

Утверждено

ИП Кирижнина



Р.К. Кирижнина

Согласовано
Директор МОУ средняя общеобразовательная школа
№ 2 г. Малоярославца имени А.И. Радомысла



Д.В. Морковкина

Примерное 10 – дневное меню
В летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей

Энерг. Ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
143,5	60,8	0,8	0,1	0,06	1,45	154,4	24,8	145,6
325,91	0,20	0,00	0,53	0,08	1,15	287,2 7	39,45	374,5 5
70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
118,8	0,08	0,05	0,45	0,02	0,35	69,2	6,00	168,0 0
47,0	0,05	0,2	10,0	0,03	2,2	16,0	9,0	11,0
705,4								
52,9	0,23	2,78	3,78	0,01	0,54	20,71	9,6	102
148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
245,25	0,08	1,05	1,05	0,12	2,30	54,84	32,81	199,6 8
168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
58,45	0,00	0,32	0,00	0,02	0,27	5,75	8,25	21,75
45,25	0,00	0,3	0,00	0,04	0,19	8,75	6,25	42,0
110	0,00	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4
183,0	0,0	1,2	0	0,04	0,4	5,5	4,5	25,0
1011,6								

Обед														
Салат степной	1/60	38	1,9	7,4	11,0	118,6	0,47	3,28	9,33	0,07	0,79	14,67	21,2	51,0
Борщ сибирский со сметаной	1/250	85	9,0	8,93	17,68	186,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Тефтели с соусом	60/30	278	6,65	7,37	8,78	128,4	0,05	0	0,64	0,05	0,72	32,92	16,2	80,2
Пюре картофельное	1/150	520	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	9	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб пшеничный	1/25		1,97	0,25	12,07	58,45	0,00	0,32	0,00	0,02	0,27	5,75	8,25	21,75
Хлеб ржаной	1/25		1,62	0,3	0,65	45,25	0,00	0,3	0,00	0,04	0,19	8,75	6,25	42,0
Компот из свежих фруктов	1/200	124	0	0	17,86	69,00	0	0	3,2	0	0,48	14,22	4,14	2,14
Кондитерское изделие	1/50		3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	1,2	0	0,04	0,4	5,5	4,5	25,0
Итого:	850					961,5								
4 день														
Завтрак														
Бутерброд с сыром	15/20	2	4,8	8,8	7,4	127,3	0,7	0,13	0,12	0	0,15	146,5	6,56	94,4
Каша пшеничная молочная с маслом	1/250	185	9,3	11,0	44,0	312,0	0,23	0	0,68	0,23	1,48	161,5	56,18	0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Сок в пачках	1/200		0,2	0	19,0	80,0	4,0	0,04	25,0	0,25	0,27	8,0	10,0	13,0
Итого:	715					667,84								
Обед														
Салат из белокочанной капусты	1/50	43	0,69	2,53	4,43	43,82			22,6	5	0,01	0,39	27,88	
Рассольник ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Курица тушеная в соусе	50/50	№493	13,10	8,05	2,45	139,00		0,22	0,03	0,03	1,36	24,95	13,11	17,20
Спагетти отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб пшеничный	1/25		1,97	0,25	12,07	58,45	0,00	0,32	0,00	0,02	0,27	5,75	8,25	21,75

[illegible]

Печенье с маслом	20/10		1,6	10,9	13,5	158,8								
Котлета рубленая куриная	1/75	№498	15,53	16,80	7,50	245,25	0,08	1,05	1,05	0,12	2,30	54,84	32,81	199,68
Рис отварной с маслом	1/100	511	1,40	3,00	12,40	72,67	0,02	0,19		0,02	0,35	0,91	10,87	40,60
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Напиток кофейный	1/200	692	2,24	2,1	25,03	118,8	0,08	0,05	0,45	0,02	0,35	69,2	6,00	168,00
Мандарин	1/100		0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	0,2	38,0	0,06	0,1	35,0	11,0	17,0
Итого:	535					615,0								
Обед														
Салат морковный	1/60	9	0,68	6,05	6,23	82,08	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Щи из свежей капусты со сметаной	1/250	88	1,76	4,95	7,90	106,0	0,00	2,35	15,77	0,06	0,83	49,25	22,12	49,0
Биточки из курицы рубленные	1/70	№500	14,49	15,68	7,00	228,90	0,07	0,73	0,56	0,08	1,76	47,88	25,20	166,32
Пюре картофельное	1/150	520	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,69	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб пшеничный	1/25		1,97	0,25	12,07	58,45	0,00	0,32	0,00	0,02	0,27	5,75	8,25	21,75
Хлеб ржаной	1/25		1,62	0,3	0,65	45,25	0,00	0,3	0,00	0,04	0,19	8,75	6,25	42,0
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	780					825,3								
7 день.														
Завтрак														
Бутерброд с сыром	15/20	2	4,8	8,8	7,4	127,3	0,7	0,13	0,12	0	0,15	146,5	6,56	94,4
Каша манная молочная с маслом	1/250	5/4	6,63	6,38	34,38	222,5	0,08	0	0,53	0,08	0,5	117,05	0	0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1

[illegible]

Бутерброд с шоколадным маслом	20/10		2,0	7,2	10,4	117,2		0,04	0	0,1	0,7	28,8	4,6	19,6
Курица отварная	1/60		13,6	0,2	0	146,4	0,02	0,24	0,8	0,02	0,96	19,8	11,4	93,6
Каша гречневая с маслом	1/100	302	5,73	4,06	25,78	162,66	0,00	0,41	0,00	0,13	3,04	9,97	90,64	136,0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	8
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	26,1
Мандарин	1/100		0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	0,2	38,0	0,06	0,1	35,0	11,0	8
Итого:	530					600,6								17,0
Обед														
Салат из белокочанной капусты	1/60	№43	0,84	3,06	5,34	52,80			27,30	0,02	0,48	33,60		
Суп картофельный с горохом	1/250	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57
Тефтели с соусом	60/50	№461	14,70	9,60	5,20	167,20	0,02	0,42	0,61	0,03	0,68	31,30	15,38	76,59
Пюре картофельное	1/150	520	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,69	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб пшеничный	1/25		1,97	0,25	12,07	58,45	0,00	0,32	0,00	0,02	0,27	5,75	8,25	21,75
Хлеб ржаной	1/25		1,62	0,3	0,65	45,25	0,00	0,3	0,00	0,04	0,19	8,75	6,25	42,0
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Кондитерское изделие	1/50		3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	1,2	0	0,04	0,4	5,5	4,5	25,0
Итого:	870					827,9								

Примечание:
1: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей

редакцией В.Т.Лапиной.-
М.: «Хлеббиродинформ», 2004
г.

2 :Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся
во всех образовательных
учреждениях В.А.Тутельян,
2017

3: Химический состав и
калорийность российских
продуктов питания
В.А.Тутельян, 2012