

Утверждаю директор МОКУ «Паницинская СОШ»

**Примерное 10-дневное меню и пищевая
ценность приготовляемых блюд для
оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей на базе
образовательного учреждения**

Возрастная группа от 7 до 11 лет

Меню составлено на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 год

День 1

ЗАВТРАК

№ реп	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества гр			энер. цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
6	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	3.2	7.5	68	0.024	0.04	18.16	19.04	0.64
125	Котлеты рубленые из птицы	80	15	15.2	15.24	280.4	0.08	0.1	0.036	21.88	1.79
131	Картофельное пюре	180	3.67	6.34	23.4	168.26	0.13	0.13	6.23	43.69	1.28
272	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	0.03	1.2	0.52	105.86	0.1
	Яблоко	100									
	Хлеб iodированный	50	12.2	0.5	17.1	130.2					
	Итого		33.77	28.04	78.14	740.86	0.264	1.47	24.946	190.47	3.81

ОБЕД

№ реп	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества гр			энер. цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1.12	6.56	6.4	88	0.016	0.032	7.26	29.72	1.04
52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.66	6.72	74.66	0.04	0.04	9.58	25.94	0.56
120	Куры отварные	80	20.7	18.2	10.2	280	0.09	0.12	4.9	52.29	2.69
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.46	4.25	45.14	241.2	0.09	0.072	10.17	66.38	1.46
279/1	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	17.2	68	0	0	1.6	6.04	0.8
	Хлеб iodированный	50	12.2	0.5	17.1	130.2					
	Итого		40.08	34.27	102.8	882.06	0.236	0.264	33.51	180.37	6.55

День 2

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества гр			энер цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
21	Салат "Витаминный"	60	1.3	4.4	10	90	0.03	0.04	13.5	37	0.9
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.7	5.1	38.4	240.7	0.216	0.13	0	15.53	5.04
	Сыр твердый	30	6.96	8.85	0	109.2	0.012	0.09	0.21	26.4	0.3
270	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41	0	0	2.8	3.1	0.08
236	Оладьи с молоком сгущенным	50	10.13	10.33	60.4	374	0.14	0.25	1.03	174.44	0.92
	Хлеб иодированный	50	12.2	0.5	17.1	130.2					
	Бянан	100									
	Итого		39,19	24,82	126,1	895,1	0,368	0,47	4,04	219,47	6,34

ОБЕД

№ рец	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества гр			энер цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
12	Салат из свежих помидоров	60	0.7	3.7	4	53	0.05	0.03	16.91	15.74	0.71
55	Свекольник	200	1.6	4.14	11.86	90.66	0.04	0.04	5.56	25.04	1.06
77	Рыба припущенная	80	25	12.4	2	283.1	0.204	0.192	0.312	22.3	0.708
131	Картофельное пюре	180	3.67	6.34	23.4	168.26	0.13	0.13	6.23	43.69	1.28
	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	110	0.04	0.08	8	40	0.4
	Хлеб иодированный	50	12.2	0.5	17.1	130.2					
	Итого		43,47	27,08	83,76	835,22	0,464	0,472	37,012	146,77	4,158

День 3

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества, гр			энер. цен Ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
216/2	Сырники из творога	150	3.1	20.4	30.2	450.2	0.12	0.52	1.06	304.74	1.28
	Груша свежая	130	0.52	0.39	13.39	61.1	0.03	0.04	6.5	24.7	3
45	Икра морковная	80	1.68	5.84	8.24	92	0.04	0.04	4.12	22.3	0.86
268	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35				0.26	0.02
	Итого		34.3	26.7	61.7	638.3	0.19	0.6	11.68	352	5.16

ОБЕД

№ рец	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества, гр			энер. цен Ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
21	Салат Витаминный	60	1.5	4.6	1.1	74	0.03	0.04	13.7	38.1	0.95
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6.4	3.54	25.46	161.34	0.12	0.04	3.46	24.36	1.72
125	Котлеты рубленые из птицы	80	15	15.2	15.24	280.4	0.08	0.1	0.036	21.88	1.79
131	Картофельное пюре	180	3.67	6.34	23.4	168.26	0.13	0.13	6.23	43.69	1.28
266	Корж молочный	100	6.7	11.1	6.16	371	0.07	0.06	0.05	24.06	0.8
291	Кисель ягодный	200	0	0	20	76	0	0	0	0.48	0.06
	Хлеб iodированный	50	12.2	0.5	17.1	130.2					
	Итого		45.47	41.28	173.8	1261.2	0.43	0.37	23.476	152.57	6.6

День 4

ЗАВТРАК

№ реп	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества гр			энерг цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
184	Каша рисовая молочная	200	7.36	10.24	35.44	263.2	0.08	0.26	0.94	213.82	0.5
13	Салат из свежих огурц	80	0.8	4.5	2	55	0.02	0.03	3.84	20.49	0.53
268	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	0	0	0	0.26	0.02
235	блинчики с яблочным	50	2.5	3.5	18.2	116	0.07	0.13	1.96	99.24	1.32
	Яблоко свежее	150	0.6	0.6	4.7	70.5	0.05	0.03	15	24	3.3
	Итого		12.3	12.4	46.2	789.7	0.22	0.45	21.74	357.81	5.67

