

Директор

Утверждаю.

И.Н. Телегина

05.05.2023

**Примерное меню для детей школьного возраста в лагере с дневным пребыванием при МОУ «Арамашевская СОШ»**

(по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «хлебпродинформ», 2004 г.)

Неделя: **ПЕРВАЯ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак (второй)</b>														
2	Бутерброд с повидлом													
	Повидло	20	2,7	-	38,4	83,5	0,0025	0,0044	0,023	0,0010	0,0307	0,00727	0,0078	0,176
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
33	Суп молочный с вермишелью	250	5,5	6,25	33	211,7	0,07	0,3	0,12	0,2	83	50	8	0,2
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
<b>Обед</b>														
19	Салат из свежих огурцов	100	1,1	4,5	3,2	57	0,05	4,1	0,4	0,1	35	-	13	0,5
114	Борщ со сметаной	250/5	6,8	7,1	13,3	144	0,05	12,3	1000	0,2	49,56	35,31	32,3	2,5
450	Тефтели мясные	100	25,9	15	12,8	180	0,06	3,8	202	53	0,043	66,3	15,1	1,5
511	Рис	180	4,97	0,77	32,5	138,5	0,14	-	100	-	-	22,64	-	164
639	Компот с добавл вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витамин. пшен.	30	3,7	0,30	9,936	47,1	27	-	-	-	5760	-	-	165
<b>Полдник</b>														
	Сок фруктовый	200	0,8	-	24,04	55	0,1	50,78	14,08	0,14	320	2	19,76	0,52
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	210,9	48,7	0,6	80	1,1	65,9	83,9	12,1	0,7
	<b>ИТОГО</b>	1695	62,31	41,11	268,294	1420,15	89,9135	171,6088	1496,623	54,741	10321,3877	353,92827	1001,4178	583,751
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак (второй)</b>														
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
340	Омлет из 2-х яиц	150	8	12	2	149,4	16,8	-	19,7	-	78,93	140,4	12,03	1,387
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,8	4,9	4,5	89	0,08	4,1	-	0,1	35	-	13	0,5
140	Суп мясной	250	7,5	4,8	10,1	115	0,05	3,4	1250	0,5	15,5	30,6	9,4	0,5

	вермишелью													
377	Рыба запеченная	100	13,4	5	0,4	76	0,00015	0,021	0,075	0,0024	0,042	0,111	0,036	0,0013
520	Пюре картофельное	180	8,4	10,8	41,25	303	0,15	21	75	2,4	42,45	111,6	36,15	13,5
82	Кисель золотой шар	200	-	-	16,07	64,0	0,30	20,10	0,13	2,35	-	-	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 30	1,98/ 3,7	0,36/ 0,30	10,02/ 9,936	52,2 47,1	0,054/ 27	-	-	-	73,5/ 5760	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 165
	<b>Полдник</b>													
	Сок фруктовый	200	0,8	-	24,04	55	0,1	50,78	14,08	0,14	320	2	19,76	0,52
	Шоколад молочный	100	9,8	-	50,4	554	0,45	-	-	-	352	309	68	1,5
	<b>ИТОГО</b>	1585	57,48	50,79	193,754	1722,35	58,6511 5	119,401	116,785	1374,68 94	6548,59 35	687,453 8	1059,59 6	431,116 3
	<b>СРЕДА</b>													
	<b>Завтрак (второй)</b>													
	Булочка	50	3,3	4,6	22,05	141,85	0,04	-	9,5	2	15,5	44	6,5	0,65
49	Каша манная	205	5,84	6,02	30,47	199	0,1	0,14	40	2	0,164	0,259	0,039	0,0026
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	<b>Обед</b>													
43	Салат из свежей капусты	100	1,13	2,99	6,97	62,48	0,03	45,5	20	1,5	59,9	31,3	168,3	0,7
181	Суп рыбный	250	2	4,9	14,3	110	0,08	3,5	750	2,0	20	83,0	16,0	0,8
241	Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	150	0,6	34	-	-	116	80	40	0,16
451	Котлета мясная	100	25,9	15	12,8	180	0,06	3,8	202	53	0,043	66,30	15,1	1,5
639	Компот с добавл вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 30	1,98/ 3,7	0,36/ 0,30	10,02/ 9,936	52,2 47,1	0,054/ 27	-	-	-	73,5/ 5760	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 165
	<b>Полдник</b>													
	Сок фруктовый	200	0,8	-	24,04	55	0,1	50,78	14,08	0,14	320	2	19,76	0,52
	Яблоко	200	1,6	-	39,2	188	3,4	9,2	6,0	0,4	12,0	22,0	10,0	0,2
	<b>ИТОГО</b>	1780	51,79	40,95	240,196	1402,63	31,051	166,99	1141,58	61,04	6389,04 3	422,599	1176,84 9	335,687 6
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
	<b>Завтрак (второй)</b>													
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
602	Творог 9%	200	36	18	6	296	0,08	1,0	110	0,4	328	440	46	0,8
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	<b>Обед</b>													
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,8	4,9	4,5	89	0,08	4,1	-	0,1	35	-	13	0,5
139	Суп гороховый с курой	250	11	7,5	22,5	170	0,00015	-	0,105	0,0033	0,169	0,148	0,020	0,0021

