

Согласовано:
 Начальник
 летнего оздоровительного лагеря
 "Островок детства"
 функционирующего на базе МКОУ СОШ
 пгт Приморский
 _____ Чиркова О.А.
 « 34 » _____ 05 _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ СОШ пгт Приморский
 _____ А.А. Сундуй



**Циклическое 10-дневное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
 от 11 до 15 лет в оздоровительных учреждениях
 с дневным пребыванием в период летних каникул**

День 1														
№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Бутерброд с сыром	70	6,81	9,61	9,88	153,19	0,03	0,09	71,5	0,14	204,6	133,95	13,8	0,37
	Сырники	200	37,67	25,71	33,56	516,29	0,13	0,62	167,31	1,57	376,28	484,28	53,99	1,21
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,46	0,01	0,08	8,4	0,2	61,4	43,8	6,8	0,04
	Кофейный напиток с молоком	200	2,91	2,53	14,79	93,53	0,04	0,15	20	1,3	120,3	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	Банан	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	0	15	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	690	53,99	40,63	113,55	1035,71	0,33	0,99	267,21	18,21	798,58	807,53	110,49	5,71
Обед														
	Сок 0,2 фасовка	200	0,2	0,04	4,04	17,32	0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	10,08	6,02	120,98	0,03	0,03	0	39,3	45,77	27,79	14,47	0,55
	Рассольник ленинградский с курицей	120	1,33	9,09	5,06	107,39	0,03	0,03	30	1,99	31,68	35,31	8,99	0,47
	Котлета	50	11,17	8,52	9,35	158,78	0,07	0,08	20,8	1,04	14,02	9Б,15	12,72	0,91
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,72	6,2	39,44	248,38	0,3	0,14	28,03	0	18,05	207,27	138,22	4,66
	Компот	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0	0,8	32,45	29,2	21	0,69
	Хлеб пшеничный.	50	2,67	0,4	14,01	70,34	0,07	0,03	0	0	8,68	42,16	16,74	1,12
			4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	840	26,68	34,39	103,09	828,57	0,52	0,35	78,83	43,93	153,45	344,53	213,74	8,96



День 2														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		в1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
	Батон с повидлом	40	1,24	4,25	20,42	124,87	0,02	0,01	29,5	0,1	6,4	12,5	3,5	0,44
	МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	7,21	4,86	29,69	191,33	0,19	0,21	23,6	1,53	160,71	207,82	56,43	1,27
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,44	0	0	0	2,9	13,05	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	Груша	100	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	0,05	0	90	51	34,5	19,5	0,45
	Итого	590	14,62	9,95	107	575,98	0,34	0,29	53,1	94,53	243,16	303,61	93,07	3,73
					Обед									
	Сок 0,2 фасовка	200	0,2	0,04	4,04	17,32	0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
	Салат из св.огурцов	100	0,53	10,07	1,45	98,53	0,02	0,02	0	5,34	16,64	23,83	10,9	0,41
	Борщ капустой картофелем	130	0,95	4,54	5,47	66,55	0,02	0,03	15	11,68	28,84	23,51	8,28	0,37
	ТУШЕННАЯ КАРТОШКА с курицей	120	21,62	26,65	1,58	332,69	0,07	0,2	69	0	14,08	222,09	25,54	3,18
	Компот	200	0,46	0,1	28,13	115,26	0,03	0,02	0	0	16,45	21,8	8,4	0,65
	Хлеб пшеничный	50	2,67	0,4	14,01	70,34	0,07	0,03	0	0	8,68	42,16	16,74	1,12
			4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	Итого:	800	30,99	42,28	84,2	841,33	0,28	0,32	84	17,82	99,49	375,19	79,86	6,95

День 3														
N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
	Каша манная	200	32,18	34,23	38,61	591,21	0,18	0,26	34,86	1,43	35,47	324,92	41,56	4,84
	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,44	0	0	0	2,9	13,05	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	Яблоко	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	0	7,5	28,5	24	18	3,45
	Вафли	50												
	Итого:	650	37,6	35,22	98,8	862,54	0,28	0,33	34,86	11,83	89,02	397,71	73,2	9,86
					Обед									
	Салат из помидоров с маслом	100	1,04	10,18	3,53	109,87	0,06	0,04	0	24,25	18,13	25,41	19,23	0,86
	Суп крестьянский с крупой с курицей	120	1,91	7,16	9,56	110,35	0,03	0,03	15	14,83	36,76	56,92	12,38	0,54
	Котлета	50	14,07	0,81	3,81	78,84	0,1	0,1	8,7	2,24	42,34	218,13	50,44	0,86
	Картофельное пюре	150	0,69	6,13	1,13	62,46	0,01	0,04	44,33	0,29	30,39	22,06	3,3	0,06
	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,18	0	0	0	1	4,6	4*,80	2,8	0,12
	Кисель	200	1,36	0	24,03	106,94	0	0	0	0	9,75	18,48	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	Булочка с повидлом	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		840	23,79	24,78	71,92	611,28	0,27	0,23	68,03	42,61	153,97	380	96,55	3,12

