

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Киземская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю
директор
Рогачёва И.С.
3 февраля 2025г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

п. Кизема

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

1 неделя/ 1. Понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углево	ЭЦ (ккА	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
1	325	Каша вязкая геркулесовая с маслом	0.25	9.25	17.43	39.95	355	0.04	0.15	0.7	0.41	91.85	158.4	43.2	1
2	88/90	Бутерброд с маслом и сыром	0.07	6.7	13.6	27.3	287	0.08	0.05	0.24	0.49	200.8	138.4	22.7	0.98
3	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
4		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.62	19.4	35.23	102.16	856.6	5.13	0.25	11.59	1.15	369.1	352.8	81.9	4.27
ОБЕД															
1	12	Огурец (помидор)помидор свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.018	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
2	96	Борщ из св.капусты с картофелем и мясом	0.25	6.66	6.13	13.01	134	0.03	0.08	20.46	1.76	44.79	104.7	28.3	3.7
3	153	Бифштекс рубленый	0.1	17.8	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.65	26.5	1.21
4	443	Картофельное пюре	0.18	4.66	8.06	31.75	224.6	0.03	0.22	37.4	2.42	100.1	139.2	49.7	2.02
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.5	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.уп	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
		Итого на обед	0.86	35.3	35.46	107.54	901.91	0.83	0.588	70.86	9.76	219.2	581.65	154	13.14
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.уаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240.1	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.07	5.22	9.24	42.62	275.8	0	0.08	0	0.71	12.74	48.86	9.34	0.67
3		Фрукт	0.1	0.4	0.4	9.8	46.6	5	0.04	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на полдник	0.37	11.2	16.04	67.6	467.4	5.04	0.18	11.4	1.19	268.9	249.86	46.3	3.09
		Итого за день	1.85	65.9	86.73	277.3	2225.9	11	1.018	93.85	12.1	857.1	1184.3	282	20.5

1 неделя/ 5. Пятница

№ п.	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	39	Салат Школьный	0.1	1.5	8.5	6.7	109	0	0.02	8	0.8	30.16	39	18.78	1.06
2	448	Рис отварной	0.18	4.57	7.32	46.3	273.6	0.036	0.036	0	1.02	39.28	98.76	34.44	0.91
3	153	Бифштекс рубленый	0.1	17.84	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.65	26.5	1.21
3	535	Хлеб ржаной	0.035	2.35	0.42	11.69	60.65	0.18	0.029	0	0.245	6.13	27.65	8.23	18.5
4	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.715	29.66	40.42	99.65	910.35	5.246	0.265	18.65	6.475	164.33	387.06	103.95	23.97
ОБЕД															
1	66	Салат из тертой моркови с яблоком	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
2	127	Суп Крестьянский с крупой перловой и мясом	0.25	7	6.23	13.96	115	0.03	0.09	20.01	1.97	36.62	120.55	26.22	3.26
3	443	Картофельное пюре	0.18	4.66	8.06	31.75	224.6	0.03	0.22	37.4	2.42	100.06	139.2	49.68	2.02
4	151	Бефстроганов	0.1	17.55	12.4	5.68	205	0.07	0.12	2.46	0.04	39.81	203.5	30.9	1.94
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
		Итого на обед	0.9	35.03	36.04	101.87	853.41	0.88	0.58	69.33	10.05	241.19	623.87	162.4	12.21
ПОЛДНИК ДЛЯ ГИД															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.упаковке	0.25	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240.14	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.07	5.22	9.24	42.62	275.8	0	0.08	0	0.71	12.74	48.86	9.34	0.67
3															
		Итого на полдник	0.32	10.82	15.64	57.8	420.8	0.04	0.14	1.4	0.99	252.88	238.86	37.34	0.89
		Итого за день	1.935	75.51	92.1	259.32	2184.56	6.166	0.985	89.38	17.515	658.4	1249.79	303.69	37.07

