



Утверждаю:

Директор МОУ «Шатковская СШ»

/Иванов М.А./

**10-дневное меню лагеря труда и отдыха
Шатковского муниципального округа
ЛТО на базе МОУ «Шатковская СШ»**

Неделя 1: Понедельник

Возрастная категория 5-11 класс(11-18 лет)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Неделя 1: Понедельник											
Завтрак											
42	Сыр (порционно)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,00	0,20	0,01	0,00	0,14
183	Каша рисовая молочная	200/5	4,64	9,74	39,46	264,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,06
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,60	125,78	0,14	0,00	0,00	1,30
125	Хлеб пшеничный (батон)	40	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего за завтрак			19,94	21,22	106,8	699,94	301,78	0,34	0,01	0	2,5
Обед											
	Помидора свежая (порционно)	60	1,00	0,20	4,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
88	Щи из свежей капусты с курицей	250/15	1,77	4,95	7,90	89,75	0,00	0,00	0,00	0,00	15,775
309	Жаркое по-домашнему	200	13,89	15,51	14,21	252,86	0,00	0,00	0,00	0,00	5,790
	Фрукт	200(250)	0,94	0,12	11,75	47,00	9,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,13	0,10	11,30	46,00	88,24	0,00	0,23	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	70	8,5	3,3	48,3	259	37,3	0	0	0	0
всего за обед			26,23	24,18	97,76	724,61	134,94	0,00	0,23	0,00	21,57
Итого за день			46,17	45,40	204,56	1424,55	436,72	0,34	0,24	0,00	24,07

Завтрак %	43,88
Обед %	38,13
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 1: Вторник

Возрастная категория 5-11 класс(11-18 лет)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	21,91	16,59	42	405	0	0	0	0	0,705
359	Кисель фруктовый	200	0,44	0,12	38,62	157,6	20,66	0,26	0	0	4,44
125	Хлеб пшеничный(батон)	40	7,5	2,9	51,4	262	0	0	0	0	0
всего за завтрак			29,85	19,61	132,02	824,60	20,66	0,26	0,00	0,00	5,15
Обед											
96	Рассольник "Ленинградский " с говядиной	250/15	0,34	0,64	1,95	14,55	35,7	0,38	0,01	0	0,83
268	Биточек из говядины	90	12	17,6	10,42	250,18	0	0	0	0	0,248
309	Макаронные изделия отварные	200	5,52	4,51	26,44	168,45	0	0	0	0	0
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	0,96	0	0	0,9
	Фрукт	200(250)	1,1	0,3	23	89	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	70	8,5	3,3	48,3	259	37,3	0	0	0	0
всего за обед			27,62	26,51	137,99	895,78	87,18	1,34	0,01	0,00	1,98
Итого за день			57,47	46,12	270,01	1720,38	107,84	1,60	0,01	0,00	7,12

Завтрак %	53,98
Обед %	38,77
Полдник %	7,25
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 1: Среда

Возрастная категория 5-11 класс(11-18 лет)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
209	Яйцо	1 шт(40)	5,08	4,6	0,28	63	0	0	0	0	0
208	Лапшевник с творогом	150	12,9	12,54	29,22	281,61	99,09	0,915	0	0	0,255
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	0,48	0	0	1,58
125	Хлеб пшеничный(батон)	40	7,5	2,9	51,4	262	0	0	0	0	0
	всего за завтрак		29,56	23,58	98,48	725,21	251,31	1,395	0	0	1,835
Обед											
206	Суп гороховый с говядиной	250/15	5,5	5,27	16,53	148,25	0	0	0	0	5,825
291	Плов с курицей	150	16,48	16,89	26,03	322	14,235	2,655	0	0	1,275
	Фрукт	200(250)	1,1	0,3	23	89	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	70	8,5	3,3	48,3	259	37,3	0	0	0	0
	всего за обед		26,28	20,49	111,33	698,00	57,54	3,06	0,00	0,00	1,28
	Итого за день		55,84	44,07	209,81	1423,21	308,85	4,45	0,00	0,00	3,11

Завтрак %	44,04
Обед %	39,77
Полдник %	16,19
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 1: Пятница

Возрастная категория 5-11 класс(11-18 лет)

