

Согласовано:
 Начальник
 летнего оздоровительного лагеря
 "Островок детства"
 функционирующего на базе МКОУ СОШ
 пгт Приморский
 Чиркова О.А.
 « 14 » 05 2022 г.

**Цикличное 10дневное меню для организации питания обу
 в трудовых оздоровительны
 в период летних к:**

День 1						
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
			Завтрак			
	Бутерброд с сыром	70	6,81	9,61	9,88	153,19
	Сырники	200	37,67	25,71	33,56	516,29
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,46
	Кофейный напиток с молоком	200	2,91	2,53	14,79	93,53
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	Банан	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого:	690	53,99	40,63	113,55	1035,71
					Обед	
	Сок 0,2 фасовка	200	0,2	0,04	4,04	17,32
	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	10,08	6,02	120,98
	Рассольник ленинградский с курицей	120	1,33	9,09	5,06	107,39
	Котлета	50	11,17	8,52	9,35	158,78
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,72	6,2	39,44	248,38
	Компот	200	1,04	0,06	25,17	105,38
	Хлеб пшеничный.	50	2,67	0,4	14,01	70,34
			4,56	0,48	29,52	140,64
	Итого:	840	26,68	34,39	103,09	828,57

День 2						
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
			Завтрак			
	Батон с повидлом	40	1,24	4,25	20,42	124,87
	МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	7,21	4,86	29,69	191,33
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,44
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	140,64

	Груша	100	1,35	0,3	12,15	56,7
	Итого	590	14,62	9,95	107	575,98
					Обед	
	Сок 0,2 фасовка	200	0,2	0,04	4,04	17,32
	Салат из св.огурцов	100	0,53	10,07	1,45	98,53
	Борщ капустой картофелем	130	0,95	4,54	5,47	66,55
	ТУШЕННАЯ КАРТОШКА с курицей	120	21,62	26,65	1,58	332,69
	Компот	200	0,46	0,1	28,13	115,26
	Хлеб пшеничный	50	2,67	0,4	14,01	70,34
			4,56	0,48	29,52	140,64
	Итого:	800	30,99	42,28	84,2	841,33

День 3						
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
			Завтрак			
	Каша манная	200	32,18	34,23	38,61	591,21
	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,44
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	Яблоко	150	0,6	0,45	15,45	68,25
	Вафли	50				
	Итого:	650	37,6	35,22	98,8	862,54
					Обед	
	Салат из помидоров с маслов	100	1,04	10,18	3,53	109,87
	Суп крестьянский с крупой с курицей	120	1,91	7,16	9,56	110,35
	Котлета	50	14,07	0,81	3,81	78,84
	Картофельное пюре	150	0,69	6,13	1,13	62,46
	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,18
	Кисель	200	1,36	0	24,03	106,94
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	Булочка с повидлом	150	0	0	0	0
		840	23,79	24,78	71,92	611,28

День 4						
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
			Завтрак			
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,81	9,61	9,88	153,19
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,81	11,44	36,71	281,07
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,82	144,34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	ПЕРСИК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,8	0,2	7,5	65
	итого	570	23,61	24,68	109,43	784,24
					Обед	
	СОК0,2ФАСОВКА	200	0,2	0,04	4,04	17,32

	САПАТИЗСВЕКПЫ С КУКУРУЗОЙ	100	2,54	5,3	0,14	58,39
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ С КАРТОФЕЛЕМ	130	9,26	10,17	4,36	146,02
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	120	19,91	23,55	1,6	297,89
	КОМПОТ	200	0,16	0,16	18,89	77,64
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64
		800	36,63	39,7	58,55	737,9

День 5

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
			Завтрак			
	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	100	5,82	7,29	1,5	94,86
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,82	144,34
	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,36	0,25	15,25	72,66
	БАНАН	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	ИТОГО	500	12,41	11,09	57,27	378,46
					Обед	
	СОК 0,2 ФАСОВКА	200	0,2	0,04	4,04	17,32
	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ И С ОГУРЦОМ	100	1,27	7,08	6,83	96,12
	ГОРОХОВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ	120	2,99	5,27	13,9	115,04
	КОТЛЕТА С СОУСОМ	100	11,79	1,11	7,5	87,17
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,64	6,23	36,01	222,7
	КОМПОТ	200	0,74	0,1	29,88	123,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	340,64
	ИТОГО	890	24	19,16	123,64	644,39

