

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ «СШ №1»
г. Десногорска

О.В. Кузьмичева

« 03 » июля



**Примерное 10-дневное меню двухразового питания
воспитанников в лагере дневного пребывания
на базе МБОУ «СШ №1» г. Десногорска
(возраст от 11 до 17 лет)**

День 1

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Макароны отварные с сыром	180	5,2	4,5	19,06	138,4	0,03	0,02	22,4	84,0	66,6	7,3	0,51
Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0	3,35	13,95	0,0	0,58	0,19	3,45	4,25	2,3	0,38
Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	250	0,85	2,13	4,84	45,12	0,01	3,38	67,3	16,8	21,3	9,6	0,43
Сердце тушеное в соусе	120	19,2	4,2	13,4	168,5	0,06	0,6	6,2	29,3	144,0	64,0	1,3
Каша гречневая	150	2,13	3,4	13,2	92,9	0,08	6,8	15,8	26,0	56,0	18,6	0,68
Напиток из сока	200	0,25	0,0	9,9	40,5	0	0,01	7,5	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб ржаной йодированный	80	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака и обеда- 144-57

День 2

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины (B1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		B1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	4,15	5,05	18,8	137,45	0,09	0,27	20,8	71,5	93,0	24,5	0,66
Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,45	5,65	43	0,01	0,26	6,65	55,5	53,5	15,5	0,53
Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2
Печенье	40	3,0	12,0	32,5	251	0,03	10,0	5,0	16,0	11,0	9,0	2,2

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(B1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		B1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,96	2,57	6,6	53,3	0,03	2,7	52,0	10,5	25,7	9,9	0,35
Шницель натуральный рубленный свиной	90	7,65	7,35	19,3	174,15	0,06	4,7	13,6	13,0	115,5	22,5	1,71
Пюре картофельное	150	1,3	4,5	7,6	76,0	0,01	3,8	1,13	31,6	36,6	18,3	1,16
Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	3,25	13,4	0	0,02	0,15	2,25	3,6	1,9	0,3
Хлеб ржаной йодированный	80	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака и обеда- 144-57

День 3

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Плов из отварной говядины	200	18,2	17,4	16,5	295,06	0,06	0,12	22,1	40,0	184,0	26,6	2,58
Салат из белокочанной капусты	60	2,13	3,4	13,2	92,9	0,08	6,8	15,8	26,0	56,0	18,6	0,68
Компот из изюма	200	0,2	0,05	9,2	37,9	0,01	0,0	0,36	7,0	11,0	3,65	0,27
Хлеб ржаной йодированный	40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Суп овощной	250	2,12	2,01	7,96	58,4	0,07	2,38	48,6	13,5	40,2	14,5	0,73
Тефтели из говядины с рисом	85	14,5	14,6	8,0	221,8	0,03	0,46	1,85	26,6	153,3	21,6	1,96
Макароны отварные	100	3,6	3,2	21,8	131,2	0,04	0,0	12,2	8,0	27,3	4,8	0,4
Кисель	200	0,25	0,0	9,9	40,5	0	0,01	7,5	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб ржаной йодированный	80	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака и обеда- 144-57

День 4

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины (В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Омлет натуральный	100	8,4	12,0	2,2	150,3	0,04	0,2	122,0	73,3	135,3	11,3	1,4
Кукуруза сахарная	50	2,8	0,3	10,16	52,1	0,01	1,9	1,2	36,6	35,0	11,3	0,31
Чай с сахаром	200	2,3	1,8	6,3	50,2	0,02	0,34	8,65	71,5	65,0	17,0	0,54
Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2
Яблоко свежее	150	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	8,0	34,0	23,0	13,0	0,3

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	260	1,26	1,08	9,06	51,0	0,04	3,4	48,8	6,9	27,3	10,4	0,4
Рагу из курицы	200	20,9	7,0	17,6	217,4	0,04	1,18	73,5	10,0	117,0	54,0	1,01
Помидор в нарезке	60	1,0	0,0	2,0	9,0	0,08	6,8	15,8	26,0	56,0	18,6	0,68
Напиток из сока	200	0,2	0,05	9,2	37,9	0,01	0,0	0,36	7,0	11,0	3,65	0,27
Хлеб ржаной йодированный	80	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака и обеда- 144-57

День 5

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Каша вязкая молочная пшеничная	200	16,7	15,7	6,6	236,5	0,21	12,4	4726,2	38,7	276,2	17,5	5,7
Какао на молоке	200	2,4	3,2	24,3	135,6	0,02	0	12,26	4,6	48,6	16,0	0,3
Масло сливочное (порциями)	20	1,0	8,8	6,8	111,8	0,01	3,7	121,5	20,0	35,0	16,1	0,6
Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свежей капусты со сметаной	260	0,8	2,46	2,64	36,0	0,01	5,3	52,5	18,7	15,5	6,6	0,23
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,9	4,0	6,1	112,2	0,08	0,94	295,0	51,0	189,0	44,0	1,05
Каша пшенная рассыпчатая	150	5,5	4,2	24,0	155,8	0,14	0	12,8	10,0	120,6	80,0	2,69
Компот из кураги	200	0,0	0,0	7,0	26,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,02
Хлеб ржаной йодированный	80	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака и обеда- 144-57

