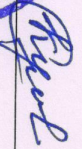
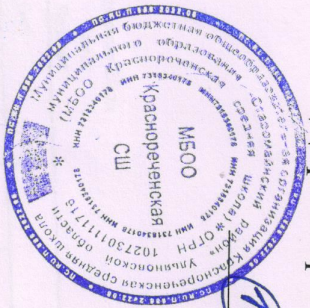


Утверждаю

Директор МБОУ Краснореченская СШ

 С.В. Куликова



«07» июля 2023

Примерное циклическое меню

для летнего оздоровительного лагеря

неделя 3

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
Краснореченская средняя школа муниципального образования

«Старомайнский район»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: _____
 Возраст: _____

летний

7-11 лет

Рацион: Образовательные учреждения

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 3						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)							B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe									
			B	Ж	У	4	5	6															8	9	10	11	12	13	14	15	16
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
Завтрак																															
3.01	Гastronomia / Сыр порционно	15	2,30	3,00	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,010	0	88,00	50,00	0,0	8,80	0,0000	3,50	0,10													
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,07200	0,0	190,10	130,53	0,08	87,26	0,200	8,92	0,70													
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,3	0,04	0,15	1,3	0,0300	0,03	120,4	90	0	187,9	0,09	14	0,12													
5,00	Батон нарезной порционный	30	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	0,0	14,10	1,20													
	Вода бутылированная	200,00																													
	Итого за Завтрак		18,94	19,68	73,36	608,17	0,43	0,45	3,23	0,12	0,04	409,00	317,93	0,28	283,96	0,29	40,52	2,12													
	Обед (полноценный рацион питания)																														
53,25	Салат из капусты белокачанной "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017		9,20	0,48	9,00	0,28											
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000		30,66	0,000	17,7	0,66											
273,07	Рыба припущенная с овощами	100	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001		32,34	0,049	58,59	1,75											
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	96,8	0,0	0,0		58,0	0,021	32,92	1,19											
349,10	Компот из свежих яблок	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0		0,450	0	3,0	0,66											
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											
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		21,88	24,00	116,59	755,58	0,50	0,36	19,19	0,12	0,05	293,91	536,61	0,88	0,02		149,35	0,58	144,71	5,93											
	Итого за 2 приема пищи		40,82	43,68	189,95	1363,75	0,93	0,81	22,42	0,24	0,09	702,91	854,54	1,16	0,30		433,31	0,87	185,23	8,05											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

летний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 3

№ рел.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	Д	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
71.00	Овоши порционно/Огурец	30	0,01	0,00	0,38	5,00	0,01	0,010	0,4	0,0020	0	3,4	10,02	0,034	0,01	2,80	0,000	2,80	0,75
478.28	Картофельная запеканка с рублеными мясными	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
407.00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24
5.00	Батон нарезной порционный	30	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
	Вода бутилированная	200,00																	
Итого за завтрак			14,73	14,23	70,00	471,15	0,31	0,25	8,80	0,02	0,02	67,34	203,80	0,20	0,23	311,86	0,08	69,73	2,99
Обед (полноценный рацион питания)																			
71.00	Помидора порционно	30	0,01	0,00	0,38	5,00	0,01	0,01	0,4	0,020	0,00	3,40	10,02	0,03	0,010	2,80	0,00	2,80	0,75
102	Суп с фрикадельками	250	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,00	0,2	42,1	142,5	0,07	0,57	30,95	0,01	38,6	0,80
33.10	Выпечка "Легкие" тушеные под овощным	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
349.10	Компот из яблок и лимона	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
66.037.03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,44
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			41,24	21,60	131,11	901,70	0,89	0,43	10,35	0,07	0,23	180,54	510,21	0,90	0,66	143,94	0,25	159,38	6,28
Итого за 2 приема пищи			55,97	35,83	201,11	1372,85	1,20	0,68	19,15	0,09	0,25	247,88	714,01	1,09	0,89	455,80	0,33	229,11	9,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:
 Возраст:

