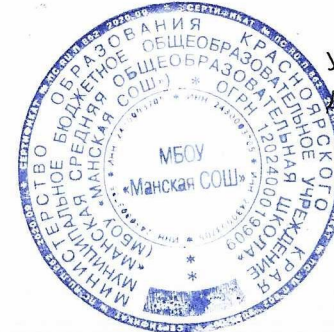




Утверждаю:

Директор МБОУ «Манская СОШ»

И.В. Кравцова
«4» 05

И.В.Кравцова

20 25 г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
(двухразовое питание)**

МБОУ «МАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

День: первый
Неделя первая
Категория детей: 6 -10 лет

Завтрак															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)	(г)		В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
оладьи с повидлом	401	200	8,5	16,7	63,8	439,4	0,1		0,1	4,2		23,7	71,4	14	0,9
Чай с лимоном	377	200	0,4		11,7	49,5		1,3				24,6	13,9	10,5	1,4
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
Итого			9,3	17,1	85,3	535,9	0,1	11,3	0,1	4,8	0	64,3	96,3	32,5	4,5
Обед															
рассольник ленинградский	96	200	5,3	8,2	13,3	148,5	0,1	5,4	0,2	2		25,6	85,6	23,5	1,3
пюре картофельное с маслом сливочным	335	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	0	35,5	84,2	29,1	1,2
гуляш из отварного мяса	246	90	13,6	14	3,1	193,1	0	0,8	0,2	1,7	0	13,7	120,9	18,6	1,9
кисель из свежих ягод	350	180	0,1	0	24,3	99,1		1,1				12,4	7,4	4	0,1
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
нарезка овощная (томат)	б/н	60	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0,1	0,2	0	7,6	14	10,8	0,5
конфета шоколадная	б/н	40	4,5	12,6	19,8	209,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			30,9	40,4	106,8	916,2	0,3	23,6	0,5	5,2	0	104,5	352,8	98,3	6,5
Итого за день			40,2	57,5	192,1	1452,1	0,4	34,9	0,6	10	0	168,8	449,1	130,8	11

День: второй
Неделя первая
Категория детей: 6 -10 лет

Завтрак															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)	(г)		В 1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe
омлет натуральный	210	200	1,8	13,2	2,6	134,9		0,3	0,1	0,3		57,2	43,5	6,3	0,1
какао с молоком	382	200	3,9	3,3	16,7	113,2		0,6				131	101,1	23	0,6
бутерброд с сыром	3	40	5,3	7,8	16	156,5	0,1	0,1		0,9		113,1	88	14,8	0,7
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
Итого:			11,4	24,7	45,1	451,6	0,1	11	0,1	1,8	0	317,3	243,6	52,1	3,6
Обед															
борщ с мясом	62	200	5,5	8,2	11,8	142,8	0	8,9	0,2	1,8		42,1	84,6	28,9	1,8
плов из птицы	311	180	18,4	25,3	31,7	428,7	0,1	1,2	0,3	4,5	0	22,8	196,8	37,5	1,9
огурец соленый	б/н	60	0,5	0,1	1	7,6	0	1,2	0	0	0	12,4	13	7,6	0,4
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
йогурт		200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,1	0,5	0,1			202,3	153,6	22,4	0,2
конфета шоколадная	б/н	40	4,5	12,6	19,8	209,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:			42,1	52,8	103,5	1065,5	0,2	11,8	0,6	7,4	0	289,3	488,7	108,7	5,8
Итого за день			53,5	77,5	148,6	1517,1	0,3	22,8	0,7	9,2	0	606,6	732,3	160,8	9,4

День: третий
Неделя первая
Категория детей: 6 -10 лет

Завтрак															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерго т. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)	(г)		В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	181	200/5	15	14,6	51,3	395,4	0,3	0	0,1	6,3		32,8	285,8	171,8	6,5
кольцо песочное	к/к	50	8,4	8,6	25,2	241,5	0,1		0,1	0,5		10,4	29,3	4,5	0,4
чай с сахаром	376	200	0,3		11,5	47		0,1				21,8	12,4	9,7	1,3
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
Итого:			24,1	23,6	97,8	730,9	0,4	10,1	0,2	7,4	0	81	338,5	194	10,4
Обед															
суп картофельный с бобовыми	102	200	8,5	8,3	15,2	168,2	0,1	3,9	0,2	3,3	0	32,2	95,1	30,2	1,9
макаронные изделия отварные с маслом	203	150	2,7	3,2	17,6	110,6	0	0	0	0,6	0	13,8	22,1	4,6	0,6
овощная нарезка (огурец)	б/н	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	2,4	0	0,1	0	12,4	22,7	7,6	0,5
тефтели из говядины с соусом томатным	284	70/30	11,12	12,17	7,96	186,03	0,05	2,34		3,51		10,53	95,94	14,04	1,17
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
сок	442	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8
Итого:			27,32	24,37	84,76	667,33	0,17	12,64	0,2	8,81	0	92,63	290,54	76,74	8,47
Итого за день			51,42	47,97	182,56	1398,23	0,57	22,74	0,4	16,21	0	173,63	629,04	270,74	18,87

