

Утверждаю.

Директор МБОУ «Поселковская средняя школа №2»:

Е.И.Душкина

«04» сентября 2022 г.



Примерное меню

детских оздоровительных лагерей на осень 2022 года

МБОУ «Поселковская средняя школа №2»

Атяшевского муниципального района Республики Мордовия

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СРЕДА						
День первый						
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром и	200	16,54	11,33	70,72	522,704
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Батон	30	2,25	1,02	15,18	78,3
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Фрукт	100	0	0	14	59
	ИТОГО:		27,81	22,83	115,42	849,664
Обед						
43	Салат из капусты с зеленым го	100	0,71	7,17	17,8	76,5
88	Шн куриные из свежей капусте	250	1,99	6,32	8,41	198
304	Рис отварной	200	11,62	19,48	100	596,94
105	Фрикадельки мясные	100	10,1	9,04	1,35	126,86
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
859	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110
	ИТОГО:		29,62	43,49	167,61	1266,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			57,43	66,32	283,03	2116,064

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СРЕДА						
День первый						
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром и	200	16,54	11,33	70,72	522,704
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Батон	40	2,25	1,02	15,18	78,3
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Фрукт	100	0	0	14	59
	ИТОГО:		27,81	22,83	115,42	849,664
Обед						
43	Салат из капусты с зелеными г	100	0,71	7,17	17,8	76,5
88	Шн куриные из свежей капуст	300	2,38	7,584	10,092	237,6
304	Рис отварной	200	11,62	19,48	100	596,94
288	Фрикадельки	100	13,98	15,67	18,29	269,33
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4
859	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110
	ИТОГО:		33,89	51,384	186,232	1448,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			61,7	74,214	301,652	2298,134

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА						
День третий						
	Завтрак					
168	Каша манная	200	14,27	22,16	2,65	267,93
	Молоко стуженное вареное	10	1	1	5	32
	Батон	40	2,25	1,02	15,18	78,3
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Кондитерское изделие	50	2,75	15	30,5	265
	ИТОГО:		25,99	44,94	91,75	862,21
	Обед					
71	Винегрет	100	1,65	12,54	15,1	114,61
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
309	Макаронные отварные	200	17,54	18,7	57,93	336,51
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	...	98,36
	ИТОГО:		46,21	51,61	147,69	1084,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,2	96,55	239,44	1946,82

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА						
День третий						
	Завтрак					
168	Каша манная	200	14,27	22,16	2,65	267,93
	Молоко стуженное вареное	10	1	1	5	32
	Батон	50	2,25	1,02	15,18	78,3
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Кондитерское изделие	50	2,75	15	30,5	265
	ИТОГО:		25,99	44,94	91,75	862,21
	Обед					
71	Винегрет	100	1,65	12,54	15,1	114,61
201	Суп крестьянский	300	7,188	9,04	18,636	177,93
309	Макаронные отварные	200	17,54	18,7	57,93	336,51
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	...	98,36
	ИТОГО:		47,408	53,11	150,8	1114,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,398	98,05	242,55	1976,47

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СУББОТА						
День четвертый						
Завтрак						
	Каша "Дружба"	200	5,86	6,26	30,66	200
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	4,2	20,54	110,7
	Батон	40	2,25	1,02	15,18	78,3
	Кондитерское изделие	50	0,35	0	39	155
	ИТОГО:		14,34	15,91	105,38	598,6
Обед						
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	2	4,5	9,17	85
111	Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,68	2,81	17,46	118,25
265	Плов	200	14,45	32,3	21,25	428,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
859	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110
	ИТОГО:		24,33	41,09	87,93	899,63
Итого за день:						
			57,18	78,53	164,55	1652,39

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СУББОТА						
День четвертый						
Завтрак						
	Каша "Дружба"	200	5,86	6,26	30,66	200
15	Сыр порционный	20	3,48	4,43	0	54,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	4,2	20,54	110,7
	Батон	50	2,25	1,02	15,18	78,3
	Кондитерское изделие	50	0,35	0	39	155
	ИТОГО:		14,34	15,91	105,38	598,6
Обед						
43	Салат из свежей капусты	100	2	4,5	9,17	85
111	Суп куриный с макаронными изделиями	300	3,21	3,37	20,95	141,9
265	Плов	200	14,45	32,3	21,25	428,28
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4
859	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110
	ИТОГО:		24,86	41,65	91,42	923,28
Итого за день:						
			27,26	45,83	111,96	1033,98

