

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник летнего лагеря

З.И.

З.И.Иванова

« 29 » *мая* 20 *16* г.

Директор МБОУ «СОШ № 25»

Н.А.Симованюк Н.А.Симованюк« 26 » *мая* 20 *16* г.

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория :12 лет и старше

**Примерное десятидневное меню
летнего лагеря на базе МБОУ «СОШ № 25»**

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
106	Овощи натуральные свежие(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
301	Омлет натуральный	195	16,8	26,1	4,5	318	0,12	0,6	0,39	0,9	159	300	24	3,0
555	Крендель сахарный	60	5,2	9,8	44,1	285	0,06	0	0,07	0,9	12	44	7	0,6
496	Какао молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Обед														
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23	0,9
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	0,09	7,7	0	2,35	15,5	63	26	0,9
429	Капуста тушеная	180	2,5	5,3	13,1	110	0,1	4,1	0,04	0,1	31	68	23	0,8
412	Котлета припущенная	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1	0,9	0,04	0,4	37	94	19	1,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
109	Хлеб ржаной	50	5,65	0,96	26,7	139	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
ИТОГО:			59,9	69,3	211,55	1711,1	0,85	111,8	0,58	9,8	501	922,5	259,5	13,4

2 день

2 день

Завтрак

580	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	3	0,03	0	2,35	4	3	21	0,3
236	Каша молочная рисовая	200	5,03	6,36	31,4	202,9	38,83	0,06	1,3	0,16	125,0	28,88	136,39	0,13
2	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	0	0,03	13	2,4	34	18	30	0,93
459	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82

Обед

148	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
100	Рассольник Ленинградский	250	2,63	5,1	13,25	109,5	0	0,09	7,1	2,35	16,75	25,5	61	0,86
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	36	0,14	4,32	0,18	45	28,8	88,2	0,99
305	Рулет из рыбы	100	12,07	3,8	11,3	127,7	46,15	0,11	0	1,07	56,92	18,46	146,1	1,09
494	Компот из плодов (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0	0,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,55	0	5,5	10	7	32,5	5,5
574	Хлеб ржаной	50	4	7,5	20,5	103	0	0,13	0	1,15	16,5	33	117	2,2
82	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
ИТОГО:		1580	28,76	51,37	186,74	1294,6	123,98	1,2	36,32	15,56	363,57	194,24	691,9	16,44

3 день

Завтрак

582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	5	0,04	0	2,35	14,5	10	45	1,5
5	Салат из капусты и огурцов	150	1	6	3,1	70	0	0,03	17	2,7	32	14	28	0,5
286	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182	41	0,05	0,2	0,8	145	21	208	0,65
471	Со сгущенным молоком	50	2,16	2,55	16,65	98,1	12,6	0,018	0,3	0,06	92,1	10,2	65,7	0,06
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65

Обед

148	Овощи свежие помидор	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
95	Борщ	250	1,85	4,43	6,95	75	0	0,04	8	2,35	36,75	23,25	49	1,10
385	Рис рассыпчатый	180	4,52	6,52	46,62	263,16	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,58	100,44	0,12
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	26	0,03	0	0,6	15	22	162	2,76
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,55	0	5,5	10	7	32,5	5,5
574	Хлеб ржаной	50	4	7,5	20,5	103	0	0,13	0	1,15	16,5	33	117	2,2
82	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
ИТОГО:		1510	61,58	60,6	211,82	1562,8	136	1,02	37,7	16,18	535,65	223,44	949,14	18,63

