

Неделя: первая
Сезон: Оздоровительный лагерь
Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Левковская средняя школа № 7"
Рубцова Е.В.

Перспективное двухнедельное меню на период оздоровительного лагеря для обучающихся
МБОУ "Левковская СШ № 7"

Итого за День:																			
Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп-та	Витамины					Минеральные вещества						
			блюда	Белки	Жиры			Угл-ды	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I
День 1																			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	4,92	6,18	25,11	178,66	60	0,675	0,075	0,15	0,195	0	139,39	136,8	27,93	0,54	0	0	0
	Какао-напиток витаминизир.на молоко	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117	0	0	0	0	0	1,36	0	0,3	0	0	0	0,02
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	2	0	0,001	0,013	0	0	2,9	0	0	0,03	0	0	0
	Сыр порционно	60	13	13,7	0	176	27	0,7	0,007	0,095	0,052	0	260	135	12,5	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,27	11,4	59,7	10	0	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57	0	0	0
Итого за завтрак:		560	26,23	32,7	59,04	640,78		1,375	0,143	0,258	0,247	0	410,55	271,8	40,73	1,44	0	0	0,02
обед	Салат из помидор и огурцов с репчаты	150	1,176	8,56	4,56	113,16	19	14,2	0,05	0,04	0	0	18,2	33,57	16,39	0,75	0	0	0
	Щи со сметаной	250	12,5	13,65	9,8	212,98	30	26,66	0,08	0,14	0,28	0,06	73,96	40,44	23,66	1,44	287,7	0	0
	Плов с куриной грудкой	220	23,56	13,78	43,37	392,04	60	2,34	0,09	0,075	0,525	0	20,88	183,93	85,2	1,515	274	0	0
	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28	132	6	0	0,006	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	0	0,06	0,024	0	0	10,5	0	0	1,17	0	0	0
Итого за обед:		850	38,436	39,32	80,09	812,01		49,2	0,28	0,285	0,805	0,06	135,14	262,88	129,75	5,415	561,6	0	0
Итого за День:			64,666	72,02	139,13	1452,79		50,58	0,423	0,543	1,052	0,06	545,69	534,68	170,48	6,855	561,6	0	0
День 2																			
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жи	250	7,57	12,04	25,72	245,95	67	4,5	0,405	1,485	0,06	0,06	1135,05	888,75	134,05	1,125	135,1	0,015	0
	Какао-напиток витаминизир.на молоко	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117	0	0	0	0	0	1,36	0	0,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,27	11,4	59,7	10	0	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57	0	0	0
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	2	0	0,001	0,013	0	0	2,9	0	0	0,03	0	0	0
	Яйцо варёное	60	5,2	4,8	0,4	62,8	424	0	0	0,504	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак:		560	21,08	29,66	60,05	594,87		4,5	0,466	2,002	0,06	0,06	1146,21	888,75	134,35	1,725	135,1	0,015	0
обед	Томаты свежие с растительным маслом	150	0,92	6,46	3,2	76,84	25	9,468	0,027	0,018	0	0	5,891	10,939	8,415	0,378	0	0	0
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	12,6	13,68	12,28	222,95	28	23,7	0,08	0,14	0,2	0,06	64,08	45,8	22,78	1,64	312,3	0	0
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	10,31	43,85	296,37	75	0	0,09	0,045	0	0	12,6	0	0	1,11	0	0	0
	Котлета мясная	120	10,78	25,81	20,54	355,36	84	17	0,18	0,13	0	0	18,86	105,64	14,44	1,49	152	0,01	0
	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,04	48,8	186,18	124	0,9	0	0	0	0	13,7	1	3,22	0,34	26,68	0	0
Итого за обед:		30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	0	0,06	0,024	0	0	10,5	0	0	1,17	0	0	0
Итого за День:		930	32,53	56,57	138,03	1182,25		51,07	0,437	0,357	0,2	0,06	125,631	163,38	48,855	6,128	490,9	0,01	0
Итого за День:			53,61	86,23	198,08	1777,12		55,57	0,903	2,359	0,26	0,12	1271,84	1052,1	183,21	7,853	626,1	0,025	0

