

Согласовано

Начальник оздоровительного

лагеря _____

Утверждаю

Директор МУП ОП

"Солнечногорск"

О.Д.Школьник

(Ф.И.О. подпись)

Примерное 5- (дневное) меню питания в оздоровительном лагере

(завтраки и обеды)

Возрастная группа : с 7до 11лет.

Период: 9 - 13.10.2023г

День 1 (Понедельник)

Завтрак

Наименование	Выход, гр	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества							Вариант 1
		г	г	г	г	г	г	г	г	г		В, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	г	мкг				
1 Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,5	0,21	143,57	193,08	47,41	1,03	0,17	11,68	192										
2 Чай с сахаром	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420										
3 Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18										
4 Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	0,1	44	108	7	0,2	0,06	-	16										
5 Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	-	0,2	35	17	11	0,1	0,03	-	399										
Итого:		16,21	15,11	77,93	513,42	0,25	38,8	80,5	1,19	235,62	357,45	70,61	1,83	0,27	11,68											

Обед

1 Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84	-	1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43
2 Суп вермишелевый на кур/б	200	2,01	3,53	12,52	90,08	0,04	1,2	12	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156
3 Плов куриный	240	19,28	24,1	46,92	463,92	0,12	6,22	47,6	5,21	30,7	216,37	50,7	2,05	0,15	5,84	331
4 Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	0,01	5,6	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0	-	450
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19
Итого:		25,79	31,14	118,1	842,32	0,25	22,86	59,6	7,41	204,38	373,94	79,75	4,61	0,21	12,51	
Итого за день		42	46,25	196,03	1355,74	0,5	61,66	140,1	8,6	440	731,39	150,36	6,44	0,48	24,19	

День 2 (Вторник)

Завтрак																	
1	Блины	150	10,3	11,4	53,14	356,24	0,13	0,36	22,51	2,75	93,57	133,61	20,46	1,15	0,16	8,82	726
2	Молоко стученное	30	2,16	2,6	16,65	98,4	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06	0,11	2,7	371
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,11	33,28	0	1,6	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0	-	377
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,4	0	0,07	26	0,05	22	54	3,5	0,1	0,03	-	16
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18
	Итого:		16,32	17,55	88,18	576,72	0,17	2,33	61,11	3,21	217,68	276,76	37,24	1,6	0,31	11,52	

Обед

1	Салат из помидоров и огурцов	60	0,4	2,5	1,5	30,1	0,02	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,1	79
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,1	15,71	144,4	0,19	5,2	24	0,28	31,47	86,7	30,57	1,6	0,07	4,16	132
3	Гуляш	100	13	13	3,86	182,4	0,05	1,28	8,1	0,35	9,76	119,39	16,46	1,73	0,1	4,74	282
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,35	0,21	-	13,5	0,44	10,52	149,56	99,8	3,35	0,1	2,94	341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,9	0,01	3	-	0,06	5,4	3,3	2,7	0,72	0,01	0,6	451
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19
	Итого:		27,94	29,1	102,56	783,35	0,54	16,36	45,6	2,86	170,42	490,92	169,15	9,19	0,32	17,54	
	Итого за День		44,26	46,65	190,74	1360,07	0,71	18,69	106,71	6,07	388,1	767,68	206,39	10,79	0,63	29,06	

День 3 (Среда)

Завтрак

1	Макаронны с сыром	200	15	13,8	49,0	381	0,12	0,21	90,44	1,18	81,26	222,53	21,27	1,38	0,12	1,33	226
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	-	0,2	35	17	11	0,1	0,03	-	399
3	Чай с сахаром	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,28	52,4	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18
	Итого:		17,3	14,6	72,77	495,34	0,21	11,17	83,19	1,31	288,91	374,04	70,8	3,82	0,34	18,77	

Обед

1	Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	-	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	0,02	1,8	37
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,03	9,31	71,48	0,05	12,35	6	1,04	90,14	43,35	19,77	0,91	0,05	4,58	119
3	Котлета рубленая из птицы	100	23,68	24,1	14,41	355,73	0,09	1,78	77,4	1,48	19,76	181,27	19,81	1,77	0,16	7,62	318
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	4,9	5,7	39,38	228,44	0,29	24,13	17,1	0,3	38,28	141,32	55,58	2,19	0,2	12,6	346
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	0,01	5,6	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0	-	450
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19
	Итого:		34,59	33,86	117,04	901,79	0,54	49,86	100,5	3,95	277,64	527,82	120,44	7,1	0,45	30,6	
	Итого за день		51,89	48,46	189,81	1397,13	0,75	61,03	183,69	5,26	566,55	901,86	191,24	10,92	0,79	49,37	

День 4 (Четверг)

Завтрак																	
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,9	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,11	33,28	0	1,6	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0	-	377
3	Выпечка промышленного производства (слойка с ягодной начинкой)	90	6,2	3,7	21,5	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,2	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18
	Итого:		28,62	26,76	43,79	531,14	0,23	2,1	30,16	2,61	221,96	509,99	41,59	4,85	0,83	37,84	1186

Обед

1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	157
3	Котлета мясная	100	11,7	30	12	371	0,3	3,9	36,3	3,3	10,5	2,1	29	1,8	0,1	5	302
4	Картофельное пюре	180	3,7	11	21,6	207,4	0,2	13	16,9	0,2	48,1	95,9	32,7	1,2	0,1	8,8	354
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0	0,6	120	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19
	Итого:		22,95	49,53	91,32	916,82	0,68	37,36	179,21	7,29	327,31	332,69	119,85	365,89	0,35	24,8	
	Итого за день		51,57	76,29	135,11	1447,96	0,91	39,46	209,37	9,9	549,27	842,68	161,44	370,74	1,18	62,64	

День 5 (Пятница)

Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,45	25,38	215,5	0,11	0,78	32,94	0,2	162,8	178,07	57,82	1,49	0,21	13,08	191
2	Чай с сахаром	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	-	18
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	0,1	44	108	7	0,2	0,06	-	16
5	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	-	0,2	35	17	11	0,1	0,03	-	399
	Итого:		15,57	16,75	59,43	455,04	0,22	38,92	84,94	1,18	254,85	342,44	81,02	2,29	0,31	13,08	

Обед

1	Салат из свежих помидоров	60	0,31	2,18	1,82	28,1	0	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82
2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152
3	Биточки рубленые из птицы	100	23,68	24,07	14,41	355,73	0,09	1,78	77,4	1,48	19,76	181,27	19,81	1,77	0,16	7,62	318
4	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,5	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,9	0,01	3	-	0,06	5,4	3,3	2,7	0,72	0,01	0,6	451
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	-	-	0,36	100	100	10	1,24	0,01	4	19
	Итого:	770	39,83	39,84	117,11	965,9	0,32	12,08	109,67	5,6	177,52	420,16	66,38	6,01	0,29	18,46	1380
	Итого за день		55,4	56,59	176,54	1420,94	0,54	51	194,61	6,78	432,37	762,6	147,4	8,3	0,6	31,54	
	Итого среднее за 5 дней		245,12	274,24	888,23	6981,84	3,41	231,84	834,48	36,61	2376,3	4006,21	856,83	407,19	3,68	196,8	