СОГЛАСОВАНО:
Директор

"29" 03 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

"29" 03 2023г.

Примерное цикличное меню
для оздоровительного лагеря
при школе (завтрак, обед) на 2022г.
Возрастная категория 7-11 лет
2-4 неделя

1 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	Р, 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
""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
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	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:	**465**	**16,1**	**23,1**	**107,0**	**699,0**	**0,1**	**1,6**	**0,1**	**1,3**	**210,4**	**36,7**	**190,4**	**3,0**		
Обед															
""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 мясная	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	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	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.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	**660**	**21,1**	**22,3**	**70,4**	**566,1**	**0,3**	**18,9**	**0,5**	**8,0**	**111,6**	**91,3**	**254,6**	**6,3**		
Всего за день:		**37,2**	**45,4**	**177,4**	**1265,1**	**0,4**	**20,5**	**0,6**	**9,3**	**322,0**	**128,0**	**445,0**	**9,3**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	19,4	13,4	27,7	314,8	0	0,3	0,1	0,5	198,8	28,7	230,2	0,8	297	1994
""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
""БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973
""СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	**565**	**23,2**	**14,8**	**83,2**	**558,3**	**0**	**4,3**	**0,1**	**0,6**	**232,1**	**46,5**	**272,7**	**4,5**		
Обед															
Овощи по сезону	50	0,3	3,2	1,1	34,7	0	1,7	0	1,4	9	5,5	16,5	0,4	20	2011
""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
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,7	10,8	20,1	224,6	0,1	10,1	0,2	2,6	28,3	38,6	147,6	2,5	394	1994
""КОМПОТ с вит.С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	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.	Сб.р.
Выпечка	60	4,4	3,9	37,5	202,2	0	0	0	0,8	14,5	7,6	44,2	0,8	406	2011
Итого за прием пищи:	**725**	**21,5**	**23,4**	**108,2**	**729,3**	**0,2**	**18,2**	**0,4**	**6,6**	**114,9**	**92,8**	**313,9**	**6,6**		
Всего за день:		**44,7**	**38,2**	**191,4**	**1287,6**	**0,2**	**22,5**	**0,5**	**7,2**	**347,0**	**139,3**	**586,6**	**11,1**		

3 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	12,0	33,3	265,1	0,1	0,5	0,1	0,8	118,5	34,0	138,7	0,8	149	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011
""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:	**620**	**11,9**	**19,1**	**101,1**	**624,1**	**0,2**	**5,0**	**0,1**	**2,3**	**148,4**	**88,2**	**206,3**	**2,4**		
Обед															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""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
""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
""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
""НАПИТОК 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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	**695**	**27,8**	**27,5**	**89,9**	**730,9**	**0,2**	**87,9**	**0,6**	**3,6**	**93,2**	**80,6**	**314,3**	**4,3**		
Всего за день:		**39,7**	**46,6**	**191,0**	**1355,0**	**0,4**	**92,9**	**0,7**	**5,9**	**241,6**	**168,8**	**520,6**	**6,7**		

4 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""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
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	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	1234	2002
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
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:	**590**	**19,5**	**16,4**	**104,5**	**644,7**	**0,2**	**5,9**	**0**	**3,4**	**57,9**	**80,5**	**185,7**	**4,4**		
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
""ГУЛЯШ из филе куры	40/40	11,2	16,6	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	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.	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
""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:	**730**	**23,5**	**38,5**	**122,3**	**928,2**	**0,33**	**8,7**	**0,23**	**5,7**	**85,0**	**82,9**	**228,6**	**4,2**		
Всего за день:		**43,0**	**54,9**	**226,8**	**1572,9**	**0,53**	**14,6**	**0,23**	**9,1**	**142,9**	**163,4**	**414,3**	**8,6**		

5 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	7,5	0,2	3	2011
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	12,0	33,3	265,1	0,1	0,5	0,1	0,8	118,5	34,0	138,7	0,8	149	1994
""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
""БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973
Итого за прием пищи:	**465**	**12,6**	**17,6**	**66,4**	**473,2**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,9**	**269,8**	**49,1**	**242,2**	**1,9**		
Обед															
Овощи по сезону	50	0,9	7,8	1,9	81,9	0	8,6	0,1	4,1	9,9	8,6	17,5	0,5		2011
""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
""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
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,7	14,3	4,1	223,7	0,3	10,1	7,7	3,4	25,5	6,2	23,7	0,8	748/1044	2002
""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.	Сб.р.
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	**875**	**30,5**	**30,0**	**98,7**	**795,6**	**0,5**	**27,8**	**8,0**	**9,0**	**89,2**	**102,8**	**225,3**	**4,4**		
Всего за день:		**43,1**	**47,6**	**165,1**	**1268,8**	**0,6**	**28,4**	**8,1**	**9,9**	**359,0**	**151,9**	**467,5**	**6,3**		

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	207,7	232,7	951,7	6749,4	2,1	178,9	10,1	41,4	1412,5	751,4	2434,0	42,0
Среднее значение за период	29,7	33,2	136,0	964,2	0,30	25,6	1,45	5,9	201,8	107,3	347,7	6,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	31,0	56,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь село	541	737