ОБЕД

№ реп	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества гр			энерг цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
46	Икра свекольная	60	1.76	5.36	8.24	80	0.024	0.04	3.34	25.89	1.16
52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.66	6.72	74.66	0.04	0.04	9.58	25.94	0.56
92	Гуляш	75	29.2	29.8	4.7	350	0.08	0.2	1.37	19.64	4.37
131	картофельное пюре	150	3.67	6.34	23.4	168.26	0.13	0.13	6.23	43.69	1.28
274	Какао	200	3.6	2.7	13.8	93	0.02	0.12	0.52	110.36	0.88
236	Оладьи с молоком сгу	100	10.13	10.33	60.4	374	0.14	0.25	1.03	174.44	0.92
	Хлеб иодированный	50	2.3	0.35	25	107					
	Итого		38.9	35.5	138	926.8	0.434	0.78	22.07	399.96	9.17

День 5

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества, гр			энер. цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
9	Салат из белокочанно	60	4,2	9	5,7	50	0,07	0,12	14,0	48,2	0,97
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	0,24	0,14	0	17,26	5,6
89	бефстроганов	80	10,1	32	5,6	400	0,08	0,16	1,07	22,11	3,79
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,08	0,64	60,3	0,08
	Хлеб иодированный	50	2,3	0,35	25	107					
	Итого		12,8	13	50,1	345	0,41	0,5	16,21	147,87	10,44

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества, гр			энер. цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
19	Салат из моркови и зеленым горошком	60	1,5	7,4	4,7	91	0,07	0,06	3,84	23,78	0,56
61	Суп картофельный с тшеном	200	1,6	1,54	11,6	68	0,06	0,04	4,2	9,48	0,56
87	Тефтели рыбные	80	26,004	32,7	20,6	483	0,156	0,144	4,056	42,288	1,032
202	Макароны отварные	180	6,57	5,004	39,91	235,566	0,072	0,018		11,178	0,882
279/1	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	1,6	6,04	0,8
	Хлеб иодированный	50	2,3	0,35	25	107					
	Итого		35,5	35,8	94,01	1052,57	0,358	0,262	13,696	92,766	3,834

День 6

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества гр			энерг цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
11	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	3.3	9.3	8	128.2	0.06	0.09	55.48	64.29	1.2
	Гуляш из мяса птицы	80	12.2	28	0.1	301	0.25	0.18	0	19	1.7
202	Вермишель отварная	180	6.57	5.004	39.91	235.566	0.072	0.018		11.178	0.882
272	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	0.03	1.2	0.52	105.86	0.1
	Черешня	100									
	Хлеб иодированный	50	2.3	0.35	25	107					
	Итого		11.8	11.9	46.2	337.7	0.412	1.488	56	200.33	3.882

ОБЕД

№ рец	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества гр			энерг цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
45	Икра морковная	80	1.68	5.84	8.24	92	0.04	0.04	4.12	22.3	0.86
73	Суп молочный с пшеном	200	7	6.3	18.4	175	1	0.26	1.1	225.31	0.47
122	Плов из курицы	150	19.3	22	40.1	480.3	0.1	0.2	1.9	30.8	2.6
291	Кисель п/ягодный	200	0	0	20	76	0	0	0	0.48	0.06
239	Пирожки печеные с яблоками	100	5.4	4.5	41.5	228	0.07	0.05	1.48	17.67	1.38
	Хлеб иодированный	50	12.2	0.5	17.1	130.2					
	Итого		35.3	35.5	138.6	1012.95	1.21	0.55	8.6	296.56	5.37

День 7

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	масса порц. гр.	пищевые вещества гр.			энерг. цен Ккал.	витамины мг.			минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
186	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7.44	8	36.56	241.6	0.14	0.18	0.54	134.26	1.82
15	Морковь с сахаром	60	1.04	0.064	8.4	36	0.02	0.2	0.77	9.18	0.24
268	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	0	0	0	0.26	0.02
235	Блинчики с яблочным	50	6.27	6.13	39.07	236	0.07	0.13	1.96	99.24	1.32
	Хлеб: иодированный	50	2.3	0.35	25	107					
	Итого		17.15	14.56	46.2	405.6	0.23	0.51	3.27	242.94	3.4

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	масса порц. гр.	пищевые вещества гр.			энерг. цен Ккал.	витамины мг.			минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
41	Винегрет с сельдью	60	5.3	4.3	7.3	88	0.05	0.05	5.18	40.83	0.93
54	Борщ с капустой и картофелем	200	1.86	6.6	10.86	110	0.04	0.06	6.54	40.48	0.92
118	Оладьи из печени	75	19.25	11.08	14.83	237.5	0.25	1.81	12.38	31.42	5.8
202	Вермишель отварная	180	6.67	5.004	39.91	235.566	0.072	0.018		11.178	0.882
279/ 1	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	17.2	68	0	0	1.6	6.04	0.8
236	Оладьи с молоком сгущенным	50	10.13	10.33	60.4	374	0.14	0.25	1.03	171.44	0.92
	Хлеб иодированный	50	2.3	0.35	25.0	107					
	Итого		45.61	37.76	140.2	1034.1	0.552	2.188	26.73	301.39	10.25