День 3 завтрак	Завтрак	Запеканка творожная	180	20,49	13,56	14,88	272	79	0,405	0,06	0,375	0,15	0	220,39	287,14	30,3	0,885	0	0	0
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	3,06	13	49,28	132	4,06	0	0	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58	0	0	0
		Молоко стуженное с сахаром	22	0,35	0,42	2,68	15,88	12	0,06	0,15	1	0,2	317	0	34	0	0	0	229	0
		Апельсин	200	0,58	0,58	14,12	63,44	140	22,32	0	0,028	0	0	23,16	0	0	0,294	0	0	0
	Итого за завтрак:		602	21,54	17,62	44,68	400,6		26,85	0,21	1,403	0,35	317	258,71	328,28	35,9	1,759	0	229	0
День 3 обед	Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	150	1	4,25	5,1	62,12	18	2,89	0,012	0,024	0	0	21,954	26,286	12,912	0,918	0	0	0
		Рассольник на мясном бульоне	250	10,68	11,1	15,9	207,02	32	17,1	0,12	0,14	0,28	0,06	54,44	68,02	25,6	1,72	379,3	0	0,34
		Пюре картофельное	200	12,42	13,24	34,55	303,18	56	23,73	0,255	0,63	0,03	0,015	432,12	395,75	75,33	1,215	11130	0,015	0,05
		Тефтели мясо-крупяные	120	9,65	16,22	12,87	236,96	106	0	0,11	0,11	0,01	0,11	19,23	133,24	21,04	1,3	171	0,01	0,01
		Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,04	48,8	186,18	124	0,9	0	0	0	0	13,7	1	3,22	0,34	26,68	0	0,2
День 3 ужин	Ужин	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	0	0,06	0,024	0	0	10,5	0	0	1,17	0	0	0
	Итого за обед:		950	34,87	45,12	126,58	1040,01		44,62	0,557	0,928	0,32	0,185	551,944	624,29	138,1	6,663	11707	0,025	0,6
	Итого за день:			56,41	62,74	171,26	1440,61		71,46	0,767	2,331	0,67	317,19	810,654	952,57	174	8,422	11707	229	0,6
	День 4																			
	Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая	250	6,76	10,43	25,87	224,95	68	0,675	0,075	0,15	0,195	0	139,39	136,8	27,93	0,54	0	0	0
День 4 обед		Какао-напиток витаминизир. на молок	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117	0	0	0	0	0	1,36	0	0,3	0	0	0	0,0
		Хлеб пшеничный	40	1,98	0,27	11,4	59,7	10	0	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57	0	0	0
		Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	2	0	0,001	0,013	0	0	2,9	0	0	0,03	0	0	0
		Сыр порционно	60	13	13,7	0	176	27	0,7	0,007	0,095	0,052	0	260	135	12,5	0,3	0	0	0
	Итого за завтрак:		560	28,07	36,95	59,8	687,07		1,375	0,143	0,258	0,247	0	410,55	271,8	40,73	1,44	0	0	0,0
День 4 ужин	Обед	Огулец свежий	150	0,6	0	2	11,2	14	4	0,012	0,016	0,004	0	9,2	16,8	5,6	0,24	0	0	0
		Суп рыбный	250	21,25	1,35	9,55	135,4	35	9,225	0,175	0,125	0,025	0	50,425	279,55	44,8	1,325	609,1	0,175	0,8
		Рис отварной	180	4,05	7,07	33,65	214,59	58	0	0,18	0,045	0	0	21,6	177,12	62,64	1,14	169,5	0	0,015
		Курица отварная	120	29,21	29,53	0	382,02	108	2,892	0,108	0,24	0	0	25,68	0	0	2,568	0	0	0
		Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28	132	6	0	0,006	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54	0	0	0
День 4 ужин		Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	0	0,06	0,024	0	0	10,5	0	0	1,17	0	0	0
	Итого за обед:		930	56,31	41,28	67,56	837,04		22,12	0,535	0,456	0,029	0	129,005	478,41	117,54	6,983	778,6	0,175	0,015
	Итого за день:			84,38	78,23	127,36	1524,11		23,49	0,678	0,714	0,276	0	539,555	750,21	158,27	8,423	778,6	0,175	0,015
	День 5																			
	Завтрак	Омлет натуральный	180	6,28	7,25	2,57	99,94	77	0,144	0,032	0,24	0,176	0	80,656	121,2	11,52	1,056	0	0	0
День 5 обед		Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	3,06	13	49,28	132	4,06	0	0	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	1,98	0,27	11,4	59,7	10	0	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57	0	0	0
		Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	2	0	0,001	0,013	0	0	2,9	0	0	0,03	0	0	0
		Банан	200	0,58	0,58	14,12	63,44	140	22,32	0	0,028	0	0	23,16	0	0	0,294	0	0	0
	Итого за завтрак:		630	9,09	17,31	41,26	328,96		26,52	0,093	0,281	0,176	0	128,776	128,34	17,12	2,53	0	0	0
День 5 ужин	Обед	Салат витаминный с растительным ма	150	1,04	7,06	5,42	90,46	5	20,98	0,03	0,04	0,4	0	33,46	22,46	13,54	0,48	148,9	0	0,0
		Суп гороховый	250	12,72	8,54	18,64	206,58	35	10,02	0,28	0,14	0,28	0	74,14	26,1	18,5	2,8	203	0	0,5
		Мясо отвар. тушеное с картофелем по	200	16,52	14,98	17,38	280,14	100	7,88	0,14	0,16	0,04	0	34,98	202,42	48,86	3,04	0	0	0
		Компот из сухофруктов	200	1,04	0,06	26,16	107,04	122	0,8	0,02	0,04	0	0	41,3	0	1,96	0,7	0,48	0	0,2
		Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	0	0,06	0,024	0	0	10,5	0	0	1,17	0	0	0
Итого за обед:		830	32,4	30,91	76,96	728,77		39,68	0,53	0,404	0,72	0	194,38	250,98	82,86	8,19	352,4	0	0	0,7

