,10	69,82	473,30	117,68	6,27	
Итого за день		46,50	44,80	210,10	1405,90	101,80	215,10	1117,50	463,50	8,90	
пятница											
Завтрак											
Каша пшенная вязкая	250	10,50	8,25	47,25	306,75	1,55	47,75	68,00	162,75	1,82	225/2021
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	25	2,00	0,60	13,35	63,50	0,01	0,00	36,25	31,25	0,90	
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	100,00	46,00	22,00	1,01	267/2021
Итого		20,90	16,35	71,98	516,48	2,26	166,75	172,55	327,30	4,38	
Обед											
Салат из белокочанной капусты	60	0,87	3,60	5,04	56,40	10,20	0,00	9,60	24,00	0,32	№1/2021
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
Оладьи из пчени	100	18,40	6,77	7,42	167,81	6,50	2309,00	135,00	17,00	3,00	622/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,45	7,87	37,57	256,21	0,00	23,99	48,90	18,60	0,20	202/2021
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,55	1,34	5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
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	2,40	1,00	25,00	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
Йогурт "Вятушка" (ст)	125	3,50	3,13	13,75	98,75	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	
Итого		38,03	30,62	118,09	895,33	26,24	2338,69	294,50	255,30	5,64	
Итого за день		63,00	50,60	228,20	1537,00	50,20	463,00	994,20	594,90	6,30	
2 неделя											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(г)	витамины, микроэлементы (мг)					№
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)	
Понедельник											
Завтрак											
Суп молочный с крупой	250	6,00	6,25	20,55	162,50	1,15	44,50	29,00	200,00	0,23	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		10,23	14,80	54,16	384,83	2,16	48,50	106,50	270,64	2,90	
Обед											
Огурец свежий в нарезке	60	0,45	0,08	1,50	8,48	8,00	8,00	113,00	18,40	0,48	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	13,00	15,80	18,10	293,00	1,46	67,03	291,90	50,36	1,30	618/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,45	7,87	37,57	256,21	0,00	23,99	48,90	18,60	0,20	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	2,40	1,00	25,00	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	4,00	0,00	240,00	14,00	1,40	
Итого		28,50	28,91	129,08	914,47	17,36	101,15	783,20	133,66	5,10	
Итого за день		42,80	40,80	207,90	1399,00	33,00	203,00	1210,20	274,10	7,20	
вторник											
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	10,58	11,33	39,63	302,75	0,90	51,00	88,25	179,75	2,12	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	25	2,00	0,60	13,35	63,50	0,01	0,00	36,25	31,25	0,90	
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	100,00	46,00	22,00	1,01	267/2021
итого		20,98	19,43	64,36	512,48	1,61	170,00	192,80	344,30	4,68	
Обед											
Салат из белокочанной капусты	60	0,87	3,60	5,04	56,40	10,20	0,00	9,60	24,00	0,32	№1/2021
Рассольник лениградский	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	150	5,51	6,33	29,49	194,06	0,00	17,82	7,50	11,88	1,05	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	2,40	1,00	25,00	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00	5,00	278,00	16,00	2,20	
Итого		23,95	34,51	109,33	834,44	34,70	340,00	411,00	124,85	6,82	
Итого за день		55,90	49,30	223,20	1554,50	70,50	415,70	1108,30	491,40	7,70	
среда											
Завтрак											
Каша пшениная вязкая	250	10,50	8,25	47,25	306,75	1,55	47,75	68,00	162,75	1,82	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		19,69	15,60	82,67	545,30	1,97	96,25	152,05	411,70	3,84	

[illegible]

[illegible]