

Утверждаю:
И.о. директора
МБОУ «Средняя школа им. В.П. Игонина с.
Лесная Хмелевка»



Бердиев

Р.Т. Бердиев

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

летнего оздоровительного лагеря для детей с дневным пребыванием в

МБОУ «Средняя школа им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка»

Рецептура	Наименование блюдо	Выход		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Пищевые вещества г.			Энергет. ценность
		7-11 лет	11-15 лет	В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	Б	Ж	У	
	День 1													
	Завтрак													
Таб. 4	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150	200	0,03	0	20,0	5,90	21,80	67,0	0,47	3,9	4,07	36,98	197,3
Рец.15	Бутерброд с сыром	50/20	60/20	0,02	0,0	0,05	132	5,25	75	0,2	3,5	4,5	0	54,3
Рец.693.00	Какао	200	200	0	0,1	0	5,3	4,4	8	0,87	0,2	0,2	15	57,5
	Итого	400	460	0,05	0,1	20,05	143,25	31,45	150,0	1,54	7,6	8,77	51,98	309,1
	Обед													
Рец.99//54	Суп овощной «Летний» с птицей отварной	250	300	0,2	22,3	0,12	22,3	18,71	71,48	0,88	4,98	7,69	9,46	124,6
Рец.332.02	Макароны отварные с маслом	200	200	0,09	0	0,03	13,28	8,47	46,21	0,86	5,7	3,43	36,45	190,4
Рец.288.38	Птица запечённая	80	100	0,08	0,02	0	17,3	15,18	1,42	1,65	16,9	9,66	0,15	155,1
Рец.24	Салат из свежих огурцов и помидор с луком и растительным маслом	60	100	0,06	12,4	0	28,2	18,6	32,3	0,5	0,3	2,0	1,6	25,2
Рец.349.09	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный с витамином С	200	200	0,02	0,73	0	32,48	17,46	23,44	0,69	0,66	0,09	32,0	132,8
Рец. 0,09	Хлеб пшеничный	50	60	0,02	0,44	0,00	4,0	0,00	13,0	0,22	1,52	0,16	9,84	44,4
Рец. 460	Мороженое	100	100	0	5,0	2	19	12	16	2,3	0,4	0,3	10,3	47,0

	Итого	870	1010	0,47	40,8 9	2,15	136,56	90,42	203,85	7,1	30,46	23,32	99,8	719,5
	День 2													
	Завтрак													
Рец.161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	0,11	1,14	38,25	202,03	30,18	172,48	0,64	7,19	6,51	23,55	181,50
Рец.16	Бутерброд с маслом	50/10	50/10	0,002	0,00	0,1	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	8,25	0,08	74,8
Рец.303.03	Кофейный напиток	200	200	0	0,1	0	5,3	4,4	8	0,87	0,2	0,2	15	57,5
	Итого	500	550	0,15	1,18	38,25	355,99	30,18	172,48	1,53	18,21	12,76	45,67	488,35
	Обед													
Рец.83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом	250	300	0,05	0,59	16,3	38,57	19,78	45,64	1,03	1,89	2,43	9,34	64,46
Рец.171,05	Каша гречневая со сливочным маслом	200	200	0,06	0,03	0,00	18,12	104,45	157,03	3,55	6,57	4,19	32,32	185,19
Рец.279/33	Тефтели мясные под соусом	100	100	0,18	0,00	2,15	12,74	17,53	82,39	1,05	6,47	14,63	8,24	192,00
Рец.71	Огурец свежий порционно	30	30	0,009	0,00	3,0	6,9	4,2	12,6	0,18	0,24	0,03	0,75	4,04
Рец.407	Сок натуральный	200	200	0,1	1,3	0,00	67,2	10,4	104	0,11	3,0	2,8	12,0	82,0
Рец. 0,09	Хлеб пшеничный	50	60	0,02	0,44	0,00	4,0	0,00	13,0	0,22	1,52	0,16	9,84	44,4
Рец. б/н	Нектарин	100	100	0,04	10,0	200	13,0	42,0	-	1,5	1,87	0,4	25,8	100,0
	Итого	810	920	0,63	50,9	228,7	174,8	212,59	560,56	11,43	40,6	31,93	188,72	672,09

					1	7									
	День 3														
	Завтрак														
Рец.71.13	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	200	0,22	0,08	1,3	142,58	65,69	222,38	1,53	7,23	9,81	28,8	225,2	
Рец.15	Бутерброд с сыром	50/20	60/2 0	0,02	0,0	0,05	132	5,25	75	0,2	3,5	4,5	0	54,3	
Рец.693.08	Какао	200	200	0	0,1	0	5,3	4,4	8	0,87	0,2	0,2	15	57,5	
	Итого	420	470	0,19	1,35	0	92,91	0	3,6	2,13	9,32	23,36	78,35	315,8	
	Обед														
Рец.140.10	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	0,2	6,6	0,02	39,5	21,8	74,7	0,3	9,9	8,9	25,2	214,2	
Рец.330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	200	0,64	0,00	0,00	66,31	62,53	161,0	4,98	16,3	2,51	36,0	222,78	
Рец.239,43	Тефтели рыбные под соусом	100	100	0,168	0,3	0,007 2	11,7	36,3	131,8	2,04	10,4	11,0	10,60	180,7	
Рец.407	Сок натуральный	200	200	0,08	4,0	0,00	31,0	8,0	18,0	0,72	1,0	0,02	20,2	81,6	
Рец. 10.11	Салат из свежих овощей «Ассорти»	60	60	0,02	22,1 7	0,56	28,36	11,16	18,37	0,33	0,92	1,26	2,71	26,01	
Рец. 0,09	Хлеб пшеничный	50	60	0,02	0,44	0,00	4,0	0,00	13,0	0,22	1,52	0,16	9,84	44,4	
Рец.б/н	Банан	100	100	0,02	180	-	40	25	34	0,7	0,8	0,4	8,1	48	
	Итого	840	950	0,53	237, 22	34,68	190,48	136,44	492,02	7,63	40,05	24,25	112,65	817,69	

