

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №3

г. Осташков Тверской обл.

Михайличенко



Примерное десятидневное меню для питания учащихся в летнем оздоровительном лагере «Радуга» при МБОУ СОШ № 3

г. Осташков

Возрастная группа 12-17 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Первый день														
Завтрак														
302	Каша вязкая из пшена и риса с маслом сливочным	250/5	5,80	9,2	31,80	300,00	0,11	0,00	0,00	0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
692	Напиток кофейный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,03	1,47	0,0	0,00	0,00	158,67	29,33	2,40
I	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1,32	10,80	8,16	138,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0
ИТОГО:		590				688,00								
Обед														
		100	0,80	0,10	2,80	15,00								
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками и рисом	250	1,70	2,70	16,20	97,00	0,15	5,83	0,0	2,45	43,2	137,25	38,25	1,83
498	Комплета рубленая из птицы	100	20,70	22,40	10,00	327,00	0,04	0,14	173,7	0,38	61,58	135,81	10,36	1,49
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,08	12,96	49,50	363,60	0,03	0,12						
648	Кисель	200	0,00	0,00	40,20	158,00	0,01	0,54	0,0	0,74	145,44	19,71	15,80	0,43
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Тортини с джемом	28	2,00	4,00	17,00	107,00								
ИТОГО:		908				1186,60								
Второй день														
Завтрак														
413	Сарделька отварная	100	11,00	24,00	1,67	303,70	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1
511	Рис отварной	180	5,76	14,40	57,12	391,20	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,00	0,02	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
ИТОГО:		550				919,50								
Обед														

[illegible]

639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	124,00	0,0	0,27	0,0	0,00	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Банан	220	3,00	1,00	42,00	192,00								
ИТОГО:		1090				1030,00								
Пятый день														
Завтрак														
311	Каша манная с маслом сливочным	250/5	3,75	10,25	25,00	215,00	0,06	0,16	16,0	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
3	Бутерброд с сыром	30/30	8,06	13,54	12,51	210,86	0,2	0,0	0,0	0,00	14,60	210,0	140,5	5,01
685	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	15,0	58,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Печенье Чоко пай	35	1,30	6,20	14,30	121,10	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,30	33,00								
ИТОГО:		650				637,96								
Обед														
	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,70	20,00								
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,90	9,90	121,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	64,6	26,1	1,23
374	Рыба, тушеная в сметане с овощами	100	10,60	5,10	5,60	112,00	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,90	26,10	226,80	0,01	10,0	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,10	11,70	2,10
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
ИТОГО:		900				788,40								
Шестой день														
Завтрак														
302	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	2,40	6,00	23,80	163,00	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
392	Напиток кофейный	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,30	2,40
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/30	8,40	12,34	12,34	200,57	0,02	1,60	0,00	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00								
ИТОГО:		665				710,77								
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0
451	Котлета мясная	100	17,90	7,90	16,00	210,00	0,04	21,6	0,0	1,1	75,8	59,5	28,6	2,3
541	Рагу овощное	180	6,30	19,98	31,50	336,60								
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,9	0,00	0,08	14,1	4,4	5,14	0,95

[illegible]

	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
ИТОГО:		900				950,20								
Девятый день														
Завтрак														
333	Макароны с сыром	250	13,50	15,43	26,63	417,50	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,0	29,3	2,4
	Изделие слоеное «Бантик»	50	8,00	21,00	43,00	203,00	0,04	0,00	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	33,00								
ИТОГО:		600				711,50								
Обед														
	Огурцы свежие	100	1,10	0,20	3,70	30,00								
139	Суп картофельный с горохом	250	7,60	5,70	20,00	163,00	0,08	6,97	10,00	1,91	4,52	72,00	22,14	0,95
284	Запеканка картофельная с мясом	230	27,73	14,09	32,99	355,04	0,03	0,53	23,44	0,39	23,87	60,24	12,48	0,83
699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
ИТОГО:		850				807,64								
Десятый день														
Завтрак														
305	Каша овсяная с маслом сливочным	200/5	5,60	14,60	36,00	194,00	0,02	0,00	10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
392	Напиток кофейный	200	2,40	6,00	23,80	163,00	0,02	0,00	18,00	0,40	1,74	41,00	12,17	0,35
б	Бутерброд с колбасой в/к	30/30	8,40	12,34	12,34	200,57	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,04	0,00	0,03	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ИТОГО:		665				749,57								
Обед														
	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,70	20,00								
135	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,06	15,70	0,00	2,35	51,20	49,00	22,10	0,83
431	Печень по-строгановски	100	15,11	15,11	4,33	216,67	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	48,00	13,00	1,10
511	Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	273,60	0,06	2,30	21,10	0,08	23,40	47,60	15,80	0,43
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
ИТОГО:		900				871,87								