322	Макаронные изделия	180	5,25	6,1	35,2	220,5	0,00015	20	-	0,0033	0,169	0,148	0,020	0,0021
61	Биточки мясные	100	25,9	15	12,8	180	0,06	3,8	202	53	0,043	66,30	15,1	1,5
639	Компот с добавл вит. С	200	0,32	-	32	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	0,4	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 30	1,98/ 3,7	0,36/ 0,30	10,02/ 9,936	52,2 47,1	0,054/ 27	-	-	-	73,5/ 5760	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 165
	<b>Полдник</b>													
	Сок фруктовый	200	0,8	-	24,04	55	0,1	50,78	14,08	0,14	320	2	19,76	0,52
	Банан	200	3,0	-	42,0	192	9,8	10	0,4	0,4	16	56	84	1,2
	<b>ИТОГО</b>	1735	91,85	64,79	224,034	1652,05	50,8613	109,75	426,682	54,0481	10467,2 328	658,738 5	1079,05	417,782 2
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
	<b>Завтрак (второй)</b>													
337	Яйцо отварное	60	12,7	11,5	0,7	159	0,07	-	260	0,6	140	192	12	2,5
48	Каша овсяная с маслом	205	7,02	8,36	29,58	222	0,00014	0,0038	0,06	0,001	0,137	0,147	0,039	0,0018
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	<b>Обед</b>													
51	Салат свекольный	100	1,74	15,0	9,83	140	0,04	14,6	1,800	0,6	248	36,2	20,9	1,5
132	Рассольник	250/10	3,9	6,4	13,8	142	0,1	4,2	1000	1,2	53,1	68	28,6	1,0
637	Кура	100	13,4	5	0,4	76	0,002	0,002	0,08	0,0016	0,01	0,06	0,01	0,0096
312	Греча	180	8,4	10,8	41,25	303	0,00045	-	0,003	-	0,10	0,50	0,35	0,012
639	Компот с добавл вит. С	200	0,32	-	32	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	0,4	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 30	1,98/ 3,7	0,36/ 0,30	10,02/ 9,936	52,2 47,1	0,054/ 27	-	-	-	73,5/ 5760	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 165
	<b>Полдник</b>													
	Сок фруктовый	200	0,8	-	24,04	55	0,1	50,78	14,08	0,14	320	2	19,76	0,52
	Булочка	50	3,3	4,6	22,05	141,85	0,04	-	9,5	2	15,5	44	6,5	0,65
	<b>ИТОГО</b>	1645	60,3	62,65	218,584	1578,4	41,0935 9	89,6558	1385,52 3	4,5426	10544,6 97	437,047	989,309	419,448 4

Неделя: **ВТОРАЯ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
	<b>Завтрак (второй)</b>													
8	Бутерброд с сыром													
	Сыр	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,0003	0,00294	0,42	0,0003	1,055	0,567	0,052	0,0009
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
48	Каша пшеничная	205	7	7	27,4	200	0,12	0,2	40	0,8	22,6	94,4	44,6	1,4
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585

