

«Утверждаю»

Директор школы: Е.В. Ондар

« 18 » марта 2024г.

«Согласовано»

Медсестра школы: М.М. Мунгуш С.С.Монгуш

« ____ » _____ 2024г.

Примерное меню

пришкольного лагеря «Солнышко» МБОУ Алдан-Маадырской СОШ 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос- ть	Витам ин С	Номер страницы
			Б	Ж	У			
День 1								Т.В Плотников «Рецептура блюд для детских учреждений».
Завтрак:								
1	Каша манная с маслом	200	6,15	6,56	3,16	444.04	0	
2	Чай сладкий	200	----	----	19,9	10,928	6	стр.136
	хлеб	40	3,0	0,32	19,4	214,3		
Обед:								
1	Рассольник со сметанной	250	4.2	4.87	15.3	120.78	6.04	стр.171
2	Гуляш из говядины	100	14.9	15.7	5.4	220	1,0	стр.20
3	Гарнир (макарон)	150	5.52	18.06	26,44	168,45	0	стр.52
4	Салат картофельный с сол.огурцами на раст.масл	100	1,37	5,21	8,57	86,6	12	стр. 223
5	кисель витаминизированный	200	0.1	0.04	26.14	105.2	0.08	стр.124
6	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	—	стр 71
Полдник:								
1	Отвар шиповника	200	0.4	0.22	15.72	7,576	160	стр.134
2	Омлет с зеленым горошком	100	7,03	14,62	5,83	183,03	0,77	стр. 77
Итого за первый день:			46,99	73,1	178,2	1775,474	185,89	
День 2								
Завтрак:								
1	Каша рисовая молочная и изюмом	200	6.04	9.96	31.32	239.34	0.9	стр.115
2	Какао на молоке	200	6.2	6.2	6.4	22.36	169.82	стр.122
3	хлеб	60	4.32	7.5	32.14	214.3	-	
Обед:								
1	борщ	200	2.8	4.7	7.8	93.6	8	стр.165
2	плов из говядины	250	18.5	20.75	46	435	0.8	стр.32
3	Компот из свежих фруктов	200	7.76	7.76	17.86	69.38	3.2	стр.129
4	Салат из отварной моркови на раст.масле	100	1,21	7,09	9,69	105,92	3,263,26	стр. 225
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	—	стр. 71
Полдник:								
1	Кисель витаминизированный	200	0.02	35.2	142.2	142.2	1.84	стр.125
2	Творог со сметаной	100						
3	Бананы	200	3	1	42	192	0,1	
Итого за второй день:			54,17	107,66	283.72	1216,18	184,56	

3-ый день

№	Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
Завтрак:								
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	стр 114
2	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	стр 135
3	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	----	стр 71
Обед:								
1	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,88	0,26	стр 177
2	Запеканка картофельная с мясом	250	18,575	13,725	42,55	368,75	10,875	стр 137
3	Компот из изюма	200	0,46	0	49,2	201	0,4	стр 127
4	Салат из отв. свеклы на раст масле	100	1,43	5,09	0,5	75,3	9,5	стр. 235
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	-	стр 71
Полдник:								
1	Бутерброд с джемом	100	4,5	7,1	52,2	292,7	0,87	стр 101
2	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	269,82	1,08	стр 122
Итого:			63,765	75,149	310,45	2,078512	43,72	

День 4

Завтрак:								
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и яйцом	200	11,64	7,24	60	351,74	----	стр.108
2	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	стр.122
	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	----	стр 71
Обед:								
1	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6	стр.178
2	Овощной рагу	250	4,7	10,175	23,775	205,5	13,56	стр.159
3	Салат винегрет на раст масле	100	0,86	7,1	2,61	77,29	7,18	стр. 227
4	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	стр.129
Полдник:								
1	Кисель витаминизированный	80	0,81	0,054	25,56	106,56	0,432	стр.127
2	Печенье чайные	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	стр.