День: четвертый
Неделя первая
Категория детей: 6 -10 лет

Завтрак															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерго т. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)	(г)		В 1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe
каша вязкая молочная рисовая	174	200	5,5	10,4	39,9	275,2		0,5	0,1	0,4		103,7	126	29,7	0,5
какао с молоком	382	200	3,9	3,3	16,7	113,2		0,6				131	101,1	23	0,6
бутерброд с маслом	3	40	5,3	7,8	16	156,5	0,1	0,1		0,9		113,1	88	14,8	0,7
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
Итого:			15,1	21,9	82,4	591,9	0,1	11,2	0,1	1,9	0	363,8	326,1	75,5	4
Обед															
свекольник с мясом	62	200	5,3	8,2	12,3	144	0	5,9	0,2	1,9	0	38,9	85,1	29,2	1,8
рис отварной	304	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	0	4,6	73,3	24,1	0,5
птица тушеная	290	90	15,1	16	2,9	215,7	0,1	1,1	0,3	0,3	0	24,6	134,9	18,1	1,4
чай с сахаром	376	200	0,3		11,5	47		0,1				21,8	12,4	9,7	1,3
ромовая баба		90	2,12	4,41	26,59	155,29									
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
Итого:			29,92	34,91	114,49	892,39	0,1	7,1	0,5	3,6	0	99,6	346,4	93,4	6,5
Итого за день			45,02	56,81	196,89	1484,29	0,2	18,3	0,6	5,5	0	463,4	672,5	168,9	10,5

День: пятый
Неделя первая
Категория детей: 6 -10 лет

Завтрак															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энерго т. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe
блинчики с джемом	399	130	9,1	8,7	50	315,2	0,2	2,1		0,1		145,4	135,9	23,1	0,6
кофейный напиток с молоком	379	200	3,1	2,4	17,2	103,6	0	0,5	0	0		109,9	82,6	16,8	0,3
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
Итого:			12,6	11,5	77	465,8	0,2	12,6	0	0,7	0	271,3	229,5	47,9	3,1
Обед															
щи из свежей капусты с картофелем	88	200	4,9	8,1	7,3	122,3	0	9,8	0,2	1,8	0	38,7	68,1	21	1,3
каша рассыпчатая	171	150	8,1	9,6	37,2	268,1	0,2		0,1	4,7		21,8	182	121,7	4,2
Птица запеченная	307	100	21,46	21,14	0,12	276	0,08	18	0,12	0,4		58	216	34	2
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
нарезка овощная (томат)	б/н	60	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0,1	0,2	0	7,6	14	10,8	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
конфета шоколадная	б/н	40	4,5	12,6	19,8	209,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай с сахаром	376	200	0,3		11,5	47		0,1				21,8	12,4	9,7	1,3
Соус молочный	366	50	1	3,1	3,3	45	0,01	0,02	0,1	0		30	24	4	0,3
Итого:			44,46	55,04	104,12	1090	0,29	33,92	0,62	8,2	0	187,6	557,2	213,5	9,3
Итого за день			57,06	66,54	181,12	1555,8	0,49	46,52	0,62	8,9	0	458,9	786,7	261,4	12,4