День 6

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Макароны отварные с сыром	180	5,2	4,5	19,06	138,4	0,03	0,02	22,4	84,0	66,6	7,3	0,51
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	3,25	13,4	0	0,02	0,15	2,25	3,6	1,9	0,3
Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2
Булка “Крендель с сахаром”	60	8,2	3,1	69,34	338,0	0,41	0,0	0,0	23,0	79,0	21,0	3,92

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	250	0,8	2,5	5,4	47,75	0,01	3,21	51,6	12,8	20,2	7,7	0,24
Котлета из курицы	90	27,3	8,1	33,2	314,6	0,06	5,65	130,0	16,0	96,5	46,5	1,06
Пюре картофельное	150	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	153,0	41,0	37,0	15,0	0,7
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,05	7,85	33,45	0,005	0,16	35,0	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб ржаной йодированный	80	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака и обеда- 144-57

День 7

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Каша вязкая молочная овсяная	200	4,1	4,6	19,3	135,15	0,07	0,27	20,5	67,5	103	19,5	1,09
Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,45	5,65	43	0,01	0,26	6,65	55,5	53,5	15,5	0,53
Сыр твердых сортов в нарезке	30	23,3	29,3	0	358,3	0,03	0,7	260,0	880,0	500,0	36,6	1,0
Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник ленинградский	260	0,85	2,13	4,84	45,12	0,01	3,38	67,3	16,8	21,3	9,6	0,43
Плов со свининой	200	18,2	17,4	16,5	295,06	0,06	0,12	22,1	40,0	184,0	26,6	2,58
Салат из свеклы отварной	60	5,4	4,9	32,8	196,8	0,12	0,0	14,2	11,3	80,6	28,0	0,9
Напиток из сока	200	0,0	0,0	7,0	26,3	0,04	0,6	22,0	122,0	96,0	15,0	0,1
Хлеб ржаной йодированный	80	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака и обеда- 144-57

День 8

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Жаркое по домашнему	150	7,65	7,35	19,3	174,15	0,03	0,36	131,0	10,0	96,5	22,0	1,1
Огурец в нарезке	60	1,3	4,5	7,6	76,0	0,01	3,8	1,13	31,6	36,6	18,3	1,16
Кисель	200	0,25	0,0	9,9	40,5	0	0,01	7,5	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб ржаной йодированный	40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,96	2,57	6,6	53,3	0,03	2,7	52,0	10,5	25,7	9,9	0,35
Шницель натуральный рубленный (свиной)	90	10,0	9,3	8,6	159,0	0,06	4,7	13,6	13,0	115,5	22,5	1,71
Каша гречневая рассыпчатая	150	1,0	6,1	5,8	81,5	0,01	3,8	1,13	31,6	36,6	18,3	1,16
Компот из изюма	200	0,5	0,05	7,85	33,45	0,005	0,16	35,0	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб ржаной йодированный	80	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака и обеда- 144-57

День 9

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка из творога	150	19,8	7,13	14,4	200,8	0,04	0,19	34,06	149,3	194,0	21,3	0,57
Сгущенное молоко с сахаром	20	7,2	8,5	55,5	328,0	0,06	1,0	47,0	307,0	219,0	34,0	0,2
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	3,25	13,4	0	0,02	0,15	2,25	3,6	1,9	0,3
Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2
Банан свежий	150	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	20,0	8,0	28,0	42,0	0,6

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Суп картофельный с крупой	250	3,95	1,9	6,2	57,8	0,03	2,9	87,3	33,5	54,5	17,3	0,44
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	22,0	108,0	48,0	1,03
Каша пшенная рассыпчатая	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,04	1,18	73,5	10,0	117,0	54,0	1,01
Компот из кураги	200	0,0	0,0	7,0	26,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,02
Хлеб ржаной йодированный	80	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака и обеда- 144-57

День 10

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мкг., А – мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Каша Дружба	220	13,4	12,6	5,3	189,2	0,08	0,94	295,0	51,0	189,0	44,0	1,05
Какао с молоком	200	5,4	4,9	196,8	155,8	0,14	0	12,8	10,0	120,6	80,0	2,69
Масло сливочное (порциями)	20	0,0	0,0	7,0	26,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,02
Печенье	40	3,0	12,0	32,5	251	0,03	10,0	5,0	16,0	11,0	9,0	2,2
Хлеб ржаной йодированный	50	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,26	1,08	9,06	51,0	0,04	3,4	48,8	6,9	27,3	10,4	0,4
Печень по- строгановски	120	16,7	15,7	6,6	236,5	0,21	12,4	4726,2	38,7	276,2	17,5	5,7
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,02	0,0	12,2	4,6	48,6	16,0	0,32
Кисель	200	0,2	0,05	9,2	37,9	0,01	0,0	0,36	7,0	11,0	3,65	0,27
Хлеб йодированный	80	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака и обеда- 144-57