	День 6													
	Завтрак													
Таб. №4	Каши молочная «Дружба»	200	200	0,04	0	20,0	10,70	7,90	38,60	0,47	4,52	4,07	35,46	152,8
Рец.14	Бутерброд с маслом	60/10	60/1 0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	8,25	0,08	74,8
Рец.693.00	Какао с молоком	200	200	0	0	0	6,0	0	0	0,40	4,07	3,5	17,57	118,6
	Итого	410	460	0,04	0	20,0	16,70	7,90	39	0,87	13,12	9,57	98,96	346,2
	Обед													
Рец.124.99	Щи из свежей капусты с мясом	250	300	0,02	9,2	0,04	36,74	12,4	24,2	0,4	1,97	5,18	8,97	88,14
Рец.303	Рис отварной с маслом	200	200	0,09	0	0,03	13,28	8,47	46,21	0,86	5,7	3,43	36,45	190,4
Рец.279/33 3	Тефтели мясные под овощным соусом	100	100	0,23	0,40	0,022	9,09	16,68	94,11	0,92	8,1	18,1	9,0	243,0
Рец.24	Салат из свежих огурцов и помидор и огурцов с растительным маслом	60	60	0,010	5,7	0,02	97,02	13,79	65,56	0,84	2,70	4,70	4,34	79,14
Рец.407	Сок	200	200	0	0	0	18,0	0	4,29	0,60	0,20	0	32,60	132,0
Рец.0,09	Хлеб	50	60	0	0	0	0	0	0	0	6,14	2,14	41,86	214,43
Рец.28.01	Яблоко	100	100	0,04	60,0	8,0	34	13	23	0,3	0,9	0,2	8,1	43
	Итого	740	820	0,46	90,6 4	8,0	148,80	86,14	392,56	6,6	42,24	33,35	124,91	1008,89

	День 9													
	Завтрак													
Рец.340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	200	0,12	0,32	0,04	131,88	21,55	248,5	1,51	16,29	18,99	5,04	255,0
Рец.14	Бутерброд с маслом	50/10	50/1 0	0,002	0,00	0,1	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	8,25	0,08	74,8
Рец.430	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	6,0	0	0	0,40	0,2	0	14,0	56
	Итого	400	450	0,16	1,55	0,01	213,92	14,0	90,0	2,94	13,72	27,52	79,84	570,2
	Обед													
Рец.83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом	250	300	0,05	0,59	16,3	38,57	19,78	45,64	1,03	1,89	2,43	9,34	64,46
Рец.332	Макароны отварные с маслом	200	200	0,09	0	0,03	13,28	8,47	46,21	0,86	5,7	3,43	36,45	190,4
Рец.279/33 3	Тефтели мясные под соусом	100	100	0,072	0,19	0,000 8	11,2	13,0	75,2	1,12	12,2	4,6	8,1	121,0
Рец. 244.01	Зеленый горошек	30	30	0,04	3,27	0,054	35,38	19,49	51,0	0,83	3,05	4,04	3,68	62,63
Рец.349.09	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	200	0,01	2	0	7	0	0	1,4	0,5	0	10,1	132,8
Рец.0,09	Хлеб	50	60	0	0	0	0	0	0	0	6,14	2,14	41,86	128,58
Рец331,01	Шоколадные конфеты	100	100	1,3	200	1,7	4	6,3	34	4,4	0,8	0,4	8,1	47
	Итого	870	970	1,46	215, 11	21,65	80,19	100,67	414,61	9,1	32,2	19	104,25	641,21

	День 11													
	Завтрак													
Рец.4	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200/5	200/ 5	0,03	0	20,0	5,90	21,80	67,0	0,47	3,9	4,07	36,98	197,3
Рец.15	Бутерброд с сыром	50/20	60/2 0	0,02	0,0	0,05	132	5,25	75	0,2	3,5	4,5	0	54,3
Рец.693.08	Какао	200	200	0	0,1	0	5,3	4,4	8	0,87	0,2	0,2	15	57,5
	Итого	400	460	0,05	0,1	20,05	143,25	31,45	150,0	1,54	7,6	8,77	51,98	309,1
	Обед													
Рец.99//54	Суп овощной «Летний» с птицей отварной	250	300	0,2	22,3	0,12	22,3	18,71	71,48	0,88	4,98	7,69	9,46	124,6
Рец.291.33	Плов из птицы	200/50	200/ 50	0,78	4,12	0,46	42,45	61,71	289,09	2,66	23,72	30,8	52,16	567,69
Рец.24	Салат из свежих огурцов и помидор с луком и растительным маслом	60	100	0,06	12,4	0	28,2	18,6	32,3	0,5	0,3	2,0	1,6	25,2
Рец.349.09	Компот из смеси сухофруктов витаминизированн ый	200	200	0,02	0,73	0	32,48	17,46	23,44	0,69	0,66	0,09	32,0	132,8
Рец. 0,09	Хлеб пшеничный	50	60	0,02	0,44	0,00	4,0	0,00	13,0	0,22	1,52	0,16	9,84	44,4
Рец. 28.01	Яблоко	100	100	0	5,0	2	19	12	16	2,3	0,4	0,3	10,3	47,0
	Итого	870	1010	0,47	40,8 9	2,15	136,56	90,42	203,85	7,1	30,46	23,32	99,8	719,5

