

**Муниципальное образовательное учреждение
Лесная средняя общеобразовательная школа Лесного Муниципального округа**

Утверждаю

Директор школы

Н.Н. Иванова



Согласовано

начальник лагеря при МОУ Лесная СОШ

Н.О. Иванова

**Примерное 14-ти дневное меню лагеря с дневным
пробыванием при МОУ Лесная СОШ
7-11 лет**

С. Лесное

2022 г.

День: 1

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак:													
93	Суп молочный вермишелевый, с маслом и сахаром	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	161,62	137,98	24,14	0,51
2	Хлеб пшеничный с сыром	70 15	2,76 2,34	0,35 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	00,0 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15
868	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
Обед:													
Б/н	Порционная нарезка- помидорысвежие	60	0,18	0,00	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
201	Суп крестьянский с макаронными изделиями, куриным мясом	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	32,07	34,98	5,42	0,30
469	Блины с повидлом	130/20	9,05	8,11	55,15	330,00	0,18	0,47	21,00	101,40	141,60	39,10	1,68
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Пр.г	Хлеб ржаной	80	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
	Апельсин	50	0,45	0,13	4,05	21,15	0,04	30,00	0,03	17,00	0,01	6,50	11,50
			31,64	27,05	160,51	979,19	1,44	37,32	91,66	505,21	479,57	117,93	17,49

День: 2

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак:													
467	Омлет	100	10,45	16,24	2,01	200,15	0,00	0,00	172,00	48,00	1,50	11,00	167,00
951	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00
2	Хлеб пшеничный с маслом	70 15	2,76 2,34	0,35 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	00,0 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15
Обед:													

Порционная нарезка- булочки с сыром	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18
87 Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	36,24	141,22	37,88	1,01
336/5 32 Картофель тушеный с мясом	150	0,18	15,00	8,1	240,75	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
Компот из свежих фруктов (груши)	200	0,00	0,00	24,00	88,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пр.г 459 Хлеб ржаной	80	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
Пряник	52	0,14	1,14	14,5	67,60	0,07	0,05	11,05	12,68	39,91	15,67	0,90
Яблоко	50	0,20	0,20	4,90	21,00	0,01	5,00	0,00	0,50	0,00	0,55	1,25
		269,60	45,15	164,35	1057,54	0,54	246,05	265,63	311,78	422,22	144,86	176,41

День: 3

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак:													
168	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром(геркулес)	160	5,37	8,80	18,11	173,20	0,08	0,72	29,38	152,66	124,84	18,82	0,66
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
2	Хлеб пшеничный с повидлом	70	2,76	0,35	16,90	82,25	0,06	0,00	0,00	8,00	00,0	23,52	0,70
		55	2,51	3,93	28,90	161,00	0,05	0,48	0,02	10,50	15,40	6,05	0,69
Обед:													
Б/н	Порционная нарезка-помидоры свежие	60	0,18	0,06	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
170/5 32	Свекольник со сметаной	200/20	1,45/ 0,6	3,93/4, 00	100,20/0 64	157/41,20	0,04 0,00	8,23 0,90	0,00 0,09	35,50 140,00	42,58 71,00	21,00 0,00	0,70 0,00
436	Рис с отварной Гуляш мясной	150/ 80/75	3,65/ 19,72	5,37/ 17,89	36,69/ 4,76	377,90	0,13 0,17	0,00 1,28	0,00 0,00	1,37 24,36	0,00 194,69	0,00 26,01	0,53 2,32
869	Кисель + Витамин С	200	0,14	0,04	27,5	110,80	0,01	1,83/40	0,00	13,98	9,06	4,16	0,14
Пр.г 459	Хлеб ржаной	80	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
	Печенье	52	0,14	1,14	14,5	67,60	0,07	0,05	11,05	12,68	39,91	15,67	0,90
	Груши	50	0,19	0,06	6,90	23,50	0,19	2,10	11,50	4,50	5,50	3,50	8,50
			36,22	45,07	282,76	1294,37	0,81	60,09	52,04	425,67	502,98	118,73	16,54