День 8

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества, гр			энерг цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
172	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	2.2	11.04	27.88	220	0.02	0.02	0	3.72	0.3
	Сыр твердый	30	6.96	8.85	0	109.2	0.012	0.09	0.21	26.4	0.3
268	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	0	0	0	0.26	0.02
239	Пирожки печеные с яб	50	5.4	4.5	41.5	228	0.07	0.05	1.48	17.67	1.38
	Хлеб iodированный	50	2.3	0.35	25	107					
	Итого		16,96	15,7	79,28	402,1	0,102	0,16	1,69	48,05	2

ОБЕД

№ рец	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества, гр			энерг цен Ккал	витамины мг			минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
6	Салат из белокачанной капусты	60	1.76	3.6	8.4	72.8	0.024	0.04	16.16	19.04	0.64
61	Суп картофельный с рисом	200	1.5	1.54	11.6	68	0.06	0.04	4.2	9.48	0.56
125	Котлеты рубленые из птицы	80	15	21.24	15.24	314.4	0.06	0.1	0.035	21.88	1.79
131	Картофельное пюре	180	3.67	6.34	25.4	168.26	0.13	0.13	6.23	43.69	1.28
401	Кефир iodированный	200	5.8	5	8	106	0.1	0.3	1.4	240	0.2
	Апельсин	100									
	Хлеб	50	2.3	0.35	25	107					
	Итого		32,3	36,2	66,64	836,46	0,394	0,61	30,026	334,09	4,47

День 9

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые			энергетическая цен. Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
40	Винегрет овощной	60	1.04	1.84	1	44	0.024	0.024	4.144	18.58	0.544
92	Гуляш	75	29.2	29.8	4.7	350	0.08	0.2	1.37	19.64	4.37
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.46	4.25	40.1	241.2	0.09	0.072	10.17	66.38	1.46
268	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	0	0	0	0.26	0.02
	Хлеб iodированный	50	2.3	0.35	25	107					
	Итого		11.2	12.1	48.3	408.9	0.194	0.296	15.684	104.86	6.394

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	масса порц. гр	пищевые вещества гр			энергетическая цен. Ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
33	Салат Пестрый	60	1	4.5	10.6	88	0.03	0.03	26724	25.55	1.33
61	Суп картофельный с пшеном	200	1.6	1.54	11.6	68	0.06	0.04	4.2	9.48	0.56
77	Рыба припущенная	80	36	17.4	2.6	311.004	0.204	0.192	0.312	22.3	0.708
202	Вермишель отварная	180	6.57	5.004	39.91	235.566	0.072	0.018		11.178	0.882
291	Кисель ягодный	200	0	0	20	76	0	0	0	0.48	0.06
	Хлеб iodированный	50	2.3	0.35	25	107					
	Итого		36.1	35.2	140.3	885.57	0.366	0.28	26729	68.988	3.54

День 10

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	масса порц. гр.	пищевые вещества гр.			энергет. ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
14	Салат из помидоров и огурцов	60	0,7	7,4	2,9	41	0,02	0,02	13,88	16,03	0,43
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,26	41,69	180	0,216	0,13	0	15,53	5,04
83	Котлеты рыбные	80	16,08	11,2	12,92	100	0,18	0,15	0,38	49,67	1,42
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	3,1	0,08
266	Корж молочный	50	6,7	11,1	61,6	150	0,07	0,06	0,05	24,06	0,8
	Хлеб iodированный	50	2,3	0,35	25	50					
	Итого		36,06	36,35	129,3	562	0,486	0,36	17,11	108,39	7,77

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	масса порц. гр.	пищевые вещества гр.			энергет. ккал	витамины мг			минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
45	Икра морковная	80	1,68	5,84	8,24	45	0,04	0,04	4,12	22,3	0,86
66	Суп-паша домашняя	200	2,26	3,36	10,5	82,66	0,02	0,02	0,48	10,1	0,36
92	Гуляш	75	29,2	14,5	4,7	302	0,08	0,2	1,37	19,64	4,37
279/1	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	1,6	6,04	0,8
	Пирожки печеные с яблоками	50	5,4	4,5	41,5	228	0,07	0,05	1,48	17,67	1,38
	Яблоко	100									
	Хлеб iodированный	50	2,3	0,35	25	107					
	Итого		35,1	24,8	82,14	832,66	0,21	0,31	9,05	75,75	7,77

Всего завтрак: 225,53 195,6 711,5 5525,26 2,876 6,304 172,37 1972,2 54,87
 Всего обед: 387,83 343,4 1160 9559,59 4,654 6,086 26933 2049,2 61,71
ИТОГО за цикл: 613,36 539 1872 15084,8 7,53 12,39 27105 4021,4 116,6