День 6

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
			Завтрак			
	МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5,32	11,31	28,38	236,63
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,91	2,53	14,79	93,53
	БУЛОЧКА	150	5,4	6,26	46,15	262,58
	ЯБЛОКО	100	1,35	0,3	12,15	56,7
	ИТОГО	750	19,54	20,88	130,99	10049,55
					Обед	
	ВИНЕГРЕТ	100	0,48	0,18	1,72	10,4
	СВЕКОЛЬНИК	200	1,64	6,17	7,02	90,18
	КУРИЦА В СМЕТАНЕ	100	14,99	23,94	7,39	304,97
	РИС	200	1,99	14,21	5,88	159,32
	КОМПОТ	200	0,48	0,2	26,14	108,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	Вафли	50				
	ИТОГО	800	24,14	45,18	77,67	813,79

День 7

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
			Завтрак			
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	7,29	6,70	23,52	183,5
	КАКАО	200	2,91	2,33	14,79	93,53
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	ГРУША	150	0,60	0,45	35,45	68,25
		600	4,56		53,04	345,28
					Обед	
	СОК 0,2 ФАСОВКА	200	0,2	0,04	4,04	17,32
	ЩИ С ГОВЯДИНОЙ	100	6,03	15,35	0,12	162,73
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	2,25	6,9	11,83	118,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,16	18,89	77,64
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64
		800	13,2	22,93	64,4	516,73

День 8

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
			Завтрак			
	БУЛОЧКА С ПОВИДЛЮМ	150	1,55	4,29	9,88	84,27
	МОЛОКО	200	3,44	1,70	М, 30	65,46
	КАША РИСОВАЯ С МОЛОКОМ	200	2,91	2,53	14,39	93,53
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	БАНАН	100	0,8	0,2	3,5	65,00
		700	13,26	7,02	42,9	177,8
					Обед	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	100	0,53	10,07	1,45	98,53
	СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ	150	2,61	1,31	13,49	76,18
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	21,71	23,03	36,65	440,75
	Голень с соусом	150	2,67	0,4	14,01	70,34
	компот	200	1,04	0,06	25,17	105,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64
		800	33,12	35,35	120,29	931,82

День 9

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
			Завтрак			
	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	1,62	16,66	10	196,42
	СМЕТАНА	5	8,82	12,5	43,31	321,01
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,82	144,34

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	ЯБЛОКО	150	3	1	42	189
	ИТОГО	605	21,63	33,59	150,65	991,41
					Обед	
	СОК 0,2 ФАСОВКА	200	0,2	0,04	4,04	17,32
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	10,7
	БОРЩ	150	5,05	4,5	12,36	110,18
	ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ	100	12,42	11,49	10,89	196,6
	ГРЕЧКА	120	5,54	6,23	36,01	222,7
	ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	15,09	63,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	4,56	0,48	29,52	140,64
		870	28,58	23,05	109,81	761,42

День 10						
N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
			Завтрак			
	БЛИНЫ СО СГУЩЕНКОЙ	150	0,17	4,13	22,79	128,95
	МАННАЯ КАША	200	12,35	15,56	50,13	389,99
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	СОК С МЯКОТЬЮ	200	1,65	1,3	12,42	67,98
	ГРУША	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		750	19,33	22,07	129,56	794,16
					Обед	
	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	1,22	1,08	3,64	29,13
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,42	0,06	1,14	6,78
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	13,89	4,31	2,45	104,12
	ТЕФТЕЛЯ С СОУСОМ	100	0,03	5,57	0,05	50,47
	КОМПОТ	200	0,74	0,1	29,88	123,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,56	0,48	29,52	140,64
	ВАФЛИ	50	0	0	0	0
		750	20,86	11,6	66,68	454,5

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ СОШ г.т. Приморский
 А.А. Сундуй