4 день														
Завтрак														
148	Овощи натуральные свежие (помидоры)	150	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
268	Омлет натуральный	100	8,6	13,08	2,15	160	190,8	0,05	0,31	0,8	76,9	12,3	149	1,61
379	Картофель жаренный из отварного	100	2,7	8,6	6,4	115	0	0,09	10	4,3	8	16	45	0,58
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
Обед														
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	6,1	3,5	73	0	0,05	13,4	3	17	16	31	0,7
128	Суп лапша домашняя	250	5,06	4,66	23,5	156,25	45,06	0,06	0,5	0,68	26,28	11,92	48,87	0,7
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6
501	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	0,1	7	4	7	1,4
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,55	0	5,5	10	7	32,5	5,5
574	Хлеб ржаной	50	4	7,5	20,5	103	0	0,13	0	1,15	16,5	33	117	2,2
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
ИТОГО:		1450	48,86	61,24	129,85	1205,2	313,3	1,18	45,31	16,5	290,7	180,82	746,75	18,88
5 день														
Завтрак														
64	Бутерброд с сыром и маслом	60	33,82	12,69	18,12	211,15	39,24	4,05	0,10	0,69	139,0	10,04	98,1	0,57
233	Каша молочная кукурузная вязкая	250	5,9	6,4	36,2	226,5	37	0,07	0	0,3	117,9	24	118,6	1,18
580	Вафли	40	1,95	15,3	31,25	270,5	3	0,03	0	2,35	4	3	21	0,3
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0	54,3	6,3	38,3	0,07
Обед														
43	Салат картофельный с соленым огурцом	100	2,1	6,3	8,2	98	0	0,07	10,6	2,8	15	19	46	0,7
122	Суп с рыбной консервой	250	9,3	11,4	10,05	180	15	0,08	5,75	0,22	30,5	32,25	146,5	1,02
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9	54	1,26
367	Кура в соусе с томатом	100	9,5	11,08	2,2	146	52,8	0,02	0,35	0,4	17,8	12,8	49,2	0,83
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,55	0	5,5	10	7	32,5	5,5
574	Хлеб ржаной	50	4	7,5	20,5	103	0	0,13	0	1,15	16,5	33	117	2,2
82	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
ИТОГО:		1540	79,13	78,81	221,98	1594,5	194,3	5,14	27,4	14,6	449	171,29	740,2	17

6 день

Завтрак

148	Овощи натуральные свежие (помидоры)	150	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
272	Омлет с колбасой	150	14,6	21,6	3	266	250	0,12	0,4	1,2	120	22	244	2,42
542	Булочка домашняя	50	4,2	6,7	27,8	189	38,8	0,05	0	0,7	9,7	5,7	30,8	0,45
484	Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	0	2,9	0,01

Обед

148	Овощи натуральные (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
115	Суп картофельный с клецками	250	3,73	4,47	13,67	109,88	18,03	0,06	3,93	1,47	20,85	16,83	55,15	0,81
328	Жаркое по домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	24	0,18	15	0,6	31	54	209	3,36
501	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	0,1	7	4	7	1,4
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,55	0	5,5	10	7	32,5	5,5
574	Хлеб ржаной	50	4	7,5	20,5	103	0	0,13	0	1,15	16,5	33	117	2,2
82	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
ИТОГО:		1460	51,43	55,67	146,57	1230,8	330,8	1,19	35,33	11,1	268,4	179,73	769,9	19,38

7 день

Завтрак

234	Каша из овсяных хлопьев	200	6,98	8,27	29,14	221,6	41,46	0,16	1,48	0,52	154,3	54,2	201,6	1,22
21	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	0	0,05	3	3	24	34	49	0,64
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	5	0,04	0	2,35	14,5	10	45	1,5
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65

Обед

17	Салат из свежих помидор	100	1	6,2	3,6	74	0	0,06	21	3,3	14	19	25	0,86
98	Суп свекольник	250	2,3	4,7	10,33	93,25	0	0,06	7,9	2,38	36,75	28,25	61,25	1,45
385	Рис рассыпчатый	180	4,52	6,52	46,62	263,16	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,58	100,44	0,12
372	Котлета из мяса птицы	100	20	18	10,7	284,3	72,8	0,1	0,86	1,29	48,57	24,29	182,9	1,81
419	Соус томатный	50	0,48	1,64	2,3	25,95	10	0,001	0,05	0,1	3,5	2,85	6,75	0,15
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,55	0	5,5	10	7	32,5	5,5
574	Хлеб ржаной	50	4	7,5	20,5	103	0	0,13	0	1,15	16,5	33	117	2,2
82	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
ИТОГО:		1630	52,03	67,53	228,7	1671,8	180,7	1,25	42,99	20,2	478,1	281,47	932,64	19,18