День: первый
Неделя вторая
Категория детей: 6 -10 лет

Завтрак															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энерго т. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
сырники запеченные из творога	219	120	22,2	16,2	12,92	290,4		0,07	0	0,12	3,12	189,6	267,6	27,6	0,96
Чай с лимоном	377	200	0,4		11,7	49,5		1,3				24,6	13,9	10,5	1,4
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
соус молочный	327	50	0,9	2,6	6,7	53,7		0,1				27,3	20	3,5	0
Итого:			23,9	19,2	41,12	440,6	0	11,47	0	0,72	3,12	257,5	312,5	49,6	4,56
Обед															
суп картофельный с макаронными изделиями	103	200	6,2	6,1	16,2	144,8	0,1	5,5	0,2	1,2	0	21,7	78,1	22,1	1,2
пюре картофельное с маслом сливочным	335	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,23	10,3	0	0,2	0	35,5	84,2	29,1	1,2
рыба запеченная в молочном соусе	233	100	12,2	12,1	6,3	181,9	0,1	0,3	0,1	2	0	94,8	33,3	166,9	0,6
огурец соленый	б/н	60	0,5	0,1	1	7,6	0	1,2	0	0	0	12,4	13	7,6	0,4
сок	442	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8
конфета шоколадная	б/н	40	4,5	12,6	19,8	209,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
Итого:			31,1	36,6	107,2	881,8	0,45	21,3	0,3	4,7	0	188,1	263,3	246	7,7
Итого за день			55	55,8	148,32	1322,4	0,45	11,47	0,3	5,42	3,12	445,6	575,8	295,6	12,26

День: второй
Неделя вторая
Категория детей: 6 -10 лет

Завтрак															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)	(г)		В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
омлет натуральный	210	200	1,8	13,2	2,6	134,9		0,3	0,1	0,3		57,2	43,5	6,3	0,1
какао с молоком	382	200	3,9	3,3	16,7	113,2		0,6				131	101,1	23	0,6
бутерброд с джемом	2	40	1,2	4,3	22	132	0,02	8	0,03	0,4		8	14	5	0,3
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
конфета шоколадная		40	1,1	10	21,2	179,6						12,6	24,8	14	0,7
Итого:			8,4	31,2	72,3	606,7	0,02	18,9	0,13	1,3	0	224,8	194,4	56,3	3,9
Обед															
суп рисовый с мясом курицы	б/н	200	5,6	5,8	14	129,7	0,1	4,3	0	0	0	18,6	72,5	19,8	1
крупа гречневая рассыпная	171	150	8,1	9,6	37,2	268,1	0,2	0	0,1	4,7	0	21,8	182	121,7	4,2
печень по-строгановски	256	90/30	24,6	18,48	5,61	315,94	0,32	17,6	8,61	2,01	0	43,7	367,62	26,76	7,72
нарезка овощная (томат)	б/н	60	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0,1	0,2	0	7,6	14	10,8	0,5
сок	442	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
Итого:			43,5	34,58	101,51	922,14	0,64	31,9	8,81	8,21	0	115,4	690,82	199,36	17,72
Итого за день			51,9	65,78	173,81	1528,84	0,66	50,8	8,94	9,51	0	340,2	885,22	255,66	21,62

День: третий
Неделя вторая
Категория детей: 6 -10 лет

Завтрак															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерго т. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)	(г)		В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
каша "дружба"	190	250	7,75	12,5	33,5	280	0,13	2,5	0,1	0,25		227,5	215	42,5	0
чай с сахаром	376	200	0,3		11,5	47		0,1				21,8	12,4	9,7	1,3
кольцо песочное	к/к	50	8,4	8,6	25,2	241,5	0,1		0,1	0,5		10,4	29,3	4,5	0,4
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
Итого:			16,85	21,5	80	615,5	0,23	12,6	0,2	1,35	0	275,7	267,7	64,7	3,9
Обед															
суп-лапша домашняя	б/н	200	5,7	8,1	13,1	147	0,1	4,5	0,2	1,8	0	22,9	70,7	19,6	1,1
Жаркое по домашнему	259	180	9	11	19,4	212,6	0,1	10	0,2	0,3	0	22,8	134,7	36,4	2,3
овощная нарезка (огурец)	б/н	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	2,4	0	0,1	0	12,4	22,7	7,6	0,5
кисель из свежих ягод	350	180	0,1	0	24,3	99,1		1,1				12,4	7,4	4	0,1
конфета шоколадная	446	90	3	17,3	40,6	329,7			0,1	0,5		7,6	25,6	4,1	0,3
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
Итого:			21,8	36,9	121,6	904,9	0,2	18	0,5	3,8	0	87,8	301,8	84	5,8
Итого за день			38,65	58,4	201,6	1520,4	0,43	30,6	0,7	5,15	0	363,5	569,5	148,7	9,7