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
42	Сыр (порционно)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,00	0,20	0,01	0,00	0,14
182	Каша пшеничная молочная	200/5	7,16	11,16	35,28	271,42	0,00	0,00	0,00	0,00	1,12
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	0,48	0,00	0,00	1,58
125	Хлеб пшеничный(батон)	40	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
всего за завтрак			23,38	23,50	104,26	724,82	328,22	0,68	0,01	0,00	2,84
Обед											
204	Суп картофельный с крупой с говядиной	250/15	4,16	5,58	28,87	182,25	47,05	1,85	0,21	0,00	16,50
336/312	Капуста тушеная с картофельным пюре	200	7,78	15,04	73,29	467,70	29,28	2,31	0,31	0,00	66,22
637	Куриная голень	90	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	1,80	0,04	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	70	8,50	3,30	48,30	259,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00
всего за обед			41,74	37,52	164,46	1143,20	158,63	6,36	0,56	0,00	82,72
Итого за день			65,12	61,02	268,72	1868,02	486,85	7,04	0,57	0,00	85,56

Завтрак %	40,55
Обед %	43,46
Полдник %	15,99
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 2: Среда

Возрастная категория 5-11 класс(11-18лет)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
93	Вермишель молочная	200	2,30	1,70	21,70	111,00	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,60	125,78	0,14	0,00	0,00	1,30
125	Хлеб пшеничный(батон)	40	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	50	0,32	0,00	0,15	161,27	13,40	0,60	0,00	0,00	0,00
	всего за завтрак		13,28	7,28	89,19	634,87	139,18	0,74	0,00	0,00	1,30
Обед											
204	Суп картофельный с говядиной	250/15	2,18	2,84	14,29	91,50	24,00	0,96	0,11	0,00	8,25
286	Тефтели из говядины	60	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	0,96	0,06	0,00	0,85
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
359	Кисель фруктовый	200	0,44	0,12	38,62	157,60	20,66	0,26	0,00	0,00	4,44
	Хлеб ржаной	70	8,50	3,30	48,30	259,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего за обед		28,59	22,18	151,56	922,85	125,86	2,18	0,17	0,00	13,54
	Итого за день		41,87	29,46	240,75	1557,72	265,04	2,92	0,17	0,00	14,84

Завтрак %	51,20
Обед %	33,76
Полдник %	15,04
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 2: Четверг

Возрастная категория 5-11 класс(11-18 лет)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
209	Яйцо	1 шт(40)	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
309	Макаронные изделия отварные	200	5,52	4,51	26,44	168,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	0,48	0,00	0,00	1,58
125	Хлеб пшеничный(батон)	40	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего за завтрак		22,18	15,55	95,70	612,05	152,22	0,48	0,00	0,00	1,58
Обед											
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/8	2,20	2,78	15,40	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,08
143	Рагу овощное	200	3,38	20,94	16,38	270,48	70,78	1,14	0,00	0,00	23,82
637	Куриная голень	90	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	1,80	0,04	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,13	0,10	11,30	46,00	88,24	0,00	0,23	0,00	0,00
	Огурец свежий (порционно)	60	0,65	0,11	3,63	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Хлеб ржаной	70	8,50	3,30	48,30	259,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего за обед		35,96	40,83	95,01	901,43	235,32	2,94	0,27	0,00	34,90
	Итого за день		58,14	56,38	190,71	1513,48	387,54	3,42	0,27	0,00	36,48

Завтрак %	41,34
Обед %	47,00
Полдник %	11,66
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 2: Пятница

Возрастная категория 5-11 класс(11-18 лет)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
401	Блины со сгущенным молоком	150/20	9,14	8,81	51,23	320,47	133,39	1,51	0,00	0,00	0,528
359	Кисель фруктовый	200	0,44	0,12	38,62	157,6	20,66	0,26	0	0	4,44
125	Хлеб пшеничный(батон)	40	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0
	Йогурт	1 шт(115)	3,10	2,50	17,60	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	всего за завтрак		20,18	22,53	158,95	920,07	21,66	1,772	0	0	4,968
Обед											
206	Суп гороховый с говядиной	250/15	5,5	5,27	16,53	148,25	0	0	0	0	5,825
268	Биточек из говядины	90	12	17,6	10,42	250,18	0	0	0	0	0,248
304	Рис рассыпчатый	200	3,65	5,37	36,69	209,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	70	8,50	3,30	48,30	259,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего за обед		29,85	31,54	125,94	895,13	43,3	0,40	0,00	0,00	6,07
	Итого за день		50,03	54,07	284,89	1815,20	64,96	2,17	0,00	0,00	11,04