2 неделя/ 2. Вторник

№ п/№ рец	Наименование	Вес го	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
1	435	Горошек консервированный отварной	0.06	1.83	1.85	2.53	25.92	0.02	0.04	3.89	0.27	7.93	24.32	8.16	0.27
2	226	Котлета рыбная	0.1	13.6	9.86	16.92	212	0	0.11	0.96	2.02	60.6	186.7	34.08	1.17
3	443	Картофельное пюре	0.18	4.66	8.06	31.75	224.6	0.03	0.22	37.4	2.42	100	139.2	49.68	2.02
4	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.3	55.3	16.45	1.37
5	434	Чай с сахаром и лимоном	0.2	0.26	0.05	15.22	59	0	0	2.9	0.08	8.05	9.78	5.24	0.9
	535	Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.675	23.06	20.64	90.71	628.8	5.4	0.46	55.15	5.48	205	426.3	122.61	7.93
ОБЕД															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	51	27.22	14.78	0.37
2	122	Суп картофельный с мак. изделиями и мясом	0.25	4.86	6.35	20.78	169	0.01	0.06	1.89	0.37	13.8	30.7	8.47	0.51
3	155	Гуляш	0.1	16.15	7.02	4.79	147	0.02	0.1	3.12	0.09	16.9	178.6	25.65	8.85
4	448	Рис отварной	0.18	4.57	7.32	46.3	273.6	0.04	0.036	0	1.02	39.3	98.76	34.44	0.91
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.3	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	395	Компот из сухофруктов (шиповника)	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		Итого на обед	0.9	31.89	26.53	119.1	922.4	0.82	0.326	43.81	2.88	148	455.6	111.79	13.54
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.упаковке	0.25	7	8	19	181	0.05	0.08	1.7	0.34	300	237.5	35	0.28
2	482	Булочка домашняя	0.07	5.22	9.24	42.62	275.8	0	0.08	0	0.71	12.7	48.86	9.34	0.67
3		Фрукт	0.1	0.4	0.4	9.8	46.6	5	0.04	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на полдник	0.42	12.62	17.64	71.42	503.4	5.05	0.2	11.7	1.25	329	297.4	53.34	3.15
		Итого за день	1.995	67.57	64.81	281.2	2055	11.3	0.986	110.7	9.61	682	1179	287.74	24.62

2 неделя/ 5. Пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот. д	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	50.97	27.22	14.78	0.37
2	168	Котлета домашняя	0.1	13	20.31	11.47	283	0.03	0.2	0.25	2.68	18	120.7	23.4	1.35
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.18	10.5	7.92	51.67	32.4	0.036	0.36	0	3.48	20.68	248.96	166.5	5.59
4	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.715	30.71	37.89	119.16	677.66	5.426	0.68	49.7	7.26	178.3	508.18	237.13	10.97
ОБЕД															
1	66	Салат из тертой моркови с яблоками	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
2	150	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.57	6.18	9.33	120	0.03	0.11	30.89	2.01	44.34	99.17	27.12	3.26
3	443	Картофельное пюре	0.18	4.66	8.06	31.75	224.6	0.03	0.22	37.4	2.42	100.06	139.2	49.68	2.02
4	226	Котлета рыбная	0.1	13.6	9.86	16.92	212	0	0.11	0.96	2.02	60.6	186.7	34.08	1.21
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
		Итого на обед	0.9	30.65	33.45	108.48	865.41	0.81	0.59	78.71	12.07	269.7	585.69	166.48	11.48
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.упак	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
2	482	Булочка домашняя	0.07	5.22	9.24	42.62	275.8	0	0.08	0	0.71	12.74	48.86	9.34	0.67
3		Фрукт	0.1	0.4	0.4	9.8	46.6	5	0.04	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на полдник	0.37	6.22	10.04	85.02	458.8	5	0.14	14	1.11	42.74	73.86	26.34	5.67
		Итого за день	1.985	67.58	81.38	312.66	2001.87	11.236	1.41	142.4	20.44	490.74	1167.73	429.95	28.12

	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	P
за 10 дней	755.35	787.23	2850.95	21131.81	6655.85	12337
ср.зн. За 1 день	75.54	78.72	285.09	1991.44	665.59	1233.7