зимний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28.01	Фрукт порционно / Банан	120-150	0,4	0,4	10,0	96,2	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12	
340.33	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	200,0	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19	
66.27	Компот из свежих яблок	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20	
5.00	Ватон нарезной порционный	30	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	
	Вода бутылированная	200,00																		
	Итого за Завтрак		19,18	14,10	44,79	504,43	0,21	0,46	12,29	0,07	1,90	366,83	373,73	0,09	0,03	225,99	0,21	66,23	1,71	
	Обед (полноценный рацион питания)																			
4.19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59	
392.32	Пельмени с бульоном и зеленью	200	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75	
489.07	Рыбу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24	
5.01	Хлеб пшеничный	5	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	0,02	23,5	0,95	
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	5	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	128,06	5,90	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		34,57	27,13	126,61	817,35	1,00	0,85	41,21	0,05	0,09	171,84	512,80	0,93	0,27	327,70	0,13	194,29	7,61	
	Итого за 2 приема пищи		53,75	41,23	171,40	1321,78	1,21	1,31	53,50	0,12	1,99	538,67	886,53	1,02	0,30	553,69	0,35			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 3

четверг

Сезон:

летний

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	1	Мg	Fe	20								
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 / Апельсин	120-150	0,4	0,4	10,0	96,2	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12							
340.33	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	200,0	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19							
66.27	Компот из свежих яблок	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20							
5.00	Батон нарезной порционный	30	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							
	Вода бутылированная	200,00																								
Итого за Завтрак			19,18	14,10	44,79	504,43	0,21	0,46	12,29	0,07	1,90	366,83	373,73	0,09	0,03	225,99	0,21	66,23	1,71							
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							
66236.09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80							
332.00	Макаронны отварные	200	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09							
267.71	Шницель "Гоголь" запеченный с овощами	100	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,20	0,30	0,00	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,13	25,23	1,68							
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,00	0,02	0,10	4,80	0,00	0,00	14,00	28,70	0,10	0,20	202,00	0,00	10,00	0,24							
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)			29,40	16,05	105,74	733,32	0,44	0,29	16,00	0,65	0,04	83,52	370,75	0,86	0,45	395,93	0,24	77,02	3,69							
Итого за 2 приема пищи			48,58	30,15	150,53	1237,75	0,65	0,75	28,29	0,73	1,94	450,35	744,48	0,95	0,48	621,92	0,46	143,25	5,40							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Район: Образовательные учреждения

Питание

Сезон:

летний

Неделя: 3

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг/мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	Г	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1.60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	120-150	0,04	0,18	5,50	25,50	0,02	0,02	2,30	0,00	0,00	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,00	6,60	0,75
223.24	Запеканка творожная со ступенчатым молоком	150	25,61	36,00	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,00	0,00	297,60	0,01	39,42	1,35
303.16	Кофейный напиток	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,90	0,09	14,00	0,12
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 бутылированная	200,00																	
Итого за завтрак			32,65	39,78	121,16	724,51	0,24	0,51	6,32	0,13	0,03	349,90	172,97	0,26	0,27	571,96	0,10	74,12	3,42
Обед (полноценный рацион питания)																			
71.00	Помидора порционно	30	0,01	0,00	0,38	5,00	0,01	0,01	0,4	0,020	0,00	3,40	10,02	0,03	0,010	2,80	0,00	2,80	0,75
102	Суп с фрикадельками	250	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,00	0,2	42,1	142,5	0,07	0,57	30,95	0,01	38,6	0,80
33.10	Биточки "Летские" тушеные под овсяным	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
349.10	Компот из яблок и лимона	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
66.037.03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
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	23,5	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			76,70	21,56	128,01	869,95	0,68	0,37	3,35	0,07	0,03	146,63	385,11	0,83	0,09	113,16	0,24	123,78	5,68
Итого за 2 приема пищи			109,35	61,34	249,17	1594,46	0,92	0,88	9,67	0,20	0,06	496,53	558,08	1,09	0,36	685,12	0,34	197,90	9,10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Образовательные учреждения

суббота

Неделя: 3

Сезон:
 Возраст:

летний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	6	7	В1		В2	С	А	Д	Са	Р	Е	Se	К	І	Mg	Fe
Завтрак																					
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	Какао с молоком	200	4.70	5.15	22.58	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		
	Вода бутылированная																				
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	Заправочный растительным маслом	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	Суп овощной на бульоне	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		
301.85	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	13.08	6.48	7.75	141.99	0.20	1.39	19.80	0.04	0.72	18.17	227.52	0.13	0.23	166.20	0.01	15.83	4.61		
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		
66112.00	Мармелад	30	1.40	1.81	11.00	63.10	0.02	0.01	0.00	0.10	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)			14.75	17.60	113.93	638.73	0.42	0.23	23.40	0.42	0.05	128.93	251.20	0.92	0.78	200.79	0.25	83.86	4.14		
Итого за 2 приема пищи			31.18	34.80	193.71	1134.36	0.71	0.66	26.75	0.51	0.21	515.63	654.47	0.99	0.81	587.92	0.59	170.36	7.08		