



**Примерное 2-х недельное меню
для летнего лагеря дневного пребывания «Удача»
на базе МБОУ СОШ №5 с. Иглино
(завтрак, обед)**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Летний ЛДП**

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
№ 340	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,46	0,22	100,23	16,81	2,50
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	0,03	15,0	24,0	13,5	3,3
№ 693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	116	0,2	0,25	0,1	62,5	20,5	1,5
	Всего завтрак	558	22,5	28,3	55,2	566	0,35	0,86	15,84	295,3	71,86	7,87
	Обед											
№16	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42
№ 110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,1	9,4	79	0,03	0,04	6,38	23,61	16,29	0,77
№ 278	Плов из отварной говядины	200	14,8	16,0	40,1	372	0,05	0,09	0,22	17,42	45,28	2,28
№ 639 (3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,50	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,06	37,5	12,3	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,12	21,9	12,0	0,9
	Всего обед	740	22,1	24,4	112,3	756	0,41	0,66	10,14	131,44	103,72	6,19
	Всего день	1298	44,6	52,7	167,5	1322	0,76	1,52	25,98	426,74	175,58	14,06

2 день

№ рецептуры	Прием пищи, название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
№302	Каша «Артек» молочная вязкая	200/5	8,1	7,6	74,4	394	0,16	0,18	0,50	131,87	41,27	2,40
	Яйцо	55	7,0	6,3	0,4	87	0,03	0,24		30,25	6,6	1,37
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03		8,10	9,90	0,62
	Всего завтрак	500	20,4	25,3	104,3	721	0,27	0,57	1,02	276,08	69,95	4,5
	Обед											
№ 37	Салат «Студенческий»	80	2,9	8,4	6,6	114	0,07	0,09	4,17	15,45	17,17	0,68
№ 140	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88	0,07	0,05	5,28	12,08	16,75	0,69
№ 107	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	0,4	0,1		78,2	72,2	4,6
	Биточки из мяса птицы (ПФ)	64	8,3	3,9	5,4	89	0,04	0,06		32,0	19,20	0,89
№ 425	Напиток «Витошка» витаминный	200			15,8	60	0,3	0,38	11,20	220,0	12,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,06	37,5	12,3	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,12	21,9	12,0	0,9
	Всего обед	759	32,9	20,2	104,4	731	1,12	0,98	20,83	417,13	161,8	8,66
	Всего день	1259	53,3	45,5	208,7	1452	1,39	1,55	21,85	693,21	231,75	13,16

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
№302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	180/5	7,2	9,1	31,5	238	0,18	0,16	0,45	121,5	59,53	1,47
	Кисломолочный продукт (кефир/ряженка)	150	4,4	3,8	6,2	80	0,04	0,22	1,27	183,0	21,0	0,15
№ 685	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35				0,26		0,03
№1	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
	Всего завтрак	575	16,7	15,9	61,3	460	0,27	0,44	1,79	411,66	95,93	2,32
	Обед											
№ 19	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	0,03	0,02	5,52	11,43	10,50	0,50
№ 181	Уха рыбацкая	200/20	5,9	3,0	10,0	94	0,09	0,07	6,17	15,43	20,09	0,70
№ 263	Рагу из мяса	200	17,5	22,1	17,5	345	0,09	0,14	2,60	23,13	44,17	3,14
№ 648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20,0	76				0,48		0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,06	37,5	12,3	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,12	21,9	12,0	0,9
	Всего обед	760	28,9	29,3	80,3	706	0,45	0,53	14,47	109,87	99,06	6,2
	Всего день	1335	45,6	45,2	141,6	1166	0,72	0,97	16,26	521,53	194,99	8,52

