

Согласовано:
Начальник лагеря
Сикорская О.А.

Орлова С.И.



Примерное 10-дневное меню пришкольного лагеря
МКОУ СОШ №1 ст. Кардоникской "Солнышко"

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								C (мг)	A (мкг)	B1 (мг)	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Ккал									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	1-й день														
	завтрак														
183	Каша гречневая мол. с масл. и сахаром	200/10/5	30,00	33,00	124,20	286,00	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00		
269	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64		
83	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	0,00		
	всего за завтрак		37,80	38,00	154,84	532,51	0,20	0,00	0,93	934,20	942,00	0,00	1,64		
	обед														
99	Суп овощной	250	2,85	6,25	12,38	136,88	10,49	0,00	0,15	41,49	0,00	0,00	2,85		
294	котлета из птицы	80	5,44	7,85	6,53	170,00	1,12	0,00	0,04	15,60	0,00	0,00	0,42		
312	Картофельное пюре	150	3,18	6,46	25,80	265,80	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04		
45	Салат из кв. капусты с морковью	80	2,80	0,00	1,30	95,00	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20		
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30		
269	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,60	107,44	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	всего за обед		20,07	21,46	98,41	974,12	60,92	0,00	27,47	216,26	155,80	48,20	14,69		
	Всего за 1-й день:		57,87	59,46	253,25	1506,63	61,12	0,00	28,39	1150,46	1097,80	48,20	16,33		
	2-й день														
	завтрак														
173	Каша молочная из смеси круп с маслом	200	38,40	42,00	121,60	318,00	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00		
269	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64		
	Хлеб ржаной с маслом	80	5,20	0,50	32,00	218,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	3,12		
	всего за завтрак		44,00	42,50	164,20	598,00	0,20	0,00	0,92	936,60	1066,80	39,20	4,76		
	обед														
114	Борщ с капустой	250	2,70	7,25	14,33	280,50	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52		
289	Рагу овощное с курицей	200	18,40	17,60	19,70	310,00	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	2,84		
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	6,30		
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20		

	всего за обл.	27,32	25,71	100,68	916,80	26,12	0,00	0,38	106,49	70,30	32,60	115,80
	Всего за 2-й день:	71,32	68,21	264,88	1514,80	26,32	0,00	1,30	1043,09	1137,10	71,80	120,56

[illegible]

338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за обед		28,15	22,06	90,56	806,89	44,49	0,06	0,41	168,08	151,86	39,20	12,50
	Всего за 8-й день		64,15	60,86	248,20	1339,40	44,69	0,06	0,82	1082,28	965,86	39,20	17,26

9-й день													
завтрак													
120	Суп молочный с макаронами	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00
269	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00
83	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00
	всего за завтрак		36,00	27,80	157,64	464,46	0,20	0,00	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00
обед													
121	Рассольник Ленинградский	250	2,33	18,25	75,28	200,33	8,18	0,00	0,00	0,05	50,60	0,00	25,18
171	Гречка отварная	200	6,76	9,80	10,16	162,90	0,00	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00
290	Птица, тушенная в соусе	90	9,40	7,16	10,56	262,00	11,34	0,00	0,00	0,12	12,29	0,00	0,00
24	Оюмши свежее, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
269	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00
	Всего за обед:		36,40	28,20	167,44	970,95	31,20	0,00	0,00	27,41	930,20	825,00	9,00
	Всего за 9 день		72,40	56,00	325,08	1435,41	31,40	0,00	0,00	27,81	1844,40	1639,00	9,00
10-й день													
завтрак													
173	Каша пшеница молочная	200	28,00	33,80	127,00	317,00	0,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00
269	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00
	всего за завтрак		34,48	34,52	177,36	559,80	0,20	0,00	0,00	0,38	907,00	880,40	28,00
обед													
128	Суп-лапша домашняя	250	7,70	18,76	42,74	300,00	0,50	0,00	0,00	0,05	19,70	0,00	0,00
291	Плов из птицы	200	18,72	22,30	28,80	302,00	11,32	0,00	0,00	0,08	48,78	0,00	43,22
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20
269	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00
	всего за обед		32,02	41,56	115,94	858,36	0,00	0,00	0,00	0,14	32,53	124,80	39,20
	Всего за 10-й день:		6,65	76,08	293,30	1418,16	0,20	0,00	0,00	0,52	939,53	1005,20	67,20
	Всего за 10 дней		63,23	64,06	285,90	1351,14	29,73	0,01	0,01	14,48	1280,94	1243,75	48,54
													7,94

При составлении примерного меню использован сборник рецептов блюд и на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях СанПин 24096-08 п.9.3. для дополнительного обогащения рациона микронутриентами при изготовлении блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминация третьих блюд.