Перспективное двухнедельное меню на период оздоровительного лагеря для обучающихся
МБОУ "Левковская СШ № 7"

МБОУ «Независимая СШ № 1																			
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рец-ры	Витамины				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Угл-ды			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se
День 6																			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,68	11,85	29,39	263	67	0,675	0,075	0,15	0,195	0	139,39	136,8	27,93	0,54	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28	132	6	0	0,006	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54	0	0	0
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	2	0	0,001	0,013	0	0	2,9	0	0	0,03	0	0	0
	Яйцо варёное	60	5,2	4,8	0,4	62,8	424	0	0	0,504	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,27	11,4	59,7	10	0	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57	0	0	0
Итого за завтрак:		560	15,11	26,13	54,36	491,38		6,675	0,136	0,673	0,195	0	160,79	141,74	32,43	1,68	0	0	0
обед	Салат из помидор и огурцов с репчатый	150	1,176	8,56	4,56	113,16	19	14,2	0,05	0,04	0	0	18,2	33,57	16,39	0,75	0	0	0
	Щи со сметаной	250	12,5	13,65	9,8	212,98	30	26,66	0,08	0,14	0,28	0,06	73,96	40,44	23,66	1,44	287,7	0	0
	Макаронные изделия отварные	180	6,72	9,74	41,41	279,9	75	0	0,09	0,045	0	0	12,6	0	0	1,11	0	0	0
	Гуляш из куриной грудки	120	23,79	25,76	26,11	442,56	93	2,17	0,03	0,03	0,32	0	6,9	8,8	6,08	0,26	32	0	0
	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,04	48,8	186,18	124	0,9	0	0	0	0	13,7	1	3,22	0,34	26,68	0	0
Итого за обед:		930	45,306	58,02	140,04	1279,33		43,93	0,31	0,279	0,6	0,06	135,86	83,81	49,35	5,07	346,3	0	0
Итого за День:			60,416	84,15	194,4	1770,71		50,61	0,446	0,952	0,795	0,06	296,65	225,55	81,78	6,75	346,3	0	0
День 7																			
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жи	250	7,57	12,04	25,72	245,95	67	4,5	0,405	1,485	0,06	0,06	1135,05	888,75	134,05	1,125	135,1	0,015	0
	Какао-напиток витаминизир.на молоко	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117	0	0	0	0	0	1,36	0	0,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,27	11,4	59,7	10	0	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57	0	0	0
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	2	0	0,001	0,013	0	0	2,9	0	0	0,03	0	0	0
	Яблоко свежее	200	0,62	0,62	15,13	67,97	140	11,16	0	0,014	0	0	11,58	0	0	0,15	0	0	0
Итого за завтрак:		700	16,5	25,48	74,78	600,04		15,66	0,466	1,512	0,06	0,06	1157,79	888,75	134,35	1,875	135,1	0,015	0
обед	Винегрет с растительным маслом	150	3,39	5,27	13,86	116,22	2	11,31	0,11	0,06	0,29	0	30,49	37,28	18,59	1,52	284,8	0	0
	Суп картофельный на мясном бульоне	250	13,78	13,15	27,27	282,9	36	30,85	0,225	0,225	0,35	0,075	58,02	112,3	48,25	2,525	813,1	0	0
	Рис отварной	180	4,05	7,07	33,65	214,59	58	0	0,18	0,045	0	0	21,6	177,12	62,64	1,14	169,5	0	0
	Котлета рубленная из цыплат бройлер	120	28,34	27,84	16,48	432	203	29,75	0,29	1,95	7,65	1,05	26,68	283,68	22,47	6,28	275,7	0,01	0,03
	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,04	48,8	186,18	124	0,9	0	0	0	0	13,7	1	3,22	0,34	26,68	0	0
Итого за обед:		930	50,68	53,64	149,42	1276,44		72,81	0,865	2,304	8,29	1,125	160,99	611,38	155,17	12,98	1570	0,01	0,045
Итого за День:			67,18	79,12	224,2	1876,48		88,47	1,331	3,816	8,35	1,185	1318,78	1500,1	289,52	14,85	1705	0,025	0,045

[illegible]