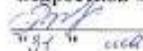


СОГЛАСОВАНО

Начальник 1 смены лагеря с
дневным пребыванием детей и
подростков «Солнышко»

 В.А.Фатеев
2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №10
 Е.Е. Боровикова
2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2023 год														
I неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Омлет натуральный	1/200	18,5	33,06	3,46	386,13	№210 2017 г.	0,1	0,34	432,8	21,46	137,4 6	301,0 6	3,46
2	Икра кабачковая	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 2015 г.	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017 г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
5	Фрукты свежие яблоко	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 2017 г.	0,1	20	0	16	32	22	4
	ИТОГО завтрак:	715	21,45	41,57	75,85	790,83		0,33	23,87	432,8	69,96	213,6 6	413,6 6	9,34
Обед														
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,58	2,78	15,69	109,00	№103 2017 г	0,05	0,9	0	15,2	27,3	36,7	0,7
3	Птица, тушенная в соусе	1/100/50	10,93	10,46	2,93	150,00	№ 290 2015г.	0,04	0,35	30,1	14,06	29,5	76,9	0,6
	Соус сметанный		0,62	2,2	2,61	32,93	№ 330 2015г.	0,01	0,01	3,91	2,31	12,13	15,13	0,13

СОГЛАСОВАНО

Начальник 1 смены лагеря с
дневным пребыванием детей и
подростков «Солнышко»

В.А.Фатеев

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №10

Е.Е. Боровикова

2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2023 год

1 неделя														
№ п/ п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Омлет натуральный	1/200	18,5	33,06	3,46	386,13	№210 2017 г.	0,1	0,34	432,8	21,46	137,4 6	301,0 6	3,46
2	Икра кабачковая	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 2015 г.	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017 г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
5	Фрукты свежие яблоко	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 2017 г.	0,1	20	0	16	32	22	4
	ИТОГО завтрак:	715	21,45	41,57	75,85	790,83		0,33	23,87	432,8	69,96	213,6 6	413,6 6	9,34
Обед														
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,58	2,78	15,69	109,00	№103 2017 г	0,05	0,9	0	15,2	27,3	36,7	0,7
3	Птица, тушенная в соусе	1/100/50	10,93	10,46	2,93	150,00	№ 290 2015г.	0,04	0,35	30,1	14,06	29,5	76,9	0,6

	Соус сметанный		0,62	2,2	2,61	32,93	№ 330 2015г.	0,01	0,01	3,91	2,31	12,13	15,13	0,13
4	Рис припущенный	1/180	4,37	5,16	44,02	239,94	№ 305 2015г.	0,02	0	0	22,8	2,88	72,72	0,54
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40,06		0,1	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО обед:	770	25,02	22,1	129,65	760,07		0,32	4,9	34,01	103,27	130,5	301,6	4,27
	ИТОГО понедельник:	1485	44,07	52,75	194,47	1374,29		0,64	28,48	355,2	159,37	299,7	606,8	12,4

1

№ п/ п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

ВТОРНИК

Завтрак

1	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	1/250	8,88	14,58	50,29	369,31	№ 182 2015г.	0,24	1,33	65,91	68,94	173,9 4	261,7 1	1,98
2	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№382 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром Российским	1/15/10/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	505	22,86	31,33	114,78	833,81		0,37	1,93	65,92	122,64	443,9	529,8	11,5

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,21
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	4,93	10,94	1037,55	№82 2015г.	0,06	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2
3	Жаркое по-домашнему из говядины	1/100/180	57,49	112,37	35,84	1376,85	№259 2015г.	0,19	11,39	0	75,6	55,07	373,5 2	5,5
4	Кисель из сока	1/200	0,43	0,12	38,52	157,60	№352 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5

5	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,95	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
6	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,88	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО обед:	740	65,64	118,85	118,28	2747,05		1,21	27,73	0	132,9	135,6	499,3	8,81
	ИТОГО вторник:	1245	78,15	130,22	215,69	3102,80		1,49	25,64	52,74	225,73	526,9	912,5	18,9

2

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

СРЕДА

Завтрак

1	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным с томатом	1/100/30	9,1	5,82	7,7	130,00	№235,331 сб.2015г.	0,03	2,5	22,7	26,16	53,3	144,6	1,9
2	Пюре картофельное	1/200	4,1	12,2	24,00	230,47	№312 2015г.	0,01	24,2	0	37	49,31	115,4	1,3
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377 2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
5	Фрукты свежие (яблоко, банан)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4
	ИТОГО завтрак:	732	14,59	19,24	79,23	609,99		0,22	49,53	22,7	94,76	158,0	320	8,36