Итого за четвертый день:		35,02	36,359	236,905	1410,01	20,472	
День 5							

Завтрак:

1	Вермишель молочный с сыром	200	7,8	8,2	41,68	276,5	—	стр.48
2	Отвар из шиповника	200	0,4	0,22	15,72	75,76	160	стр.134
3	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	—	стр 71

Обед:

1	Суп свекольный на мясном бульоне	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	стр.183
2	Гуляш с макаронным гарниром	100 150	14,9 5,34	15,7 6,96	5,4 31,455	220 202,985	1 0,135	
3	Салат из отварной моркови на раст.масле	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,25	стр. 216
4	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	стр.129
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	—	стр 71

Полдник:

1	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	стр.130
2	Сырники из творога с морковью соусом, молочная	100	18,4	12,2	34,4	289,9	0	стр. 70
Итого за пятый день			49,615	55,16	178,04	1317,45	187,13	

День 6

Завтрак:

1	Дружба со сливочным маслом	200гр	6.32	10.18	26.34	223.16	0.9	стр.112
2	Какао на молоке	200гр	6.2	6.2	6.4	22.36	169.82	стр.122
3	хлеб	60гр	4.32	7.5	32.34	214.3	—	стр 71

Обед:

1	Суп рыбный	250	6,37	0,3	4,61	52,7	2,95	стр. 193
2	Котлета мясная	250	36.775	14.775	13.6	312.625	—	стр.38
3	Картофельное пюре	100	2,08	3,62	13,7	94,4		стр. 158
4	Салат из отв.свеклы на растительном масле	100	1,67	4,18	8,2	77,1	9,8	стр. 236
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	—	стр 71

Полдник:

1	Пирожок с яблоком	100	6.5	10.68	37.42	289.48	0.83	стр.89
2	Компот из сухофруктов	200	7.76	7.76	17.86	46.39	3.2	стр.129
Итого за шестой день:			89.115	77.375	227.93	2383.58	176.25	

7-ой день

№	Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:								
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,64	7,24	60	351,74	----	стр 108
2	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	стр 122
3	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	----	стр 71
Обед:								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6	стр 178
2	Овощной рагу	250	4,7	10,175	23,775	205,5	13,56	стр 159
3	Салат из отв. картофеля с сол. огурцами	100	1,37	5,27	8,57	86,6	12	стр. 223
4	Компот из свежих фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	стр 129
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	----	стр 71
Полдник:								
1	Йогурт молочный 1,5%	200	4	3	6	96	01	
2	Оладьи с яблоками	100	7,25	4,85	33,77	201,05	1,81	стр 94
	Итого:		46,51	46,56	256,17	1715,95	34,85	

8-ой день

№	Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:								
1	Каша ячневая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	1,62	стр 115
2	Чай сладкий	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4	стр 136
3	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	-----	стр 71
Обед:								
1	Рассольник	200	1,68	4,1	13,28	96,6	6,04	стр 169
2	жаркое по домашнему	250	18,8	20,75	46	435	0,8	стр 32
3	Салат винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,26	стр. 216
4	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,6	стр 129
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	-----	стр 71
Полдник:								
1	Кисель	200	0,81	0,054	25,56	106,56	0,432	стр 124
2	Бутерброд с сыром	100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	стр 101

Вафли витаминные	50	1,4	1,7	38,7	217,7	0	
Итого:		62,1	81,69	293,28	2186,02	27,88	

9-ый день

№	Завтрак	Масса	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:								
1	Каша геркулесовая сливочным маслом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	1,62	стр 48
2	Чай сладкий	200	12					
3	Хлеб	60	4,32	3,06	13	49,28	6	136
				7,5	32,34	214,3	----	стр 71
Обед:								
1	Суп тувинский (лапша)	200	4	2,56	10,7	101,56	3,98	стр 188
2	Запеканка с говядиной	250	26,25	23,75	16,4	308		
3	Фруктовый салат	100	0,56	0,24	10,5	47,6	15,11	стр. 240
4	Кисель	200	0,81	0,054	25,56	106,56	0,432	стр 124
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	-	стр 71
Полдник:								
1	Ряженка	200	6	2	8,4	80	0,04	
2	Оладьи с яблоками	100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	стр 101
	Итого		75,93	81,364	207,32	1742,11	27,712	

