



Согласовано Начальник лагеря

Школа № 1

Иванов Иван Иванович

"29" июля 2024 г.

Примерное двенадцатидневное меню на летний школьный лагерь учебный лагерь 2023-2024 гг для школьников с 7 до 11 лет. Пролетарского района г.о. Саранск 1-я

Неделя



Утверждаю:

Директор ООО "Феникс Групп"

И.Н. Орлов

"29" июля 2024 г.

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Мg	Fe		
1	Понедельник-1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
15	Б/д с сыром	15/30	1,5	2,8	1,2	42										
209	Дйцо вареное	40	5,64	4,5	0,6	129	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2		
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,7	8,7	44,3	235	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92		
380	Кофейный напиток со стлушенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	125	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32		
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5		
	Итого:	510	19,7	19,9	83,4	594,6	0	0,33	0,1	7,27	233,98	279,77	59,8	8,94		
	Обед															
67	Салат св. капуста со св. огурцом	60	0,84	3,5	7,2	71	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89		
103	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	200/15	7,12	2,22	19,38	115		0,05			18,5	167,3	15	0,02		
292	Жаркое с птицей	90/150	21,8	21,12	30,24	403	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93		
389	Компот из с/ф	200	0,6	0	38	133	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27		
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75		
	Итого:	755	34,06	27,44	115,42	824,6	0,04	0,23	0,22	15,08	159,45	480,95	104,4	4,86		
	Полдник															
1	Выпечка	75	2,6	11,8	26	185	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02		

82	Борш из свежей капусты с курицей, сметаной	200/15/10	1,46	3,92	22,16	128	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Пельмени с маслом	190/2	21	19	59	425,5	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Компот из с/ф	200	0,1	0	15	93	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	717	26,98	27,12	126,6	823,5	0,28	0,13	0,14	37,67	153,3	219,1	114,2	30,13
	Полдник													
415	Кондитерское изделие	50	3,5	5,6	22,4	182	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
386	Чай с лимоном	200	4,6	5	7,6	85	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:	300	11,8	11,2	50,6	369,6	0,07	0,18	0,42	1,4	302,57	297,52	92,32	1,45
	Всего:		58,74	59,24	252,63	1783	0,39	0,65	0,73	120,76	605,18	862,17	314,7	39,86
	Пятница-1													
	Завтрак													
51	Б/д с сыром	15/30	5,3	3	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Тертелли с соусом	90/30	13,5	20,3	20	180	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	19	137,3								
357	Какао с молоком	200	0,14	0,06	18	139	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	535	24,4	28,56	83,4	606,3	64	0,33	0,17	28,65	112,59	314,75	85,84	9,67
	Обед													
73	Салат зеленый(помидор, огурец, зеленый лук, р/м)	60	1,02	2,76	8,9	75	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	200/15	11,06	4,28	19,08	195	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Котлета рыбная, соус	90/30	10,56	14,88	29	212,8	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,1	128	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
349	Компот из св. ягод	200	0,07	0	21,82	110	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	785	29,52	26,53	119,5	823,4	0,08	0,517	0,403	21,6	201,88	583,11	195	9,67
	Полдник													
	Выпечка	75	2,4	3,8	19	205	0,01	0,02	0,4	4,25	18,2	145	12,3	0,01
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5

357	Сок фруктовый	200	0,14	0,06	18	85	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Итого:	300	4,94	4,26	49,6	353,6	0,01	0,07	0,46	24,25	62,42	219	32,8	0,63
	Всего:		58,86	59,35	252,5	1783,3	64,09	0,917	1,033	74,5	376,89	1116,9	313,7	19,97
	Суббота-1													
	Завтрак													
	Бутерброд с повидлом	20/30	1,3	4,5	35	188								
267	Каша " Дружба" с маслом	250/5	12,9	13,5	12	234	0,02	0,05	0	0	12,86	99,65	88,75	1,1
389	Молоко кипяченое	200	5	2,5	24,4	101,6		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	525	23,2	20,9	84	587,2	0,02	0,11	0,04	2	66,94	164,65	105,2	1,87
	Обед													
	Салат из свежей капусты со св. огурцом, р/м)	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
99	Суп овощной, с курицей, сметаной	200/15/10	1,3	3,94	13	125	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Птица тушеная	90/30	20,96	23,68	45,28	318	0,01	0,01	0,03	0,2	25,11	2,75	16,74	0,09
317	Гороховое пюре	150	3,06	2,84	17,21	106,65	0,02	0,11	0,09	17,27	32,25	22,08	65,67	0,82
376	Напиток из шиповника	200	0,1	0	15	110	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	795	30,08	34,66	117,69	824,65	0,19	7,52	0,26	21,36	147,28	151,77	193,8	5,85
	Полдник													
15	Кондитерское изделие	50	3,8	4	9,2	175	0,03	0,05	0,05	0,24	156,6	106,5	17,4	0,76
	Хлеб пшеничный (сухарики)	50	1,2	0,2	6,3	65	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
388	Кисель витаминизированный	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Итого:	300	5,68	4,2	50,76	363,3	0	0,12	0,11	60,24	209,3	165,62	30,9	6,05
	Всего:		58,96	59,76	252,45	1775,2	0,21	7,75	0,41	83,6	423,52	482,04	329,9	13,77
	Понедельник-2													
	Завтрак													
243	Омлет натуральный	60/5	5,64	14,04	4,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Каша молочная пшеничная	200/5	12,3	15,45	37,5	249	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Какао с молоком	200	1	0	30,2	124,8		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5