День 4

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		в1, ор	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,81	9,61	9,88	153,19	0,03	0,09	71,5	0,14	204,6	133,95	13,8	0,37
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,81	11,44	36,71	281,07	0,11	0,19	81	1,43	142,08	138,64	23,39	0,57
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,82	144,34	0,04	0,16	20	1,3	124,44	109,65	26,75	0,82
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	ПЕРСИК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,8	0,2	7,5	65	0,06	0,03	0	38	35	17	11	0,1
	итого	570	23,61	24,68	109,43	784,24	0,31	0,49	172,5	40,87	518,12	438,24	83,34	2,52
Обед														
	СОКО,2ФАСОВКА	200	0,2	0,04	4,04	17,32	0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
	САПАТИЗСВЕКПЫ С КУКУРУЗОЙ	100	2,54	5,3	0,14	58,39	0,01	0,09	50	0	11	38,46	2,4	0,5
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ С КАРТОФЕЛЕМ	130	9,26	10,17	4,36	146,02	0,02	0,05	0	6,08	12,88	107,42	13,62	0,43
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	120	19,91	23,55	1,6	297,89	0,06	0,12	0	1,9	17,97	157,28	20,22	2,32
	КОМПОТ	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	0	4	6,85	4*40	3,6	0,93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	итого	800	36,63	39,7	58,55	737,9	0,17	0,29	50	12,78	63,5	344,96	49,84	5,4

День 5

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	100	5,82	7,29	1,5	94,86	0,04	0,22	119,75	0,33	52,48	99,81	8,31	1,03
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,82	144,34	0,04	0,16	20	1,3	124,44	109,65	26,75	0,82
	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,01	0	0	6,2	20,15	4,34	0,34
	БАНАН	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	0	15	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО	500	12,41	11,09	57,27	378,46	0,16	0,42	139,75	16,63	207,12	246,11	52,9	5,49
Обед														
	СОК 0,2 ФАСОВКА	200	0,2	0,04	4,04	17,32	0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ И С ОГУРЦОМ	100	1,27	7,08	6,83	96,12	0,03	0,03	0	28,56	33,43	27,37	13,61	0,51
	ГОРОХОВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ	120	2,99	5,27	13,9	115,04	0,05	0,07	37	1,49	55,51	55,6	9,82	0,38
	КОТЛЕТА С СОУСОМ	100	11,79	1,11	7,5	87,17	0,09	0,09	15,4	0,32	30,62	170,39	37,76	0,77
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,64	6,23	36,01	222,7	0,09	0,03	39,83	0	19,88	47,57	8,72	0,9
	КОМПОТ	200	0,74	0,1	29,88	123,36	0,01	0,01	0	0,5	28,2	19,25	7,5	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	340,64	0,07	0,02	0,00	0,00	32	39,00	8,4	0,66
	ИТОГО	890	24	19,16	123,64	644,39	0,34	0,25	92,23	29,38	199,64	102,22	85,81	4,11

День 6														
N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
	МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5,32	11,31	28,38	236,63	0,1	0,17	79,4	1,33	130,86	142,43	31,09	0,61
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,91	2,53	14,79	9353	0,04	0,15	20	1,3	120,3	90	14	0,13
	БУЛОЧКА	150	5,4	6,26	46,15	262,58	0,08	0,03	7,5	0	12,34	46,25	7,91	0,69
	ЯБЛОКО	100	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	0,05	0	90	51	34,5	19,5	0,45
	ИТОГО	750	19,54	20,88	130,99	10049,55	0,35	0,42	106,9	92,63	326,5	352,18	80,9	2,54
					Обед									
	ВИНЕГРЕТ	100	0,48	0,18	1,72	10,4	0	0,02	1,2	0,06	13,44	10,32	1,56	0,01
	СВЕКОЛЬНИК	200	1,64	6,17	7,02	90,18	0,07	0,05	0	9,24	16,85	46,66	21,8	0,63
	КУРИЦА В СМЕТАНЕ	100	14,99	23,94	7,39	304,97	0,1	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
	РИС	200	1,99	14,21	5,88	159,32	0,04	0,06	44,85	23,87	56,91	40,58	14,13	0,58
	КОМПОТ	200	0,48	0,2	26,14	108,28	0,03	0,02	0	27	19	12,50	7,9	0,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	Вафли	50												
		800	24,14	45,18	77,67	813,79	0,31	0,31	113,7	64,88	166,61	286,53	74,94	4,1

День 7														
N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	7,29	6,70	23,52	183,5	0,10	0,27	49,35	2,28	215,97	175,75	27,81	0,52
	КАКАО	200	2,91	2,33	14,79	93,53	0,04	0,15	20,00	1,30	120,3	90,00	14,00	0,33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0,00	12	39,00	8,4	0,66
	ГРУША	150	0,60	0,45	35,45	68,25	0,03	0,05	0,00	7,50	28,5	24,00	38,00	3,45
		600	4,56		53,04	345,28	0,07	0,02	0		160,8		8,4	0,52
					Обед									
	СОК 0,2 ФАСОВКА	200	0,2	0,04	4,04	17,32	0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
	ЩИ С ГОВЯДИНОЙ	100	6,03	15,35	0,12	162,73	0,01	0,06	95,5	0	29,8	97,35	14	0,42
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	2,25	6,9	11,83	118,4	0,09	0,08	48,25	21,57	39,85	62,84	23,78	0,88
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	0	4	6,85	4,4	3,6	0,93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
		800	13,2	22,93	64,4	516,73	0,18	0,17	143,75	26,37	91,3	206,39	51,38	3,45

