

Утверждаю:

Начальник лагеря:

Гарасва В.А. /Гарасва В.А./

«11» мая 2021г.



Директор МОУ «Костинская СОШ»

МОУ «Костинская СОШ» /Молоков А.А./

«11» мая 2021г.

Примерное меню на две недели
для лагеря с дневным пребыванием детей 2021 года
Филиал МОУ «Костинская СОШ» - Клевакинская ООШ.

Первая неделя

№	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
302	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	5,95	5,68	28,36	237	0,2	0	0,06	0,9	14,5	140	92,6	3,14
693	Какао сгущённым молоком	200	3,77	3,9	25,78	153,3	0,12	1,22	0,1	3,2	122	153	36,1	0,74
3	Сыр порционнно	20	5,36	5,47	0,0	108	0	0,56	0	0	300	0	108,8	0,07
	Хлеб йодированный	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			17,38	15,28	71,58	581,13								
Второй завтрак														
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0,3	0,2	16	11	9	2,2
			4,6	6,75	66,9	349,55								
обед														
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,88	5,24	9,64	93,24	0,08	1,16	49	2,4	24	58	25,4	0,84
124	Щи из свежей капусты с говядиной	250/10	9,1	10,1	7,33	164	0,07	25	0,9	0,9	45	76	23,1	1,01
511	Рис отварной	150	0,1	2,3	31,5	201	0,01	0	0,19	0,19	6,8	50	15,9	0,21
498	Котлета рублёная из мяса куры	90	9,8	24,7	1,7	269	0,17	0,12	1,97	0,0	24	142	17,6	1,36
640	Кисель витаминизирован	200	0,08	0,0	16,28	65	0,0	50,0	0,0	0	3,20	0	1,2	3,6
	Хлеб йодированный	50	3,75	0,45	24,15	118	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			24,71	42,79	90,6	910,24								
	итого		46,69	64,82	229,08	1840,92								

№	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
вторник														
завтрак														
302	Каша пшённая молочная с маслом	150/50	6,06	8,77	32,97	237,5	0,19	2.36	18.5	0,8	105	159	42.0	1,11
690	Кофейный напиток с молоком	200	1,69	1,36	18,38	92,56	0,02	0,65	0.01	0	60,4	45	7	0,09
3	Сыр порционно	20	5,36	5,47	0,0	108	0	0,56	0	0	300	0	108,8	0,07
	Хлеб йодированный	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			15,41	15,83	68,79	520,89								
Второй завтрак														
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0.07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9.3	0.9
	яблоко	100	0.4	0,4	9,8	47	0.04	10	0.3	0.2	16	11	9	2,2
			4,6	6,75	66,9	349,55								
Обед														
43	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,04	35	0.02	0.2	46	32	15	0.8
140	Суп с макаронными изделиями с говядиной	250	2.8	5,8	13,9	120	0.05	0.26	0.04	0.86	21.98	273,8	15,28	0,59
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	0,11	5,6	0,06	0,8	41,3	84	30	1
461	Тефтели мясные	90	11,76	15,0	4,9	193,9	0,10	13	1,1	0,1	13,8	111	20,1	0,91
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136	0	0,3	9	0,1	53	39	6,1	0,1
	Хлеб йодированный	50	3,75	0,45	24,15	118	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			23,83	33,2	106,71	819,9								
	итого		43,84	55,78	242,4	1690,34								

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
среда														
завтрак														
302	Каша рисовая молочная с маслом	150/50	6,35	21,4	30,6	341	0,13	5	0,17	1	71	124	40	2
685	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,98	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,86
1	Бутерброд с маслом	15/10	5,12	12	10,91	172,3	0,37	0,16	0,8	0,1	212	198	28,6	1,14
	Хлеб йодированный	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			13,86	33,64	74,22	657,66								
Второй завтрак														
	Банан порционно	50	0,75	0,05	10,5	45,5	0,2	5	0,06	4	14	18	0,3	0,12
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	вафли	50	3,11	1,6	32,32	156,1	0,05	0	0,06	0,5	9,33	30	4	0,46
			4,46	1,65	70,42	314,6								
обед														
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,88	5,24	9,64	93,24	0,08	1,16	49	2,4	24	58	25,4	0,84
132	Рассольник с говядиной	250/10	5,86	9,42	12,91	162,2	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115	25,67	1,0
332	Макароны отварные	150/5	3,85	3,9	24,68	163,2	0,35	0	0,03	0,6	19,4	111	20,1	1
371	Рыба припущенная	90	15,7	6,9	0,0	141	0,08	1,21	0,06	2,01	28	168	20	0,64
640	Кисель витаминизирован	200	0,08	0,0	16,28	65	0,0	50,0	0,0	0	3,20	0	1,2	3,6
	Хлеб йодированный	50	3,75	0,45	24,15	118	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			31,12	25,91	87,66	742,64								
	итого		49,44	61,2	232,3	1714,9								

