

Согласовано:

Директор МБОУ



Ц.Г. Мамиева Г.В.



## Примерное меню для организации питания летнего оздоровительного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность(к кал)	В,мг	С,мг	Fe,мг	Ca,мг	Mg,мг
			Б	Ж	У						
День 1 01.06.2022 15.06.2022											
ЗАВТРАК	макароны с тертым сыром	110/15	0,6	2,4	12,25	73,77	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68
	Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
Обед	Суп крестьянский рисовый	200	7,4	6,18	13,1	137,94	0,1	13,22	1,88	28,7	25,54
	Котлета Куриная	90	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1	2,1	14,27	18,87
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,92	0,93	50,76	243,36	0,12	0	1,88	18,09	11,78
	Салат из белокачанной капусты	60	0,46	3,65	1,52	40,34	0,02	5,78	0,34	13,11	7,98
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	12	47,68	0	0	0,04	9,3	2
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	Итого по приему пищи	1040	79,72	29,14	150,7	1241,83	0,39	22,41	6,62	111,24	61,32
День 2 02.06.2022 16.06.2022											
ЗАВТРАК	Пирожки с повидлом	100	9,68	12,31	22,58	248,55	0,10	1,9	1,31	17,55	5,80
	Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
Обед	Зефир	45	2,52	1,44	12,6	80,25	1,23	0,00	0,01	0	0,16
	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60	0,18	9,20	1,60	38,66	29,30
	макароны отварные с маслом	110/5	4,14	5,28	23,4	115,16	0,27	0	0,62	6,32	0,00
	Сосиска отварная	50	10,4	10,5	0,4	133,65	0,03	0,06	0,01	23,6	7,35
	огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,78	0,34	13,11	7,98
	Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	16,74	79,66	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	Итого по приему пищи	980	27,97	30,42	121,87	919,77	0,62	15,01	9,26	116,54	162,24
День 3 03.06.2022 17.06.2022											
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	2,32	3,96	24,08	220,12	0,08	0	0,82	42,10	16,18
	Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
Обед	Борщ со сметаной	250/11	1,95	2,13	10,53	70	0,18	8,20	1,60	38,66	29,30
	Плов из куриного филе	200	17,70	26,02	31,00	428,72	1,74	2,36	1,16	24,06	0,92
	Салат из свежих овощей	60	0,85	3,05	5,19	54,54	0,01	20,97	0,32	26,80	7,98
	Компот сухофрукты	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	Итого по приему пищи	990	32,51	43,91	122,31	1022,57	2,15	47,65	5,14	152,39	72,16
День 4 06.06.2022 20.06.2022											
ЗАВТРАК	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64	0,19	0	1,34	19,02	27,73
	Зефир	45	0,36	55,75	201,5	157,6	0,13	0,00	0,11	0	0,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
Обед	Суп с макаронами	200	4,14	4,78	35,50	201,84	0,20	32,64	1,66	23,78	44,00
	Филе куриное в томатном соусе	90	18,9	10,5	10,6	265,5	0,09	2,1	3,1	15,2	20,8
	Каша пшеничная	180	4,58	9,29	0,06	105,31	0,00	0,00	0,01	1,06	0,00
	Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53
	Салат «Витаминный»	60	0,90	2,7	26,30	52,90	0,01	3,78	0,54	20,71	9,60
	Компот сухофрукты	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	Итого по приему пищи	1040	34	27,59	148,06	847,82	0,74	60,2	6,62	145,55	133,26
День 5 07.06.2022 21.06.2022											
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	2,65	1,87	20,5	267,85	0,06	0,22	0,45	59,2	30,24
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
	Фрукт по сезону	50	0,20	0,20	4,9	23,5	10	2,2	16	9,3	0,00
Обед	Суп картофельный рисовый	200	7,4	6,18	13,1	137,94	0,1	13,22	1,88	28,7	25,54
	Картофельное пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,00	18,16	1,01	36,98	27,75
	Рыба тушеная	100	4,43	0,18	1,89	27	0,02	0,61	0,28	7,20	5,70
	Компот из сухофрукты	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	Итого по приему пищи	1040	37,74	29,65	92,36	853,28	0,35	16,53	6,65	97,06	60,09



