

Утверждаю

Директор МБОУ Краснореченская СШ



С.В. Куликова

2023

## Примерное циклическое меню

для летнего оздоровительного лагеря

неделя 2

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация

Краснореченская средняя школа муниципального образования

«Старомайнский район»



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Район: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

летний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe				
Завтрак молочный																									
3,01	Сыр/порционно	60	2,30	3	0,0	36,4	0,00	0,03	0,10	0,01	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10						
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	230	7,43	8,65	46,90	258,00	0,19	0,16	1,20	0,02	0,11	136,00	181,37	0,06	0,01	228,7	0,15	47,60	1,24						
693,00	Каша с молоком	200	4,70	5,15	22,38	151,00	0,00	0,23	1,95	0,050	0,05	152,20	124,5	0,0	0,00	149,6	0,2	21,30	0,40						
5,00	Батон нарезной порционный	60	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20						
	Бюла бутлированная																								
Итого за завтрак			16,43	17,20	79,78	495,63*	0,29	0,43	3,35	0,09	0,16	386,70	403,27	0,06	0,02	387,13	0,34	86,50	2,94						
Обед (полноценный рацион питания)																									
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,90	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,00	9,82	0,29						
124,47	Суп овощной на бульоне	200	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40						
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,90	1,19						
288,38	Птица порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0,00	0,00	18,71	125,60	0,00	0,01	17,40	0,04	14,89	1,30						
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,70	0,00	0,00	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87						
6612,00	Мармелад	30	1,40	1,81	11,00	63,10	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	7,40	15,70	0,00	0,00	7,20	0,00	0,02	0,18						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44						
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,64	29,97	115,31	807,70	0,47	0,35	24,15	0,42	0,05	147,64	376,80	0,92	0,79	218,19	0,29	98,75	5,44						
Итого за 2 приема пищи			45,07	47,17	195,09	1303,33	0,76	0,78	27,50	0,51	0,21	534,34	780,07	0,99	0,82	605,32	0,63	185,25	8,38						







Примерное меню и пищевая ценность притомляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Образовательные учреждения

срела

Сезон:   
 Возраст:

летний

7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Нездия: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:											
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	1	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак молочный																					
3.01	Фрукт порционно / Яблоко	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10		
786,04	Крокетт "Детские" с кабачком	100	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60		
2,35	Макаронн отварные	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41		
351,01	Сок фруктовый	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15		
5,00	Вода нарезной порционный	60	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,00	14,10	1,20		
Итого за Завтрак																					
			18,19	20,82	90,78	617,30	0,28	0,37	2,86	0,05	0,10	328,90	304,50	0,09	0,06	179,77	0,11	56,48	2,46		
Обед (полноценный рацион питания)																					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,60	3,10	2,20	38,60	0,06	0,07	13,60	0,02	0,00	56,30	21,10	0,00	0,00	10,10	0,00	22,60	0,60		
99,54	Суп "Детский" на бульоне	250	4,98	7,69	9,46	124,60	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,30	71,48	0,04	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88		
436,98	Жаркое по-домашнему	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,03	29,70	111,95	0,06	0,02	107,06	0,00	46,67	1,79		
348	Компот из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,30	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	1,84	9,78	0,10	0,03	12,95	0,00	5,24	0,30		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44		
5,00	Хлеб джозо-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																					
			22,50	25,07	97,97	727,10	0,69	0,45	27,90	0,23	0,03	137,64	323,81	0,95	0,63	179,76	0,05	116,72	4,96		
Итого за 2 приема пищи																					
			40,69	45,89	188,75	1344,40	0,97	0,82	30,76	0,28	0,13	466,54	630,31	1,03	0,69	359,53	0,16	173,20	7,42		







Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:   
 Возраст:

летний

7-11 лет

№ рел.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Насыщен: 2			Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	1	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,40	0,40	10,00	93,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,00	5,00	0,12	
74.14	Каши молочная геркулесовая	150,00	8,68	12,51	31,20	251,95	0,22	0,20	1,30	0,05	0,11	142,58	97,90	0,06	0,01	65,45	0,15	6,69	0,53	
692.08	Какао с молоком	200,00	4,68	5,15	22,58	151,50	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,03	149,60	0,19	21,30	0,40	
5.00	Батон нарезной порционный	60,00	2,00	0,40	10,30	50,23	0,10	0,01	0,10	0,01	0,00	10,50	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	1,20	
	Вода Бутилированная																			
	Итого за Завтрак		15,76	18,46	74,08	547,38	0,42	0,46	13,35	0,11	0,16	321,28	280,80	0,10	0,04	216,75	0,34	47,09	2,25	
	Обед (полноценный рацион питания)																			
10,00	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,60	3,10	2,20	38,60	0,06	0,07	13,60	0,02	0,00	56,30	21,10	0,02	0,02	10,10	0,02	22,60	0,60	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	200	4,80	3,10	19,85	129,20	0,21	0,07	7,00	0,00	0,00	42,10	142,50	0,08	0,06	69,41	0,04	29,62	0,41	
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00	0,07	25,50	111,82	0,85	0,01	28,55	0,68	23,43	1,46	
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,03	93,86	0,08	8,47	0,09	
375,01	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	1,70	0,00	0,00	0,00	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		30,33	20,56	120,01	898,80	0,70	2,05	23,89	0,05	0,11	172,75	442,91	1,80	0,14	252,39	0,85	112,86	4,82	
	Итого за 2 приема пищи		46,09	39,02	194,09	1446,18	1,12	2,51	37,24	0,16	0,27	494,03	723,71	1,90	0,19	469,14	1,19	159,95	7,07	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Район: Орозоватский уезд

Неделя: 2

суббота

Сезон:

Боярск:

зимний

7-11 лет

№ рец.	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28.02	Фрукт порционно / Банан	120-150	0.40	0.40	10.00	42.70	0.00	0.02	10.00	0.00	0.00	16.00	11.00	0.00	0.00	1.70	0.00	5.00	0.12
223.23	Запеканка творожная со сухим молоком	170	19.30	30.65	61.40	431.00	0.07	0.28	2.35	0.02	0.07	173.00	9.78	0.04	0.03	181.90	0.08	5.24	0.87
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58	0.06	0.01	1.70	0.00	0.00	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0.00	5.24	0.87
5.00	Батон нарезной порционный	30	2.00	0.40	10.30	50.23	0.10	0.01	0.10	0.01	0.00	10.50	47.40	0.00	0.00	0.00	0.00	14.10	1.20
	Вода бутилированная	200.00																	
<b>Итого за Завтрак</b>			21.94	31.51	96.92	582.50	0.23	0.32	14.15	0.03	0.07	207.55	77.96	0.14	0.05	215.37	0.08	29.58	3.06
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.91	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	1.37	2.120	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0.00	37.88	38.91	0.22	0.48	98.20	0.03	18.44	0.93
291.33	Плов с пшенией	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25	1.96
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0	0.44
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.00	12.2	0.02	23.5	0.95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			23.18	22.09	122.51	789.76	0.45	0.32	35.20	0.38	0.00	123.83	403.23	1.15	0.97	438.34	0.10	114.01	4.81
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			45.12	53.60	219.43	1372.26	0.68	0.64	49.35	0.41	0.07	331.38	481.19	1.29	1.02	653.71	0.18	143.59	7.87