День: четвертый
Неделя вторая
Категория детей: 6 -10 лет

Завтрак															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энерго т. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
каша пшеница с маслом сливочным	184	200/5	8,3	9	41,1	279,4	0,2	0,5		1,4		117	177,1	49,3	1,5
Чай с лимоном	377	200	0,4		11,7	49,5		1,3				24,6	13,9	10,5	1,4
яйцо вареное	209	40	0,1	0,1		1,4						0,5	1,5	0,1	
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
бутерброд с сыром	3	40	5,3	7,8	16	156,5	0,1	0,1		0,9		113,1	88	14,8	0,7
Итого:			14,5	17,3	78,6	533,8	0,3	11,9	0	2,9	0	271,2	291,5	82,7	5,8
Обед															
суп с рыбными консервами	87	200	7,4	3,1	13,1	110,5	0,1	4,9	0,2	1,5	0	19,5	44,4	20	0,7
пюре картофельное с маслом сливочным	335	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,23	10,3	0	0,2	0	35,5	84,2	29,1	1,2
Соус молочный	366	50	1	3,1	3,3	45	0,01	0,02	0,1	0		30	24	4	0,3
куриные кусочки запеченные с сыром		100	17,4	20,2	2,9	264,2	0,1	1,9	0,2	1,1		159,8	200,3	21,7	1,7
йогурт		200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,1	0,5	0,1			202,3	153,6	22,4	0,2
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
конфета шоколадная	б/н	40	4,5	12,6	19,8	209,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:			46,7	50,7	99,7	1050	0,54	17,62	0,6	3,9	0	456,8	547,2	109,5	5,6
Итого за день			61,2	68	178,3	1583,8	0,84	29,52	0,6	6,8	0	728	838,7	192,2	11,4

День: пятый
Неделя вторая
Категория детей: 6 -10 лет

Завтрак															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe
блинчики с джемом	399	180	7,6	7,8	59,7	337,9	0,1	1,6	0,1	0,2		26,4	59,3	13,5	0,7
чай с сахаром	376	200	0,3		11,5	47		0,1				21,8	12,4	9,7	1,3
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
Итого:			8,3	8,2	81	431,9	0,1	11,7	0,1	0,8	0	64,2	82,7	31,2	2
Обед															
суп картофельный	97	200	5,7	6,5	13,9	137,1	0,1	7,1	0,2	1,2	0	22,3	82,3	25,1	1,2
макаронные изделия отварные с маслом	203	150	2,7	3,2	17,6	110,6	0	0	0	0,6	0	13,8	22,1	4,6	0,6
сок	442	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8
зразы рубленные	278	90	15,12	16,02	10,8	248,4	0,07	5,4	0,07	3,24	0	25,2	131,4	21,6	1,8
Соус томатный №348	348	50	0,5	2,6	2,8	37		0,9	0,1	0,4		9,1	9,5	5,4	0,2
конфета ишоколадная	б/н	40	4,5	12,6	19,8	209,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:			29,52	41,12	84,7	828,3	0,19	17,4	0,37	5,64	0	84,4	259,3	64,7	6,6
Итого за день			37,82	49,32	165,7	1260,2	0,29	29,1	0,47	6,44	0	148,6	342	95,9	8,6

		40,2	57,5	192,1	1452,1	0,4	34,9	0,6	10	0	168,8	449,1	130,8	11
		53,5	77,5	148,6	1517,1	0,3	22,8	0,7	9,2	0	606,6	732,3	160,8	9,4
		51,42	47,97	182,56	1398,23	0,57	22,74	0,4	16,21	0	173,63	629,04	270,74	18,87
		45,02	56,81	196,89	1484,29	0,2	18,3	0,6	5,5	0	463,4	672,5	168,9	10,5
		57,06	66,54	181,12	1555,8	0,49	46,52	0,62	8,9	0	458,9	786,7	261,4	12,4
		55,5	58,4	151,12	1359,4	0,45	11,47	0,4	5,82	3,12	454,7	585,3	301	12,46
		51,9	62,9	163,72	1379,2	209,65	11,47	0,4	5,82	3,12	454,7	585,3	301	12,46
		38,65	58,4	201,6	1520,4	0,43	30,6	0,7	5,15	0	363,5	569,5	148,7	9,7
		61,2	68	178,3	1583,8	0,84	29,52	0,6	6,8	0	728	838,7	192,2	11,4
		37,82	49,32	165,7	1260,2	0,29	29,1	0,47	6,44	0	148,6	342	95,9	8,6
Итого		492,27	603,34	1761,71	14510,52	213,62	257,42	5,49	79,84	6,24	4020,83	6190,44	2031,44	116,79
Итого за 10 дней на 1 ребенка		49,227	60,334	176,171	1451,052	21,362	25,742	0,549	7,984	0,624	402,083	619,044	203,144	11,679

Соотношение белков, жиров, углеводов

1:1:4 ($\pm 5\%$) соответствует установленным требованиям