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
четверг														
завтрак														
302	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,5	5,9	50,6	285,8	1,62	0	2	1,7	22	86	31,5	1,05
685	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,98	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,86
3	Сыр порционно	20	5,36	5,47	0,0	108	0	0,56	0	0	300	0	108,8	0,07
	Хлеб йодированный	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			15,16	11,6	83,01	536,61								
Второй завтрак														
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	пирожное	50	5,28	13,1	29,9	258,7	0,06	0,02	0	1,4	8,23	29	5,54	0,46
	Груша порционно	50	0,25	0,12	5,32	21	0,04	60	0,5	0,2	32	23	13	0,45
			6,13	13,22	62,82	392,7								
обед														
16	Салат из свежих огурцов	100	1,88	5,18	16,8	121,4	0,02	0,64	3,44	2,6	49,6	56	36,4	1,8
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	5,44	5,9	10,3	147	0,05	16,4	0,02	0,9	44,7	81	24,3	1,29
492	Плов с курицей	200	13,4	10,3	20,7	229,5	0,13	2,25	0,9	0,2	28,35	268	51,2	2,65
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136	0	0,3	9	0,1	53	39	6,1	0,1
	Хлеб йодированный	50	3,75	0,45	24,15	118	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			25,39	21,88	104,91	751,9								
	итого		46,68	46,7	250,74	1681,21								

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
пятница														
завтрак														
302	Каша пшённая молочная с маслом	150/5	6,06	8,77	32,97	237,5	0,19	2,36	18,5	0,8	105	159	42,0	1,11
692	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	5	8	2	0,4	0,01	2	0	0,1
1	Бутерброд с маслом	15/10	5,12	12	10,91	172,3	0,37	0,16	0,8	0,1	212	198	28,6	1,14
	Хлеб йодированный	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			14,88	23	89,22	605,63								
Второй завтрак														
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	вафли	50	3,11	1,6	32,32	156,1	0,05	0	0,06	0,5	9,33	30	4	0,46
	Банан порционно	50	0,75	0,05	10,5	45,5	0,2	5	0,06	4	14	18	0,3	0,12
			4,46	1,65	70,42	314,6								
обед														
43	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,04	35	0,02	0,2	46	32	15	0,8
149	Суп гороховый с мясом	250	3,1	4,5	20,1	243	0,08	5,34	0,97	0,9	27,0	65,8	20,69	1,01
509	Греча отварная	150	8,93	8,52	42,54	285,5	0,3	0	0,09	1,4	21,8	210	139	4,71
498	Котлета рублёная из мяса куры	90	9,8	24,7	1,7	269	0,17	0,12	1,97	0,0	24	142	17,6	1,36
640	Кисель витаминизирован	200	0,08	0,0	16,28	65	0,0	50,0	0,0	0	3,20	0	1,2	3,6
	Хлеб йодированный	50	3,75	0,45	24,15	118	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			27,06	43,27	111,97	1068,5								
	итого		46,4	67,92	271,61	1988,73								

Вторая неделя

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторая неделя														
понедельник														
завтрак														
302	Каша манная с маслом	150/5	6.1	3.9	25.7	162	0.13	1	0	0,1	109	173	53	2
685	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,98	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,86
3	Сыр порционнo	20	5,36	5,47	0,0	108	0	0,56	0	0	300	0	108,8	0,07
	Хлеб йодированный	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			13,76	9,6	58,11	412,81								
Второй завтрак														
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9
	Банан порционнo	50	0,75	0,05	10,5	45,5	0,2	5	0,06	4	14	18	0,3	0,12
			4,95	6,4	67,6	348,05								
обед														
19	Салат из свежих помидор	100	1,42	3,18	7,9	65,8	0,04	36	0,2	0,2	58	30	70	5
124	Щи из свежей капусты с говядиной	250/10	9,1	10,1	7,33	164	0,07	25	0,9	0,9	45	76	23,1	1,01
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	0,11	5,6	0,06	0,8	41,3	84	30	1
461	Тефтели мясные	90	11,76	15,0	4,9	193,9	0,10	13	1,1	0,1	13,8	111	20,1	0,91
640	Кисель витаминизирован	200	0,08	0,0	16,28	65	0,0	50,0	0,0	0	3,20	0	1,2	3,6
	Хлеб йодированный	50	3,75	0,45	24,15	118	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			29,31	35,53	82,46	770,7								
	итого		48,02	51,53	125,71	1531,56								

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
вторник														
завтрак														
302	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	5,95	5,68	28,36	237	0,2	0	0,06	0,9	14,5	140	92,6	3,14
692	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	5	8	2	0,4	0,01	2	0	0,1
1	Бутерброд с маслом	15/10	5,12	12	10,91	172,3	0,37	0,16	0,8	0,1	212	198	28,6	1,14
	Хлеб йодированный	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			14,77	19,91	79,11	584,69								
Второй завтрак														
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	вафли	50	3,11	1,6	32,32	156,1	0,05	0	0,06	0,5	9,33	30	4	0,46
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0,3	0,2	16	11	9	2,2
			4,11	2	69,72	316,1								
обед														
16	Салат из свежих огурцов	100	1,88	5,18	16,8	121,4	0,02	0,64	3,44	2,6	49,6	56	36,4	1,8
139	Суп гороховый с мясом	250	3,1	4,5	20,1	243	0,08	5,34	0,97	0,9	27,0	65,8	20,69	1,01
492	Плов с курицей	200	13,4	10,3	20,7	229,5	0,13	2,25	0,9	0,2	28,35	268	51,2	2,65
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136	0	0,3	9	0,1	53	39	6,1	0,1
	Хлеб йодированный	50	3,75	0,45	24,15	118	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			23,05	20,48	114,71	847,9								
	итого		41,93	42,39	263,54	1748,69								