**учающихся общеобразовательных учреждений
 в учреждениях
 аникул**

Витамины				Минеральные вещества, мг			
В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
0,03	0,09	71,5	0,14	204,6	133,95	13,8	0,37
0,13	0,62	167,31	1,57	376,28	484,28	53,99	1,21
0,01	0,08	8,4	0,2	61,4	43,8	6,8	0,04
0,04	0,15	20	1,3	120,3	90	14	0,13
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,05	0,03	0	15	24	16,5	13,5	3,3
0,33	0,99	267,21	18,21	798,58	807,53	110,49	5,71
0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
0,03	0,03	0	39,3	45,77	27,79	14,47	0,55
0,03	0,03	30	1,99	31,68	35,31	8,99	0,47
0,07	0,08	20,8	1,04	14,02	95,15	12,72	0,91
0,3	0,14	28,03	0	18,05	207,27	138,22	4,66
0,02	0,04	0	0,8	32,45	29,2	21	0,69
0,07	0,03	0	0	8,68	42,16	16,74	1,12
0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
0,52	0,35	78,83	43,93	153,45	344,53	213,74	8,96

Витамины				Минеральные вещества, мг			
В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
0,02	0,01	29,5	0,1	6,4	12,5	3,5	0,44
0,19	0,21	23,6	1,53	160,71	207,82	56,43	1,27
0	0	0	2,9	13,05	9,79	5,24	0,91
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66

0,06	0,05	0	90	51	34,5	19,5	0,45
0,34	0,29	53,1	94,53	243,16	303,61	93,07	3,73
0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
0,02	0,02	0	5,34	16,64	23,83	10,9	0,41
0,02	0,03	15	11,68	28,84	23,51	8,28	0,37
0,07	0,2	69	0	14,08	222,09	25,54	3,18
0,03	0,02	0	0	16,45	21,8	8,4	0,65
0,07	0,03	0	0	8,68	42,16	16,74	1,12
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,28	0,32	84	17,82	99,49	375,19	79,86	6,95

Витамины				Минеральные вещества, мг			
В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
0,18	0,26	34,86	1,43	35,47	324,92	41,56	4,84
0	0	0	2,9	13,05	9,79	5,24	0,91
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,03	0,05	0	7,5	28,5	24	18	3,45
0,28	0,33	34,86	11,83	89,02	397,71	73,2	9,86
0,06	0,04	0	24,25	18,13	25,41	19,23	0,86
0,03	0,03	15	14,83	36,76	56,92	12,38	0,54
0,1	0,1	8,7	2,24	42,34	218,13	50,44	0,86
0,01	0,04	44,33	0,29	30,39	22,06	3,3	0,06
0	0	0	1	4,6	4•,80	2,8	0,12
0	0	0	0	9,75	18,48	0	0,02
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0	0	0	0	0	0	0	0
0,27	0,23	68,03	42,61	153,97	380	96,55	3,12

Витамины				Минеральные вещества, мг			
В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
0,03	0,09	71,5	0,14	204,6	133,95	13,8	0,37
0,11	0,19	81	1,43	142,08	138,64	23,39	0,57
0,04	0,16	20	1,3	124,44	109,65	26,75	0,82
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,06	0,03	0	38	35	17	11	0,1
0,31	0,49	172,5	40,87	518,12	438,24	83,34	2,52
0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56

0,01	0,09	50	0	11	38,46	2,4	0,5
0,02	0,05	0	6,08	12,88	107,42	13,62	0,43
0,06	0,12	0	1,9	17,97	157,28	20,22	2,32
0,01	0,01	0	4	6,85	4•40	3,6	0,93
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,17	0,29	50	12,78	63,5	344,96	49,84	5,4

Витамины				Минеральные вещества, мг			
В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
0,04	0,22	119,75	0,33	52,48	99,81	8,31	1,03
0,04	0,16	20	1,3	124,44	109,65	26,75	0,82
0,03	0,01	0	0	6,2	20,15	4,34	0,34
0,05	0,03	0	15	24	16,5	13,5	3,3
0,16	0,42	139,75	16,63	207,12	246,11	52,9	5,49
0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
0,03	0,03	0	28,56	33,43	27,37	13,61	0,51
0,05	0,07	37	1,49	55,51	55,6	9,82	0,38
0,09	0,09	15,4	0,32	30,62	170,39	37,76	0,77
0,09	0,03	39,83	0	19,88	47•,57	8,72	0,9
0,01	0,01	0	0,5	28,2	19,25	7,5	1,55
0,07	0,02	0,00	0,00	32	39,00	8,4	0,66
0,34	0,25	92,23	29,38	199,64	102,22	85,81	4,11