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
№302	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231	0,06	0,14	0,45	105,29	30,22	0,49
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	0,03	15,0	24,0	13,5	3,3
№ 16	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		9,3	38			1,12	2,73	0,73	0,06
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	116	0,2	0,25	0,1	62,5	20,5	1,5
	Всего завтрак	585	10,0	8,3	84,4	456	0,31	0,42	16,67	194,52	64,95	5,35
	Обед											
№ 78	Икра морковная	80	1,3	5,7	6,6	83	0,03	0,04	2,43	18,49	23,68	0,61
№ 132	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,8	12,3	104	0,06	0,04	5,36	12,04	17,99	0,67
№ 332	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02		9,31	7,31	0,74
	Сосиски детские (ПФ)	80	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0,09		25	15	1,8
№ 639 (3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,50	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,06	37,5	12,3	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,12	21,9	12,0	0,9
	Всего обед	775	24,2	35,5	113,4	870	0,49	0,7	8,26	138,86	96,78	6,54
	Всего день	1360	34,2	43,8	197,8	1326	0,8	1,12	24,93	333,38	161,73	11,89

5 день

№ рецептуры	Прием пищи, название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
№ 366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19,0	33,8	408	0,07	0,40	0,54	266,71	36,72	0,80
	Сок фруктовый	200	0,2	0,4	20	80	0,02	0,02	117,0	6,0	6,0	1,12
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03		8,10	9,90	0,62
	Всего завтрак	610	31,9	30,8	83,3	728	0,17	0,57	118,06	386,67	64,8	2,65
	Обед											
№ 39	Салат «Школьный»	80	1,2	5,9	5,1	78	0,03	0,03	3,52	21,86	14,36	0,75
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	76	0,04	0,04	9,6	25,45	15,28	0,56
№ 437	Гуляш	100	16,4	17,1	2,7	232	0,04	0,10	0,26	11,38	21,50	2,46
№297	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11		12,90	121,84	4,18
№ 377	Кисель из концентрата «Витошка»	200			23,9	93	0,38	0,43	25,0			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,06	37,5	12,3	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,12	21,9	12,0	0,9
	Всего обед	794	32,2	33,5	102,3	843	0,91	1,01	38,56	130,99	197,28	9,75
	Всего день	1404	64,1	64,3	185,6	1571	1,08	1,58	156,62	517,66	262,08	12,4

6 день

№ рецептуры	Прием пищи, название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
№ 311	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,16	0,53	128,82	45,0	1,17
	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,2	5,9	23,9	157	0,04	0,02		8,05	3,50	0,28
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,25	0,1	66		0,01		2,4	0,05	0,02
№ 16	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38			1,12	2,73	0,73	0,06
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	116	0,2	0,25	0,1	62,5	20,5	1,5
	Всего завтрак	500	13,9	22,48	92,7	627	0,4	0,44	1,75	204,5	69,78	3,03
	Обед											
№16	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42
№ 134	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	3,9	10,1	87	0,04	0,03	6,41	22,44	14,09	0,52
№ 371	Рыба припущенная	80	18,0	5,7	0,5	125	0,14	0,13	0,20	14,92	21,60	0,47
№ 520	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,10	10,4	35,62	28,6	1,04
№ 639 (3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,50	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,06	37,5	12,3	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,12	21,9	12,0	0,9
	Всего обед	770	28,8	18,5	93,5	654	0,63	0,79	20,55	163,39	106,44	5,17
	Всего день	1270	42,7	40,98	186,2	1281	1,03	1,23	22,3	367,89	176,22	8,2

7 день

№ рецептуры	Прием пищи, название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
№ 261	Макароны, запеченные с сыром	150/5	7,3	11,8	24,5	236	0,05	0,07	0,09	133,41	13,05	0,74
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	12,9	3,75	14,25	142	0,05	0,36		150,0	15,0	0,06
№ 685	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35				0,26		0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	116	0,2	0,25	0,1	62,5	20,5	1,5
	Всего завтрак	555	24,3	16,05	72,15	529	0,3	0,68	0,19	346,17	48,55	2,33
	Обед											
№ 24	Салат «Мазайка»	80	1,1	6,7	6,5	91	0,02	0,02	4,41	8,84	6,68	0,27
№ 148	Суп – лапша домашняя	200	2,1	3,4	9,3	77	0,02	0,02	0,48	9,29	5,75	0,33
№ 302	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	19,4	12,9	20,3	282	0,10	0,11	6,58	34,73	37,46	1,91
№ 631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,06	37,5	12,3	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,12	21,9	12,0	0,9
	Всего обед	740	27,6	23,7	82,5	658	0,39	0,46	13,31	118,29	77,32	5,11
	Всего день	1295	51,9	39,75	154,65	1187	0,69	1,14	13,5	464,46	125,87	7,44

