

СОГЛАСОВАНО:
Директор
" 29 " 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
" 29 " 2023г.



Примерное циклическое меню
для оздоровительного лагеря
при школе (завтрак, обед) на 2023г.
Возрастная категория 7-11 лет
1-3 недели

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	280,6	0,1	0	0,1	1,3	174,5	14,8	124,6	1,3	442	1983	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	С6.p.	С6.p.	
""ПИРОЖНОЕ	60	5,0	14,6	38,6	303,5	0	0,1	0	0,2	71,1	10,7	77,9	0,5	67	2012	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	475	17,6	25,9	105,3	723,2	0,1	0,1	0,1	1,5	264,4	35,3	229,4	2,8			
Обед																
Овощи по сезону	50	0,8	2,5	4,9	46,4	0	18,4	0,1	1,1	26,2	8,8	17,4	0,5	62	1994	
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.p.	С6.p.	
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011	
Итого за прием пищи:	860	23,3	25,4	97,8	714,9	0,3	41,8	0,6	9,1	139,2	138,2	293,0	6,7			
Всего за день:		40,9	51,3	203,1	1438,1	0,4	41,9	0,7	10,6	403,6	173,5	522,4	9,5			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100/20	100/20	19,2	13,2	26,6	307,6	0	0,3	0,1	0,4	192,9	28,0	225,9	0,8	1994	
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	2,3	4,1	18,0	116,3	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,1	0,2	2011	
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	1994	
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	2011	
Итого за прием пищи:	500	23,6	18,0	94,9	641,3	0	4,8	0,1	1,3	221,1	81,8	296,6	2,1		
Обед															
Овощи по сезону	50	0,7	4	3,9	54,5	0	1,8	0	1,8	18,0	9,2	18,3	0,5	2011	
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	2011	
""ГУЛЯШ из филе кури	40/40	14,0	20,9	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	1994	
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	1994	
""НАПИТОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	2002	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	
Итого за прием пищи:	715	27,1	36,5	87,7	788,9	0,4	14,7	0,2	12,4	111,2	161,8	283,4	7,4		
Всего за день:		50,7	54,5	182,6	1430,2	0,4	19,5	0,3	13,7	332,3	243,6	580,0	9,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
""КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ	60	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	268		2011
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ.	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528		2006
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304		2011
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	С6.p.		С6.p.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627		1994
Итого за прием пищи:	485	16,5	15,6	79,0	523,6	0	0,3	0,1	2,2	49,8	51,1	202,0	3,0			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129		1994
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288		2011
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472		2006
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324	ТТК	2006
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627		1994
""ПИРОЖОК	60	4,5	5,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687		1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.p.		С6.p.
Итого за прием пищи:	720	20,9	21,3	93,6	649,8	0,4	21,3	0,2	5,7	130,9	98,4	338,9	5,6			
Всего за день:		37,4	36,9	172,6	1173,4	0,4	21,6	0,3	7,9	180,7	149,5	540,9	8,6			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ (пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	
***ПИРОЖНОЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7		
Итого за прием пищи:	530	21,5	29,5	128,7	866,8	0,2	2,7	0	0,7	390,0	86,7	386,5	3,2		
Обед															
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994
***ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:	845	33,0	24,4	97,7	744,0	0,4	11,5	0,3	2,7	86,5	108,2	318,1	5,5		
Всего за день:		54,5	53,9	226,4	1610,8	0,6	14,2	0,3	3,4	476,5	194,9	704,6	8,7		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	
Завтрак																	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150		7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
БЕ-ФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ		40/40		11,2	16,3	2,7	207,4	0,1	0,8	0	2,7	14,1	2,4	9,2	0	245	2011
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60		4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	2011
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С		200		0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
Итого за прием пищи:		490		24,0	24,4	96,6	720,2	0,4	80,8	0,2	7,7	66,2	127,9	219,2	5,0		
Обед																	
Овощи по сезону		60		0,7	5,5	4,9	73,0	0	2,4	0,1	2,4	17,1	10,3	23,2	0,5	60	2006
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200		1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ со свин. и морк. 30/150		150/30		2,5	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9	23,0	28,8	71,8	1,4	394	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ		200/15		0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ		30		2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	2011
Выпечка		60		4,4	3,9	37,5	202,2	0	0	0	0,8	14,5	7,6	44,2	0,8	406	
Итого за прием пищи:		745		11,0	20,7	99,2	627,8	0,2	18,9	0,5	7,9	109,4	81,6	221,6	5,1		
Всего за день:				35,0	45,1	195,8	1348,0	0,6	99,7	0,7	15,6	175,6	209,5	440,8	10,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	218,5	241,7	980,5	7000,5	2,4	196,9	2,3	51,2	1568,7	971,0	2788,7	46,4
Среднее значение за период	31,2	34,5	140,1	1000,1	0,3	28,1	0,3	7,3	224,1	138,7	398,4	6,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	31,1	56,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь село	496	777