День: 4

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак:														
168	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром(пшённая)	160	18,50	4,40	69,30	167,00	0,42	0,00	3,00	27,00	233,00	83,00	2,70	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
2	Хлеб пшеничный с сыром	70 15	2,76 2,34	0,35 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	00,0 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15	
Обед:														
Б/н	Порционная нарезка -огурцы свежие	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18	
208/5 32	Суп картофельный и мясными консервами	200/20	8,0	25,0	12,02	260,0	0,07	0,03	1,23	28,15	45,78	6,12	0,40	
436	Макаронные изделия отварные Котлеты	150/ 80	5,52/ 12,44	4,52 9,24	26,45/ 12,56	351,45	0,06/ 0,08	0,00/ 0,12	21,00 23,00	4,86/ 35,00	37,17/ 133,10	21,12/ 25,70	1,11/ 1,20	
868	Какао молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56	
Пр.г 459	Хлеб ржаной	80	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52	
	Сухари	50	5,6	0,70	36,20	165,50	0,2	0,00	0,01	2,50	2,50	3,8	2,00	
	Банан	50	0,75	0,05	10,9	44,50	0,02	5,00	0,60	0,00	0,30	21,00	300,00	
			62,41	51,48	237,06	1315,89	1,02	8,66	87,85	383,91	616,85	203,51	310,91	

День:5

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак:														
93	Суп молочный вермишелевый, с маслом и сахаром	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	161,62	137,98	24,14	0,51	
951	Кофейный напиток с	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00	

сахаром на молоке																							
2		70	2,76	0,35	16,90	82,60	0,05	0,00	0,66	8,00	30,0	23,52	0,69										
Хлеб пшеничный с маслом	15		2,34	3,00	0,00	37,1	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15										
Обед:																							
Б/п	Порционная нарезка- помидоры свежие	60	0,18	0,06	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18										
197	Суп гороховый с мясом	200/20	26,67	20,50	49,83	364,00	0,08	6,27	0,00	27,72	174,06	35,85	1,96										
679/5	Каша рассыпчатая гречневая	150/80	7,46	5,61	35,84	409,65	0,18	0,00	0,02	12,98	208,50	67,50	3,95										
36	Сосиска отварная		8,32	16,00	16,96		0,03	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44										
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40										
Пр.г	Хлеб ржаной	80	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52										
459	Вафли	50	2,75	3,25	17,45	105,45	0,03	0,3	40,00	32,95	41,95	6,00	0,35										
	Апельсин	50	0,45	0,13	4,05	21,15	0,04	30,00	0,03	17,00	0,01	6,50	11,50										
			60,88	56,60	209,93	1381,10	0,60	30,90	109,73	467,59	809,70	191,76	22,65										

День: 6

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
168	Завтрак: Каша молочная вязкая с маслом и сахаром (рисовая)	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	20,00	4,70	50,60	16,40	0,36			
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40			
2	Хлеб пшеничный с повидлом	70 55	2,76 2,51	0,35 3,93	16,90 28,90	82,25 161,00	0,06 0,05	0,00 0,48	0,00 0,02	8,00 10,50	00,0 15,40	23,52 6,05	0,70 0,69			
Б/п	Обед: Порционная нарезка- огурцы свежие	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18			
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясными консервами	200	1,40	3,91	6,79	142,80	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64			
694/2	Пюре картофельное	150/80	3,06	4,80	20,45	179,25	0,14	18,17	25,50	36,98	86,60	27,75	1,01			
44	Рыбаприпушенная в масле		6,12	0,8	2,54		0,04	0,77	3,00	10,30	67,40	8,00	0,43			
868	Компот из свежих	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18			

Гр.п	фруктов (груши)	33	2,60	0,50	13,00	67,60	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	0,00	1,52
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	21,00	5,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,55	1,25
			21,53	19,59	176,25	1007,64	82,42	59,57	149,12	301,61	115,74	8,86	

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	160	3,40	3,96	27,83	161,00	0,03	0,00	20,00	8,60	29,40	5,90	0,36
184	Яйцо вареное	50	6,5	6,00	0,50	29,50	0,07	0,00	0,13	27,63	96,95	6,6	1,26
	Кофейный напиток на молоке	200	0,00	0,00	24,00	88,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный	70	2,76	0,35	16,90	82,25	0,06	0,00	0,00	8,00	00,0	23,52	0,70
	Обед:												
Б/н	Порционная нарезка помидоры свежие	60	0,18	0,06	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
209	Суп картофельный с тушёной	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	25,52	103,97	32,01	1,29
688	Макаронные изделия отварные с сосиской	150 45	5,52 7,02	4,52 9,00	26,45 0,00	263,62	0,06 0,03	0,00 0,33	21,00 117,00	4,86 396,00	37,17 225,00	21,12 15,75	1,11 0,45
869	Кисель + Витамин С	200	0,14	0,04	27,5	110,80	0,01	1,83/40	0,00	13,98	9,06	4,16	0,14
Пр.г	Хлеб ржаной	80	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
459	Печенье	52	0,14	1,14	14,5	67,60	0,07	0,05	11,05	12,68	39,91	15,67	0,90
	Банан	50	0,75	0,05	10,90	44,50	0,02	5,00	0,60	0,00	0,30	21,00	300,00
			34,84	30,18	175,83	1033,99	0,54	261,58	257,18	513,39	540,76	145,43	307,91