10-ый день

№	Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
Завтрак:								
1	Каша манная с м аслом	200	8,86	10,88	44,2	314,44	0,16	
2	Чай сладкий	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4	стр 118
3	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	----	стр 136
								стр 71
Обед:								
1	Суп гороховый	250	2,86	0,24	8,06	50,94	0,13	стр. 177
2	Гуляш с макаронным гарниром	100 150	14,9 5,34	15,7 6,96	5,4 31,455	220 202,985	1 0,135	
3	Салат из отв. картофеля с солеными огурцами	100	1,37	5,21	8,57	86,6	12	стр. 223
4	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	стр 129
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	-	стр 71
Полдник:								
1	Булочка ванильная	160	7,9	8,12	54,48	322	----	стр 83
2	Снежок	200						

Фрукты (апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	
Итого		54,62	65,664	275,105	1871,357	19,725	

11-ый день

№	Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
Завтрак:								
1	Каша пшеничная с маслом и яблоками	200	0,2	8,05	31,09	222,02	0,4	стр 110
2	Чай сладкий	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4	стр 136
3	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	----	
Обед:								
1	Овощной суп	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	стр 184
2	Тефтели из говядины Рис отварной с овощами	100 150	11,64 3,375	4,46 5,49	8,032 25,455	116,68 188,55	0,85 1,995	стр 214 стр 120
3	Салат из отв.свеклы на раст.масле	100	1,43	5,09	0,5	75,3	9,5	стр. 235
4	Кофейный напиток цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,8	73,92	0,45	стр. 131
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	—	стр 71
Полдник:								
1	кефир	200						
2	Печенье обогащенное	50	3,8	7,9	37,2	208,5	0	
	Итого:		41,265	40,644	170,647	1119,32	22,245	

12-ый день

№	Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
1	Дружба	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	стр 112
2	Чай с молоком	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4	стр 135
3	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	----	
Обед:								
1	Суп овсяный на мясном бульоне	200	4	2,56	10,7	101,56	3,98	стр 188
2	Бефстроганов с макаронным гарниром	100 150	12,93 5,52	10,36 4,515	2,74 26,445	155,83 168,45	0,01 ----	стр 13
3	Салат из отв.моркови на раст.масле	100	1,21	7,09	9,69	105,92	3,26	стр. 224
4	Кисель из витаминизированный	200	0,1	0,04	26,14	105,2	0,06	стр 124
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	—	стр 71
Полдник:								
1	Булочка творожная	75	11,8	5,7	32,6	290	0	
2	Отвар шиповника	200	0,4	0,22	15,72	75,76	160	стр 134

Итого:		45,53	45,279	159,981	1189,512	188,35	
--------	--	-------	--------	---------	----------	--------	--

13-ый день

№	Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
1	Вермишель молочная с сыром	200	7,8	11	27,6	245	0,7	стр 172
2	Чай сладкий	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4	стр 136
3	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	----	
Обед:								
1	Суп пюре нарезных овощей	200	2,8	4,34	12,54	106,64	0,96	стр 156
2	Картофельное пюре	150	58,05	5,49	25,455	188,55	1,995	
3	Тефтели из рыб	250	11,64	4,46	8,03	116,6	0,5	стр. 214
4	Салат из отв.свеклы «Свеколка»	100	1,43	5,09	0,5	75,3	9,5	стр. 235
5	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	стр 129
6	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	—	стр 71
Полдник:								
1	Натуральный сок персик,яблоко	200	0,1	0	18,2	74,8	2,4	стр 133
2	Бананы	200	3	1	42	192	01	
	Итого:		112,02	56,894	228,565	1541,222	25,655	

14-ый день

№	Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
Завтрак:								
1	Суп молочный с рисом	200	7,4	10,8	32,8	274,2	0,6	стр.172
2	чай сладкий	180	12,	3.06	13,0	49,28	6	стр.136
3	хлеб	60	4.32	7,5	32,34	214,3		
Обед:								
1	Борщ	200	2,8	4,7	7,8	93,6	15,6	стр.165
2	Котлеты рыбные с морковью капустой запеченные	250	14,35	7,38	5,2	145	7,35	стр. 201
3	Салат фруктовый	100	0,56	0,24	10,5	47,6	15,11	стр. 240
4	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	стр.130
5	Хлеб	60	4,32	7,5	32,34	214,3	—	стр 71
Полдник:								
1	Чай с молоком	180	2,808	2,916	15,93	98,352		стр.135
2	Яблоко запеченный с творогом	100	4,99	2,85	28,15	158,75	3,11	стр. 241

Итого		54,588	46,946	206,02	1402,822	48,57	
-------	--	--------	--------	--------	----------	-------	--