2 недели

	Итого:	510	21,34	29,89	84,9	588,6	0,24	0,09	0,23	2,14	98,3	169,36	30,44	1,9
	Обед													
42	Салат из св. овощей (помидор, огурец, р/м)	60	1,2	3,6	9,12	73,8	0,7	0,02	0,02	15,2	29,3	19,52	9,4	0,4
88	Суп картофельный с пшеном, с рыбой	200/15	4,5	3,94	9,2	125	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Гуляш из птицы	90/30	20,96	14	15,28	205	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	150	3,8	6,11	41,4	231	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	35								35				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	785	34,23	28,25	117,42	825	20,89	0,27	0,32	117,55	305,72	250,35	150,2	6,69
	Полдник													
	Вафли порц	50	0,8	1,1	23	175	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	2,4	0,4	12,6	98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	80,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:	300	3,3	1,5	50,6	353,4	0	0,05	0,02	0,2	91,95	151,44	50	1,33
	Всего:		58,87	59,64	252,92	1767	21,13	0,36	0,57	119,89	495,97	571,15	230,6	9,92
	Вторник-2													
	Завтрак													
48														
268	Бутерброд с маслом	10/30	12,9	10,5	7,6	175	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
171	Запеканка творожная со ст. молоком	200/20	6,7	10,6	49,8	268	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	1,25	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	500	22,07	22,75	91,82	594,2	0,04	0,51	0,46	9,95	130,45	424,21	110,2	6,95
	Обед													
51	Салат из св. капусты с зел. пор.	60	1,08	5,1	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
96	Рассольник " Ленинградский" с курицей, сметаной	200/15/10	1,6	4,08	16,5	125	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
284	Запеканка картофельная с мясом	160/2	19,5	16,3	43	435	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	76	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82

	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	35					35							
	Итого:	707	25,98	26,08	108,9	825	1,77	0,34	0,3	42,89	138,91	183,36	173,1	23,35
	Полдник													
1	Выпечка	75	7,4	10,2	24	195	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	102	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:	300	9,9	10,6	51,6	360,6	0	0,06	0,07	0,2	103,06	196,94	67	1,58
	Всего:		57,95	59,43	252,32	1779,8	1,81	0,85	0,83	53,04	372,42	804,51	350,3	31,88
	Среда-2													
	Завтрак													
2	Бутерброд(батон йодированный) с сыром	15/30	8,6	4,6	22	151	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
175	Каша молочная рисовая со сл. маслом	200/5	5,5	12,7	21	235	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
382	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	146	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Фрукт свежий-яблоко	150	0,4	0	12,6	56	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого:	600	18,08	19,98	83,94	588	0,09	0,438	0,392	48,89	426,72	361,9	85,69	3,42
	Обед													
67	Огурец св. порционный	60	0,84	1,56	5,16	45	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
	Борщ из свежей капусты, с мясом, сметаной	200/15/10	1,46	4,92	12,16	145	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
294	Биточки куриные с соусом	90/30	12,96	19,36	12,48	207	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24
199	Пюре гороховое	150	13,2	7,5	23	204	0,01	0,44	0,09	0	48,13	43,34	112,5	3,47
350	Кисель витаминизированный	200	0,2	0	29,74	119,8	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	795	32,36	33,94	103,14	823,4	0,19	0,59	0,26	45,66	196,75	322,31	227,4	32,09
	Полдник													
429	Кондитерское изделие	50	3,8	3,1	28,2	169	0,02	0,07	0,03		115,4	255,35	62,1	2,94
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	2,6	20,6	95	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
350	Напиток из шиповника	200	0,2	0	16,3	89	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Итого:	300	7,7	5,7	65,1	353	0,02	0,13	0,1	20	170,73	374,85	99,6	3,81
	Всего:		58,14	59,62	252,18	1764,4	0,3	1,158	0,752	114,55	794,2	1059,1	412,6	39,32

15	Кондитерское изделие	50	2,53	9	19,55	138	0	0,01	0,01	0,03	3,2	172,33	2,3	0,22
	Хлеб пшеничный	25	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Снежок 2,5%	200	1,8	2,3	21	112	0	0,01	0,01	0,01	0	137,13	1,7	0,1
	Итого:	300	8,03	11,9	61,15	352,6	0	0,08	0,07	0,04	55,81	410,96	31,5	1,07
	Всего:		58,19	58,67	252,97	1769,2	30,78	0,65	0,61	166,85	446,44	912,93	142	7,14

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного. - М.: Дели принт, 2007. - 628с. " и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/г.г. 1и2 Москва 2006)