День: 8

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

№	2	3	4	5	6	(ккал)	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	160	3,40	3,96	27,83	161,00	0,03	0,00	20,00	8,60	29,40	5,90	0,36
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
2	Хлеб пшеничный с маслом	70	2,76	0,35	16,90	82,60	0,05	0,00	0,00	8,00	00,0	23,52	0,69
		15	2,34	3,00	0,00	37,1	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	Обед:												
Б/н	Порционная нарезка помидоры свежие	60	0,18	0,06	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
170 532	Борщ с капустой, картофелем и мясом	200/20	1,40	3,91	6,79	142,80	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
469	Блины со ступенным молоком	180/20	20,93	21,57	82,71	471,93	0,09	0,74	0,33	226,40	344,91	48,92	0,84
868	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08 40,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
Пр.г	Хлеб ржаной	80	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
	Банан	50	0,75	0,05	10,90	44,50	0,02	5,00	0,60	0,00	0,30	21,00	300,00
			34,60	33,10	197,55	1133,45	0,33	66,20	59,93	438,18	491,31	122,39	304,96

День: 12

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
168	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром(рисовая)	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	20,00	4,7	50,60	16,40	0,36
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
2	Хлеб пшеничный с повидлом	70	2,76	0,35	16,90	82,25	0,06	0,00	0,00	8,00	00,0	23,52	0,70
		55	2,51	3,93	28,90	161,00	0,05	0,48	0,02	10,50	15,40	6,05	0,69
	Обед:												
Б/н	Порционная нарезка огурцы свежие	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18
197	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) и	200/20	26,67	20,5	49,83	364,4	0,08	6,27	0,00	27,72	174,06	35,85	1,96

688	мясными консервами Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	409,65	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96		0,03	0,00	0,13	19,20	127,20	16,00	1,44
951	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00
Пр.г 459	Хлеб ржаной	80	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
	Печенье	52	0,14	1,14	14,5	67,60	0,07	0,05	11,05	12,68	39,91	15,67	0,90
	Груши	50	0,19	0,06	6,90	23,50	0,19	2,10	11,50	4,50	5,50	3,50	8,50
			52,81	52,96	239,35	1483,94	0,65	11,00	63,65	150,56	494,84	145,11	18,76

День: 13

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
93	Суп молочный вермишелевый, с маслом и сахаром	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	161,62	137,98	24,14	0,51
2	Хлеб пшеничный с сыром	70 15	2,76 2,34	0,35 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	00,0 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15
868	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
	Обед:												
Б/н	Порционная нарезка- помидоры свежие	60	0,18	0,00	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
201	Суп крестьянский с макаронными изделиями, куриным мясом	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	32,07	34,98	5,42	0,30
469	Блины с повидлом	130/20	9,05	8,11	55,15	330,00	0,18	0,47	21,00	101,40	141,60	39,10	1,68
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Пр.г	Хлеб ржаной	80	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
	Апельсин	50	0,45	0,13	4,05	21,15	0,04	30,00	0,03	17,00	0,01	6,50	11,50
			31,64	27,05	160,51	979,19	1,44	37,32	91,66	505,21	479,57	117,93	17,49

День: 14

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
467	Омлет	100	10,45	16,24	2,01	200,15	0,00	0,00	172,00	48,00	1,50	11,00	167,00
951	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00
2	Хлеб пшеничный с маслом	70	2,76	0,35	16,90	82,60	0,05	0,00	0,00	8,00	00,0	23,52	0,69
	Обед:	15	2,34	3,00	0,00	37,1	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
Б/н	Порционная нарезка-огурцы свежие	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	36,24	141,22	37,88	1,01
336/5 32	Картофель тушеный с мясом	150	0,18	15,00	8,1	240,75	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
	Компот из свежих фруктов (груши)	200	0,00	0,00	24,00	88,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пр.г 459	Хлеб ржаной	80	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
	Пряник	52	0,14	1,14	14,5	67,60	0,07	0,05	11,05	12,68	39,91	15,67	0,90
	Яблоко	50	0,20	0,20	4,90	21,00	0,01	5,00	0,00	0,50	0,00	0,55	1,25
			269,60	45,15	164,35	1057,54	0,54	246,05	265,63	311,78	422,22	144,86	176,41