День 6

08.06.2022 22.06.2022

ЗАВТРАК	Булочка с повидлом	100	4,53	6,11	27,8	27,8	197,16	0,05	0,02	0,05	26
	Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
	Зефир	45	0,36	55,75	201,5	157,6	0,13	0,00	0,11	0	0,00
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60	0,18	9,20	1,60	38,66	29,30
	Сосиска в тесте	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0	18,16	1,01	36,98	27,75
	макароны отварные с маслом	110/5	4,14	5,28	23,4	115,16	0,27	0	0,62	6,32	0,00
	Салат «Летний» (помид.огурец)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,54	10,67	0
	Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	16,74	79,66	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>1040</b>	<b>79,72</b>	<b>29,65</b>	<b>92,36</b>	<b>853,28</b>	<b>0,35</b>	<b>16,53</b>	<b>6,65</b>	<b>97,06</b>	<b>60,09</b>

День 7

09.06.2022 23.06.2022

ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	6,20	8,6	42,7	284,3	0,10	0,19	0,11	98	32,49
	Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
	Кондитер. Изделия	45	2,52	1,44	12,6	80,25	1,23	0,00	0,00	0	0,16
Обед	Суп с клецками	250/11	3,34	5,17	8,64	95,58	0,06	2,48	0,99	14,54	13,96
	Плов из куриного филе	200	17,70	26,02	31,00	428,72	1,74	2,36	1,16	24,06	0,92
	Салат «Витаминный»	60	0,90	2,7	26,30	52,90	0,01	3,78	0,54	20,71	9,60
	Компот из сухофрукты	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>1040</b>	<b>37,74</b>	<b>29,65</b>	<b>92,36</b>	<b>853,28</b>	<b>0,35</b>	<b>16,53</b>	<b>6,65</b>	<b>97,06</b>	<b>60,09</b>

День 8

10.06.2022

ЗАВТРАК	Сосиска в тесте	100/15	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	0,77	155,8	26
	Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
	Зефир	45	0,36	55,75	201,5	157,6	0,13	0,00	0,11	0	0,00
Обед	Борщ со сметаной	250/11	1,95	2,13	10,53	70	0,18	8,20	1,60	38,66	29,30
	Котлета Куриная	90	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1	2,1	14,27	18,87
	Соус сметанно-томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34	0,02	3,18	0,34	7,30	5,53
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,92	0,93	50,76	243,36	0,12	0	1,88	18,09	11,78
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,52	40,34	0,02	5,78	0,34	13,11	7,98
	Компот из сухофрукты	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>1040</b>	<b>37,74</b>	<b>29,65</b>	<b>92,36</b>	<b>853,28</b>	<b>0,35</b>	<b>16,53</b>	<b>6,65</b>	<b>97,06</b>	<b>60,09</b>

День 9

13.06.2022

ЗАВТРАК	Пирожки печеные с капустой	100	12,45	20,25	41,85	312,1	0,20	0	1,15	0,03	29,30
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
	Фрукт по сезону	50	0,20	0,20	4,9	23,5	10	2,2	16	9,3	0,00
Обед	Суп картофельный рисовый	200	7,4	6,18	13,10	137,94	0,10	13,22	1,88	28,70	25,54
	Филе куриное	100	17,99	12,98	40,1	349,18	0,12	0,35	0,65	45,16	30,16
	Салат из свежих овощей	60	0,90	2,7	26,30	52,90	0,01	3,78	0,54	20,71	9,60
	Рис отварной	150	7,51	3,99	8,34	227	0,12	0,91	1,56	124,9	0,00
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>1040</b>	<b>34</b>	<b>27,59</b>	<b>148,06</b>	<b>847,82</b>	<b>0,74</b>	<b>60,2</b>	<b>6,62</b>	<b>145,55</b>	<b>133,26</b>

День 10

14.06.2022

ЗАВТРАК	макароны с тертым сыром	110/15	0,6	2,4	12,25	73,77	0,02	2,63	0,22	10,72	6,68
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0,00	0,00	0,04	6,38	1,36
	Кондитер. Изделия	45	2,52	1,44	12,6	80,25	1,23	0,00	0,00	0	0,16
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60	0,18	9,20	1,60	38,66	29,30
	Пельмени	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,00	18,16	1,01	36,98	27,75
	Со сметаной	100	4,43	0,18	1,89	27	0,02	0,61	0,28	7,20	5,70
	Салат из белокачанной капусты	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,54	10,67	0
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,0	47,68	0,00	0,00	0,04	9,3	2,0
	Хлеб пшеничный (60г)	60	3,96	0,54	22,8	119,40	0,12	0,00	1,14	13,80	0,00
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>1040</b>	<b>37,74</b>	<b>29,65</b>	<b>92,36</b>	<b>853,28</b>	<b>0,35</b>	<b>16,53</b>	<b>6,65</b>	<b>97,06</b>	<b>60,09</b>