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
среда														
Завтрак														
302	Каша пшённая на молоке с маслом	150/5	4,4	3,93	25,2	154	9,33	135	90	3	0,14	0	0.02	0.4
685	Чай с сахаром	200/7	0	0	14,97	59.98	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,86
3	Сыр порционно	20	5,36	5,47	0,0	108	0	0,56	0	0	300	0	108,8	0,07
	Хлеб йодированный	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			12,15	9,64	57,91	406,36								
Второй завтрак														
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27.6	113	0.04	4	0	0.4	40	24	18	0,8
	пирожное	50	5,28	13,1	29,9	258.7	0.06	0.02	0	1,4	8.23	29	5,54	0,46
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0,04	10	0,3	0.2	16	11	9	2.2
			5,28	13,5	67,3	418.7								
Обед														
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,88	5,24	9,64	93.24	0.08	1,16	49	2,4	24	58	25.4	0,84
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	5,44	5,9	10,3	147	0,05	16,4	0,02	0,9	44,7	81	24,3	1,29
509	Греча отварная	150	8,93	8,52	42,54	285.5	0.3	0	0.09	1,4	21,8	210	139	4,71
451	Биточки из говядины	90	12,7	11,5	12,8	209	0,11	4	0,32	2,56	35,84	155,68	23,68	2,08
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136	0	0,3	9	0,1	53	39	6,1	0,1
	Хлеб йодированный	50	3,75	0,45	24,15	118	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			33,62	31,66	132,39	988,74								
	итого		51,05	54,8	257,6	1813,8								

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
четверг														
завтрак														
302	Каша манная с маслом	150/5	6.1	3.9	25.7	162	0.13	1	0	0,1	109	173	53	2
694	Какао сгущ. молоком	200	3.77	3.9	25.78	153,3	0,12	1.22	0.1	3.2	122	153	36,1	0.74
3	Сыр порционно	20	5,36	5,47	0,0	108	0	0,56	0	0	300	0	108,8	0,07
	Хлеб йодированный	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			17,53	13,5	68,92	506,13								
Второй завтрак														
707	Сок фруктовый	200	0.6	0	27.6	113	0.04	4	0	0.4	40	24	18	0,8
	Вафли	50	3.11	1,6	32,32	156.1	0,05	0	0.06	0.5	9.33	30	4	0,46
	Груша порционно	50	0.25	0.12	5,32	21	0.04	60	0.5	0,2	32	23	13	0.45
			3,96	1,72	65,24	290,1								
Обед														
43	Салат из свежей капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	0.04	35	0.02	0.2	46	32	15	0,8
132	Рассольник на говядине	250/10	5,86	9,42	12,91	162,2	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115	25,67	1,0
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	0,11	5,6	0,06	0,8	41,3	84	30	1
371	Рыба припущенная	90	15,7	6,9	0,0	141	0,08	1,21	0,06	2,01	28	168	20	0,64
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136	0	0,3	9	0,1	53	39	6,1	0,1
	Хлеб йодированный	50	3,75	0,45	24,15	118	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			30,83	28,72	100,82	809,2								
	итого		52,32	43,94	234,98	1605,43								

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
пятница														
завтрак														
302	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,5	5,9	50,6	285,8	1,62	0	2	1,7	22	86	31,5	1.05
1	Бутерброд с маслом	15/10	5.12	12	10,91	172,3	0,37	0.16	0,8	0,1	212	198	28,6	1.14
685	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,98	0	0.1	0	0	5.25	8	4,4	0,86
	Хлеб йодированный	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			14,92	18,13	93,92	600,91								
Второй завтрак														
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0.04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0,04	10	0,3	0.2	16	11	9	2.2
	печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0.07	1,8	35.2	4.5	18.2	64	9.3	0.9
			4,6	6,75	66,9	349.55								
обед														
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,88	5,24	9,64	93,24	0.08	1,16	49	2,4	24	58	25,4	0.84
139	Суп гороховый с мясом	250	3,1	4,5	20,1	243	0,08	5,34	0,97	0,9	27,0	65,8	20,69	1,01
511	Рис отварной	150	0,1	2,3	31,5	201	0,01	0	0,19	0,19	6,8	50	15,9	0,21
461	Тефтели мясные	90	11,76	15,0	4,9	193,9	0,10	13	1,1	0,1	13,8	111	20,1	0,91
640	Кисель витаминизирован	200	0,08	0,0	16,28	65	0,0	50,0	0,0	0	3,20	0	1,2	3,6
	Хлеб йодированный	50	3,75	0,45	24,15	118	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
			20,67	27,49	106,57	914,14								
	итого		40,19	52,37	267,39	1864,6								