Завтрак %	40,88
Обед %	53,08
Полдник %	6,30
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

В среднем за 10 дней

5-11 класс(11-18 лет)

Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	31,687	28,526	139,256	802,365	206,415	6,845	0,659	0,795	17,512
Обед	61,063	17,744	101,494	796,245	186,325	16,944	0,537	0,894	18,729
Итого	92,750	46,270	240,750	1598,610	392,740	23,789	1,196	1,689	36,241

Анализ примерного 10-дневного меню 2 разового питания 11-18лет

Наименование продукта	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего	Среднее за 10 дн	% вып-н	Отклонения от нормы (+/-) в %
хлеб ржаной	72	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	70	87,5	
битон	120	40	40	52	40	40	40	40	40	40	40	412	41,2	27,47	
мука	12	3	0	0	0	4	73	4	1	43	0	128	12,8	85,33	
крупы, бобовые	30	71	9	74	100	8	76	0	9	20	54	421	42,1	93,56	
макаронные изделия	12	10	35	0	0	53	0	0	16	0	16	130	13	86,67	
картофель	112	75	30	178	20	113	75	203	178	164	30	1066	106,6	57	
овощи (томат, консерв)	192	23	87	59	108	186	33	99	123	33	76	827	82,7	29,54	
фрукты	111	0	400	200	200	0	0	245	200	200	200	1645	164,5	88,92	
с/ф	12	20	20	0	20	0	20	0	0	0	0	80	8	53,33	
соки ш/я, напитки витамин	120	200	200	0	200	200	200	200	200	0	200	1600	160	80	
мясо говядины 1 категории	49	0	79	0	0	65	0	0	23	79	0	246	24,6	35,14	
суб продукты	30														
птица (п/шхита бр. 1 катег)	32	97	26	73	107	71	64	71	102	26	47	684	68,4	195,43	
рыба (филе), слабосоленая	46	0	0	62	0	20	0	65	0	0	25	172	17,2	29,66	
молоко	210	147	100	42	200	100	141	30	111	143	118	1132	113,2	37,73	
кисломолочные продукты	150	125	0	0	0	0	0	125	0	125	0	375	37,5	25	
творог	36	0	141	0	0	0	0	141	0	0	0	282	28,2	56,4	
сыр	9	20	0	0	15	0	20	0	20	0	15	90	9	90	
сметана	6	0	11	0	5	12,5	5	12,5	6	0	0	52	5,2	52	
масло сливочное	21	33	23	17	16	15	35	22	19	10	23	213	21,3	71	
масло растительное	11	3	11	15	12	5	5	13	5	11	10	90	9	60	
яйцо (шт)	0,6	95	51	0	0	0	83	3	8	42	0	282	28,2 (10,7 яйца)	70,5	
сахар	21	40	52,00	12,00	63,50	20,00	47	24,00	49,00	32,00	16,00	353,50	35,35	118,50	
кондитерские	9	50	50,00	50,00	50,00	50,00	50	0,00	50,00	0,00	0,00	350,00	35,00	350,00	
чай	1,2	0	0	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0	0,5	2,5	0,25	25	
кэкао - порошок	0,7	0	4	0	0	4	0	0	4	0	0	12	1,2	120	
кофейный напиток	1,2	5	0	0	5	0	5	0	5	0	0	20	2	100	
дрожжи хлебопекарные	0,18	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	1,2	2,3	0,23	115	
крахмал	3														
соль йодированная	3	7	6,5	11	6,5	6	7	10	9,5	5,5	5	74	7,4	246,67	
соевца	2	0,22	0,22	0,25	0,22	0,02	0,22	0,22	0,04	0,22	0,02	1,65	0,17	8,50	

коктейль поставила в соки, как витаминизированный напиток

консерву тоже поставила в норму рыбы

в норму кисломолочных поставила йогурты

лимонную кислоту включила в норму специй