	<b>Обед</b>													
43	Салат из свежей капусты	100	1,13	2,99	6,97	62,48	0,03	45,5	20	1,5	59,9	31,3	168,3	0,7
124	Щи из свежей капусты с мясом	250	6,8	6,2	10,2	126	0,06	23,4	1250	0,3	4,08	52,2	25,8	1,0
478	Запеканка картофельная с мясом	250	21,9	28,7	32,48	403,7	0,3	12,7	225	3,0	48,4	360,6	77	4,8
82	Кисель «Золотой шар»	200	-	-	16,07	64,0	0,30	20,10	0,13	2,35	-	-	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 30	1,98/ 3,7	0,36/ 0,30	10,02/ 9,936	52,2 47,1	0,054/ 27	-	-	-	73,5/ 5760	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 165
	<b>Полдник</b>													
	Сок фруктовый	200	0,8	-	24,04	55	0,1	50,78	14,08	0,14	320	2	19,76	0,52
	Сырок творожный	100	14,5	11,0	35,5	299	0,26	0,4	0,024	0,3	131	158	35	1,4
	<b>ИТОГО</b>	1615	62,98	57,21	2115,51 4	1485,83	41,8813	173,082 94	1679,65 4	8,3903	10329,2 85	792,807	1271,66 2	423,075 9
	<b>ВТОРНИК</b>													
	<b>Завтрак (второй)</b>													
340	Омлет из 2-х яиц	150	8	12	2	149,4	16,8	-	19,7	-	78,93	140,4	12,03	1,387
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	Булочка	50	3,3	4,6	22,05	141,85	0,04	-	9,5	2	15,5	44	6,5	0,65
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	<b>Обед</b>													
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,8	4,9	4,5	89	0,08	4,1	-	0,1	35	-	13	0,5
140	Суп мясной с вермишелью	250	7,5	4,8	10,1	115	0,05	3,4	1250	0,5	15,5	30,6	9,4	0,5
443	Плов с мясом	200	21,6	11,8	37,8	350	0,18	0,18	100	11,8	194,25	488,25	125	6,25
639	Компот с добавл вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	-	0,07	-	-	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 30	1,98/ 3,7	0,36/ 0,30	10,02/ 9,936	52,2 47,1	0,054/ 27	-	-	-	73,5/ 5760	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 165
	<b>Полдник</b>													
	Сок фруктовый	200	0,8	-	24,04	55	0,1	50,78	14,08	0,14	320	2	19,76	0,52
	Яблоко	200	1,6	-	39,2	188	3,4	9,2	6,0	0,4	12,0	22,0	10,0	0,2
	<b>ИТОГО</b>	1625	50,79	38,94	211,656	1404,25	47,729	87,66	1499,35	14,94	7531,43	820,99	1096,84	341,162
	<b>СРЕДА</b>													
	<b>Завтрак (второй)</b>													
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
32	Суп молочный с рисом	250	7,75	12,5	27,75	248	0,1	2	75	0,5	323	218,75	38,5	0,5
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	<b>Обед</b>													
20	Салат из свежих помидор	100	0,8	4,9	4,5	89	0,08	4,1	-	0,1	35	-	13	0,5



43	Салат из свежей капусты	100	1,13	2,99	6,97	62,48	0,03	45,5	20	1,5	59,9	31,3	168,3	0,7
181	Суп рыбный	250	2	4,9	14,3	110	0,08	3,5	750	2,0	20	83,0	16,0	0,8
451	Котлета мясная	100	25,9	15	12,8	180	0,06	3,8	202	53	0,043	66,30	15,1	1,5
312	Греча	180	8,4	10,8	41,25	303	0,00045	-	0,003	-	0,10	0,50	0,35	0,012
639	Компот с добавл вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	-	0,07	-	-	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 30	1,98/ 3,7	0,36/ 0,30	10,02/ 9,936	52,2 47,1	0,054/ 27	-	-	-	73,5/ 5760	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 165
	<b>Полдник</b>													
	Сок фруктовый	200	0,8	-	24,04	55	0,1	50,78	14,08	0,14	320	2	19,76	0,52
	Груша	200	0,8	-	20,6	94	5,1	10	2	-	38	32	24	4,6
	<b>ИТОГО</b>	1775	58,12	47,68	303,924	1325,23	46,9974 5	133,88	1088,20 3	56,64	10250,2 93	407,34	1170,16	422,437
	<b>ИТОГО</b>		625,51	510,63	4253,27 4	14938,59	505,543 04	1308,71 448	10328,4 57	1636,27 38	54986,9 248	5671,23 06	10981,8 718	2456,79 23

Заведующая столовой \_\_\_\_\_ Т.В. Рыкунова