Витамины				Минеральные вещества, мг			
В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
0,1	0,17	79,4	1,33	130,86	142,43	31,09	0,61
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,04	0,15	20	1,3	120,3	90	14	0,13
0,08	0,03	7,5	0	12,34	46,25	7,91	0,69
0,06	0,05	0	90	51	34,5	19,5	0,45
0,35	0,42	106,9	92,63	326,5	352,18	80,9	2,54
0	0,02	1,2	0,06	13,44	10,32	1,56	0,01
0,07	0,05	0	9,24	16,85	46,66	21,8	0,63
0,1	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
0,04	0,06	44,85	23,87	56,91	40,58	14,13	0,58
0,03	0,02	0	27	19	12•,50	7,9	0,84
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,31	0,31	113,7	64,88	166,61	286,53	74,94	4,1

Витамины				Минеральные вещества, мг			
В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
0,10	0,27	49,35	2,28	215,97	175,75	27,81	0,52
0,04	0,15	20,00	1,30	120,3	90,00	14,00	0,33
0,07	0,02	0	0,00	12	39,00	8,4	0,66
0,03	0,05	0,00	7,50	28,5	24,00	38,00	3,45
0,07	0,02	0		160,8		8,4	0,52
0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
0,01	0,06	95,5	0	29,8	97,35	14	0,42
0,09	0,08	48,25	21,57	39,85	62,84	23,78	0,88
0,01	0,01	0	4	6,85	4,4	3,6	0,93
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,18	0,17	143,75	26,37	91,3	206,39	51,38	3,45

Витамины				Минеральные вещества, мг			
В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
0,02	0,01	29,5	0	4,6	13,95	2,8	0,23
0	0,08	8,4	0,2	61,40	43,8	6,8	0,04
0,04	0,15	20,00	1,30	120,3	90,00	14,00	0,13
0,07	0,02	0	0,00	12	39	8,40	0,66
0,06	0,03	0	38,00	35	17	11,00	0,10
0,02	0,11	37,9	0,2	171,9	113,75	9,6	0,23
0,02	0,02	0	5,34	16,64	23,83	10,9	0,41
0,04	0,03	12,5	0,46	12,39	29,89	5,24	0,43
0,1	0,12	27,6	3,32	21,93	168,08	32,85	1,41
0,07	0,03	0	0	8,68	42,16	16,74	1,12
0,02	0,04	0	0,8	32,45	29,2	21	0,69
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,32	0,26	40,1	9,92	104,09	332,16	95,13	4,72

Витамины				Минеральные вещества, мг			
В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
0,02	0,03	118	0	6,4	16,8	2,8	0,26
0,25	0,19	79,8	1,35	142,59	212,6	56,24	1,51
0,04	0,16	20	1,3	124,44	109,65	26,75	0,82

0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,08	0,1	0	20	16	56	84	1,2
0,46	0,5	217,8	22,65	301,43	434,05	178,19	4,45
0	0	0	0,8	2,8	2,8	1,6	0,56
0,03	0,02	0	12,5	7	13	10	0,45
0,2	0,06	29,5	2,88	28,26	63,01	25,35	1,66
0,07	0,11	12,32	0,66	26,72	124,36	16,42	1,42
0,09	0,03	39,83	0	19,88	47,57	8,72	0,9
0,02	0,01	0	7,8	11,1	7,04	5,34	1,17
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,48	0,25	81,65	24,64	107,76	296,78	75,83	6,82

Витамины				Минеральные вещества, мг			
В1, мг	вы, ог	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
0	0,01	29,5	0,18	5,5	4,1	2,45	0,47
0,07	0,19	118,83	0,21	80,32	186,56	35,36	1,01
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0,02	0,08	10	0,75	70,1	53,25	11,4	0,9
0,05	0,03	0	15	24	16,5	13,5	330
0,21	0,33	158,33	16,14	191,92	299,41	71,11	333,04
0,02	0,03	7,5	23,82	38,26	27,72	11,18	0,47
0,02	0,01	0	4,2	10,2	18,00	8,4	0,3
0,1	0,1	8,5	0,43	40,15	208,21	47,64	0,77
0	0,01	39,83	0	3,75	1,88	0,18	0,04
0,01	0,01	0	0,5	28,2	19,25	7,5	1,55
0,07	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
0	0	0	0	0	0	0	0
0,22	0,18	55,83	28,95	132,56	296,06	83,3	3,79

2

3

5

Муж

Жен