День 8														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	150	1,55	4,29	9,88	84,27	0,02	0,01	29,5	0	4,6	13,95	2,8	0,23
	МОЛОКО	200	3,44	1,70	М, 30	65, 46	0	0,08	8,4	0,2	61, 40	43,8	6,8	0, 04
	КАША РИСОВАЯ С МОЛОКОМ	200	2,91	2,53	14, 39	93,53	0, 04	0, 15	20, 00	1, 30	120,3	90, 00	14, 00	0, 13
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0, 48	29,52	140, 64	0, 07	0,02	0	0, 00	12	39	8, 40	0, 66
	БАНАН	100	0,8	0,2	3,5	65, 00	0, 06	0, 03	0	38, 00	35	17	11, 00	0, 10
		700	13,26	7,02	42,9	177,8	0,02	0,11	37,9	0,2	171,9	113,75	9,6	0,23
					Обед									
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	100	0,53	10,07	1,45	98,53	0,02	0,02	0	5,34	16,64	23,83	10,9	0,41
	СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ	150	2,61	1,31	13,49	76,18	0,04	0,03	12,5	0,46	12,39	29,89	5,24	0,43
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	21,71	23,03	36,65	440,75	0,1	0,12	27,6	3,32	21,93	168,08	32,85	1,41
	Голень с соусом	150	2,67	0,4	14,01	70,34	0,07	0,03	0	0	8,68	42,16	16,74	1,12
	компот	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0	0,8	32,45	29,2	21	0,69
	ХЛЕБ ПшЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
		800	33,12	35,35	120,29	931,82	0,32	0,26	40,1	9,92	104,09	332,16	95,13	4,72

День 9														
N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	1,62	16,66	10	196,42	0,02	0,03	118	0	6,4	16,8	2,8	0,26
	СМЕТАНА	5	8,82	12,5	43,31	321,01	0,25	0,19	79,8	1,35	142,59	212,6	56,24	1,51
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,82	144,34	0,04	0,16	20	1,3	124,44	109,65	26,75	0,82
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	ЯБЛОКО	150	3	1	42	189	0,08	0,1	0	20	16	56	84	1,2
	ИТОГО	605	21,63	33,59	150,65	991,41	0,46	0,5	217,8	22,65	301,43	434,05	178,19	4,45
					Обед									
	СОК 0,2 ФАСОВКА	200	0,2	0,04	4,04	17,32	0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
	ПОМИДОР СВЕЖИИ	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,03	0,02	0	12,5	7	13	10	0,45
	БОРЩ	150	5,05	4,5	12,36	110,18	0,2	0,06	29,5	2,88	28,26	63,01	25,35	1,66
	ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ	100	12,42	11,49	10,89	196,6	0,07	0,11	12,32	0,66	26,72	124,36	16,42	1,42
	ГРЕЧКА	120	5,54	6,23	36,01	222,7	0,09	0,03	39,83	0	19,88	47,57	8,72	0,9
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	0	7,8	11,1	7,04	5,34	1,17
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
		870	28,58	23,05	109,81	761,42	0,48	0,25	81,65	24,64	107,76	296,78	75,83	6,82

День 10														
N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
	БЛИНЫ СО СГУЩЕНКОЙ	150	0,17	4,13	22,79	128,95	0	0,01	29,5	0,18	5,5	4,1	2,45	0,47
	МАННАЯ КАША	200	12,35	15,56	50,13	389,99	0,07	0,19	118,83	0,21	80,32	186,56	35,36	1,01
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	СОК С МЯКОТЮ	200	1,65	1,3	12,42	67,98	0,02	0,08	10	0,75	70,1	53,25	11,4	0,9
	ГРУША	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	0	15	24	16,5	13,5	3,30
		750	19,33	22,07	129,56	794,16	0,21	0,33	158,33	16,14	191,92	299,41	71,11	333,04
					Обед									
	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	1,22	1,08	3,64	29,13	0,02	0,03	7,5	23,82	38,26	27,72	11,18	0,47
	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	0	4,2	10,2	18,00	8,4	0,3
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	13,89	4,31	2,45	104,12	0,1	0,1	8,5	0,43	40,15	208,21	47,64	0,77
	ТЕФТЕЛЯ С СОУСОМ	100	0,03	5,57	0,05	50,47	0	0,01	39,83	0	3,75	1,88	0,18	0,04
	КОМПОТ	200	0,74	0,1	29,88	123,36	0,01	0,01	0	0,5	28,2	19,25	7,5	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
	ВАФЛИ	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		750	20,86	11,6	66,68	454,5	0,22	0,18	55,83	28,95	132,56	296,06	83,3	3,79