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры ВОСКРЕСЕНЬЕ День пятый	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Суп молочный с рисовой крупой	200	11,2	6	56	226
	Молоко стуженное вареное	10	1	1	5	32
	Батон	40	2,25	1,02	15,18	78,3
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Кондитерское изделие	50	2,7	9,7	20,25	178,2
	ИТОГО:		8,97	7,78	58,6	329,28
	Обед					
34	Салат из свеклы	100	0,76	6,09	2,38	67,3
96	Рассольник	250	2,42	5,52	25,62	272
312	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04
290	Голень куриная тушеная	100	12,75	22,45	1,4	258,34
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО:		34,63	65,52	70,15	1218,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,6	73,3	128,75	1547,72

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры ВОСКРЕСЕНЬЕ День пятый	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Суп молочный с рисовой крупой	200	11,2	6	56	226
	Молоко стуженное вареное	10	1	1	5	32
	Батон	50	2,25	1,02	15,18	78,3
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Кондитерское изделие	50	2,7	9,7	20,25	178,2
	ИТОГО:		8,97	7,78	58,6	329,28
	Обед					
34	Салат из свеклы	100	0,76	6,09	2,38	67,3
96	Рассольник	300	2,9	6,62	30,74	326,4
312	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04
290	Голень куриная тушеная	100	12,75	22,45	1,4	258,34
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО:		35,11	65,52	75,27	1272,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,08	73,3	133,87	1602,12

(для детей 7-11 лет)

№ рецептура	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
День шестой						
Завтрак						
94	Суп молочный с пшенной крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Батон	40	2,25	1,02	15,18	78,3
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Фрукт	100	0	0	14	59
	ИТОГО:		16,09	12,52	61,53	459,36
Обед						
43	Салат из капусты с зеленым горошком	100	0,71	7,17	17,8	76,5
88	Щи курные из свежей капусты со сметан	250	1,99	6,32	8,41	198
204	Макароны отварные с сыром	200	16,54	11,33	70,72	522,704
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	...	98,36
	ИТОГО:		24,72	26,1	140,36	1053,664
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,81	38,62	201,89	1513,024

(для детей 11-17 лет)

№ рецептура	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
День шестой						
Завтрак						
94	Суп молочный с пшенной крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Батон	50	2,25	1,02	15,18	78,3
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Фрукт	100	0	0	14	59
	ИТОГО:		16,09	12,52	61,53	459,36
Обед						
43	Салат из капусты с зеленым горошком	100	0,71	7,17	17,8	76,5
88	Щи курные из свежей капусты со сметан	300	2,38	7,584	10,092	237,6
204	Макароны отварные с сыром	200	16,54	11,33	70,72	522,704
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	...	98,36
	ИТОГО:		25,11	27,364	142,04	1093,264
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,2	39,884	203,57	1552,624

(для детей 7-11 лет)

№ рецептур	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Вторник						
<i>День седьмой</i>						
Завтрак						
168	Каша геркулесовая	200	3,2	6	24	222
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Батон	40	2,25	1,02	15,18	78,3
874	Кисель	200	0,2	0	32,6	132
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО:		9,53	11,85	81,58	533,9
Обед						
203	Икра Домашняя	100	1,13	6,19	4,72	79,1
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
374	Рыба тушеная	100	14,35	5,03	6,02	146,2
304	Рис отварной	200	11,62	19,48	100	596,94
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО:		47,11	41,8	159,44	1243,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						56,64 53,65 241,02 1777,2

(для детей 11-17 лет)

№ рецептур	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Вторник						
<i>День седьмой</i>						
Завтрак						
168	Каша геркулесовая	200	3,2	6	24	222
15	Сыр порционный	20	3,48	4,43	0	54,6
	Батон	50	2,25	1,02	15,18	78,3
874	Кисель	200	0,2	0	32,6	132
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО:		9,53	11,85	81,58	533,9
Обед						
203	Икра Домашняя	100	1,13	6,19	4,72	79,1
201	Суп крестьянский	300	7,188	9,04	18,636	177,93
374	Рыба тушеная	100	14,35	5,03	6,02	146,2
304	Рис отварной	200	11,62	19,48	100	596,94
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО:		48,308	43,3	162,55	1277,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						57,838 55,15 244,13 1806,8