Обед

1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2011 г.	0,01	1,1	0	3,16	3,83	6,75	0,11
2	Рассольник Ленинградский	1/250	2,025	5,09	12,00	107,30	№96 2015г.	0,09	8,3	0	24,1	29,1	56,7	0,9
3	Бефстроганов из мяса говядины	1/100/50	22,8	34,65	7,70	310,00	№250 2015г.	0	1,05	49,2	33,7	64,95	256,7	3,6
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,3	7,3	46,37	292,50	№302 2015г.	0,18	0	0	163	17,74	244,7	5,4
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
	или компот из свеж. плодов		0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9

6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО обед:	770	41,805	48,7	158,35	1130,00		0,44	12,05	49,2	269,6	178,2	651,4	12,9
	ИТОГО среда:	1502	49,73	55,29	225,87	1640,12		0,61	53,47	60,31	314,35	298,0	828,0	19

3

№ п/ п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

1	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным	1/200/60	33,65	26,33	86,20	716,90	№222, 337 2015г.	0,08	0,74	110,6	40,43	50	373	1,5
2	Какао с молоком сгущенным	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№383 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским "	1/10/30	2,36	7,49	14,89	136,00	№1 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
4	Печенье	1/50	4,5	2,88	37,29	190,25		0,07	0	30	12,45	12,19	147,2 5	0,81
	ИТОГО завтрак:	500	38,23	41,03	147,25	1200,75		0,18	1,34	140,6 1	90,08	320,6 9	746,3 5	10,9 1

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,16	5,85	0,2
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,5	5,3	16,50	148,25	№102 2015г.	0,2	5,8	0	35,5	42,6	90,6	2
3	Котлета рубленая из мяса птицы	1/100/10	15,3	29,4	15,50	389,00	№294 2015г.	0,09	1,4	104	20,8	55,4	106,7	1,4
4	Макаронные изделия отварные	1/180	6,3	0,74	35,50	173,70	№309 2015г.	0,05	0	0	23,4	5,3	41,3	1,17
5	Кисель из сока	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№352 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8

	ИТОГО обед:	749	33,12	36,99	125,38	1005,20		0,5	12,94	104	110,9	134,1	309,8	6,67
	ИТОГО четверг:	1249	68,07	68,87	264,19	1981,20		0,63	12,84	212,9	189,47	662,3	951,4	16,6
										3		9	4	2
4														
№ п/ п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	1/250	5,8	12,2	49,31	330,70	№ 182 2015г.	0,06	1,33	65,91	34,23	148,1 8	156,9 8	0,56
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским " и сыром Российским	1/15/10/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№3 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377 2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
5	Фрукты свежие (яблоко, банан)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4
	ИТОГО завтрак:	717	14,57	25,34	108,46	770,22		0,18	23,99	65,91	81,03	342,7	318,4	13,7
												8	8	2
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2015 г.	0,01	1,1	0	3,15	3,83	6,75	0,11
2	Суп картофельный с клецками	1/250	3,56	4,6	18,80	144,25	№108 2015г.	0,1	5,7	21	25,3	33,4	72,2	1,1
			1,64	1,52	7,21	54,08	№109 2015г.	0,03	0	18,72	7,68	35,44	28,08	0,4
3	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	1/100/50	14,63	7,43	5,70	157,50	№229 2015г.	0,08	5,55	8,7	72,9	58,5	243,1 5	1,28
4	Пюре картофельное	1/180	3,7	10,98	21,60	207,40	№312 2015г.	0,01	21,78	0	33,3	44,4	103,8 6	1,18
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
	или компот из свеж. плодов		0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6

7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО обед:	770	30,21	26,19	145,59	983,43		0,39	35,73	48,42	187,97	238,17	540,64	6,97
	ИТОГО пятница:	1487	40,54	44,84	245,50	1592,60		0,53	53,84	95,21	236,96	525,51	747,34	19,9

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры , г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	280,6	352,0	1 145,7	9 691,0	3,90	174,27	776,4 0	##### #	2 312,6 0	##### #	86,90
Среднее значение за период	56,1	70,4	229,1	1 938,2	0,78	34,85	155,2 8	225,18	462,5 2	809,25	17,38