8 день

Завтрак

580	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	3	0,03	0	2,35	4	3	21	0,3
279	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	253	52	0,08	0	0,6	153	22	212	0,75
471	Со сгущенным молоком	50	2,16	2,55	16,65	98,1	12,6	0,018	0,3	0,06	92,1	10,2	65,7	0,06
14	Салат из свежих огурцов	150	0,7	6	1,8	64	0	0,03	3,3	2,7	18	14	29	0,49
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82

Обед

1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94	0	0,02	17	2,8	40	16	28	0,53
109	Суп харчо	250	7,95	9,4	12,2	165,25	0	0,03	0,65	2,55	15,75	17,5	81	0,88
313	Рыба запеченная с картофелем по русски	200	13,92	3,44	14,88	247,2	23,2	0,16	5,92	1,12	40	42,4	207,2	1,28
494	Компот из плодов	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0	0,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,55	0	5,5	10	7	32,5	5,5
574	Хлеб ржаной	50	4	7,5	20,5	103	0	0,13	0	1,15	16,5	33	117	2,2
82	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
ИТОГО:		1430	52,73	58,8	181,88	1566,3	90,8	1,08	34,27	19,1	426,9	182,6	822,8	15,9

9 день

Завтрак

580	Печенье овсянное	50	3,1	9	34,35	181	2,5	0,02	0	0,2	18,5	16,5	69	1,3
267	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
139	Суп молочный с макарон изд	200	5,76	6,48	19,7	160,2	35,6	0,06	0,92	0,06	160	23,2	138,2	0,18
64	Бутерброд сыр с маслом	60	33,82	12,69	18,12	211,15	39,24	4,05	0,10	0,69	139,0	10,04	98,1	0,57
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0	54,3	6,3	38,3	0,07

Обед

25	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86	0	0,06	1,8	2,9	23	28	51	0,63
127	Суп гороховый	250	7,4	3,28	15,78	122,25	17,5	0,26	0,5	0,25	42,75	35,5	90,75	2,62
365	Говядина тушеная с капустой	200	19,4	46,7	11,6	344,7	0,47	0,07	26,8	1,4	76	46,7	202	2,83
495	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,1	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,55	0	5,5	10	7	32,5	5,5
574	Хлеб ржаной	50	4	7,5	20,5	103	0	0,13	0	1,15	16,5	33	117	2,2
82	Киви	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
ИТОГО:		1560	85,53	104,7	188,95	1668,8	205,3	5,39	37,62	15,1	583,7	221,14	896,05	18,81

10 день.														
Завтрак														
531	Ватрушка с творогом	50	7,8	2,8	21,7	144	19	0,05	0	0,6	49	11	85	0,36
235	Каша пшеничная молочная	200	7,3	7,26	34,85	233,8	38,1	0,18	1,27	0,16	111,0	45,7	178,3	1,2
18	Салат свежих огурцов и помидор	100	1	6,1	3,5	73	0	0,05	13,4	3	17	16	31	0,7
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
Обед														
31	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,3	6,1	6,2	84	0	0,02	4,7	2,7	31	18	35	1,12
123, 146	Суп рыбными фрикадельками	250	14,85	10,02	8,12	182,08	16,84	0,12	6,01	2,92	32,95	37,69	180,12	2,04
263	Макаронник с мясом птицы	200	24,2	20,78	26,1	388,9	43,3	0,13	0,33	1,70	40	32,2	25,1	4,03
419	Соус томатный	50	0,48	1,64	2,3	25,95	10	0,001	0,05	0,1	3,5	2,85	6,75	0,15
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0	0,02	9,1	0,2	19,1	8	12,2	0,93
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,55	0	5,5	10	7	32,5	5,5
574	Хлеб ржаной	50	4	7,5	20,5	103	0	0,13	0	1,15	16,5	33	117	2,2
82	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
ИТОГО:		1560	67,23	64,5	184,77	1526,7	136,7	1,3	42,16	18,2	405,2	230,94	759,87	21,31

Меню составлено в соответствии с «Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в реабилитации, лечебно — профилактических учреждений «Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет т им. Академика Е.А.Вагнера» Минздрав России

Калькуляцию составила



Т.Н.Слободянюк