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
№ 311	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	0,03	15,0	24,0	13,5	3,3
№ 693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
№1	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
	Всего завтрак	575	14,5	14,3	72,3	481	0,23	0,35	16,06	351,85	82,67	5,25
	Обед											
№ 71	Винегрет овощной	80	1,0	1,9	5,7	44	0,03	0,02	4,14	18,59	12,93	0,54
№ 128	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,5	4,5	5,7	71	0,02	0,03	6,0	25,84	13,45	0,52
№ 492	Плов из курицы	200	19,6	28,3	31,6	466	0,07	0,10	0,66	22,30	39,85	1,90
№ 425	Напиток «Витошка» витаминный	200			15,8	60	0,3	0,38	11,20	220,0	12,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,06	37,5	12,3	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,12	21,9	12,0	0,9
	Всего обед	740	26,9	35,3	88	781	0,66	0,83	22,18	346,13	102,71	4,76
	Всего день	1315	41,4	49,6	160,3	1262	0,89	1,18	38,24	697,98	185,38	10,01

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
№161	Суп молочный с крупой рис	200	3,5	4,1	14,5	109	0,04	0,13	0,52	106,68	17,40	0,20
	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,2	5,9	23,9	157	0,04	0,02		8,05	3,50	0,28
№ 685	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35				0,26		0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	116	0,2	0,25	0,1	62,5	20,5	1,5
	Всего завтрак	485	9,8	10,5	71,8	417	0,28	0,4	0,62	177,49	41,4	2,01
	Обед											
№ 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48	0,02	0,02	4,56	12,0	9,66	0,45
№ 135	Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,5	81	0,06	0,04	6,82	17,07	16,4	0,60
	Котлеты из говядины (ПФ)	64	5,1	4,6	5,1	84	0,04	0,10	0,35	10,45	18,18	0,86
№ 593(3)	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14			0,40	1,02	1,44	0,06
№ 297	Каша перловая рассыпчатая	150/4	4,6	3,6	31,7	180	0,09	0,07	8,48	69,56	53,9	1,57
№ 648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20,0	76				0,48		0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,06	37,5	12,3	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,12	21,9	12,0	0,9
	Всего обед	778	16,8	17,6	98,6	623	0,45	0,53	20,79	169,98	123,88	5,4
	Всего день	1263	26,6	28,1	170,4	1040	0,73	0,93	21,41	347,47	165,28	7,41

№ рецептуры	Прием пищи, название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Завтрак											
№ 302	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	0,16	0,17	0,38	91,91	81,91	2,56
	Фрукт свежий (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192	0,08	0,1	20,0	16,0	84,0	1,2
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66		0,01		2,4	0,05	0,02
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	116	0,2	0,25	0,1	62,5	20,5	1,5
	Всего завтрак	614	16,8	18,3	109,1	668	0,47	0,65	21,0	278,67	198,64	5,39
	Обед											
№ 78	Икра свекольная	80	1,4	5,7	7,5	86	0,02	0,03	2,68	23,70	16,33	0,96
№ 139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	6,2	4,1	25,5	169	0,17	0,06	3,73	25,46	31,42	1,82
№ 520	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,10	10,4	35,62	28,6	1,04
	Биточки из мяса птицы (ПФ)	64	8,3	3,9	5,4	89	0,04	0,06		32,0	19,20	0,89
№ 593(3)	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	0,004	0,005	0,40	1,02	1,44	0,06
№ 631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,06	37,5	12,3	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	70	0,12	0,15	0,12	21,9	12,0	0,9
	Всего обед	789	24,2	19,9	106,1	703	0,6	0,56	18,99	183,23	124,42	7,37
	Всего день	1403	41	38,2	215,2	1371	1,07	1,21	39,99	461,9	323,06	12,76
	Итого за период	13202	445,4	448,13	1787,95	12978	9,16	12,43	381,08	4832,22	2001,94	105,85
	Среднее значение за период	1320	44,5	44,8	178,8	1298	0,92	1,24	38,11	483,22	200,19	10,59