

Согласовано
Начальник оздоровительного
лагеря _____

(Ф.И.О. подпись)

Примерное 5- (дневное) меню питания в оздоровительном лагере
(завтраки и обеды)

Возрастная группа : с 12 до 17 лет.

Период: 9 - 13.10.2023г



Утверждено
Директор МУП ОП
"Солнечногорск"
О.Д. Школык

Наименование

Выход,
гр

Белки
г

Жиры
г

Углеводы
г

Энергетическая
ценность
ккал

В 1, мг

С, мг

А, мкг

Е мг, ток.
экв.

Са, мг

Р, мг

Мg, мг

Fe, мг

B2, мг

Л, мкг

Вариант
Л, №

День 1 (Понедельник)

Завтрак

1	Каша "Дружба"	250	9,72	9,82	54,85	342,4	0,2	0,83	35,6	0,26	179,47	241,4	59,26	1,29	0,21	14,6	192	
2	Чай с сахаром	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,0	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,80	0,0	0,14	52,0	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	
5	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,2	7,50	38,00	0,1	38,0	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399	
	Итого:		18,16	17,08	88,90	581,89	0,29	38,97	87,63	1,24	271,52	405,72	82,46	2,09	0,31	14,60		
Обед																		
1	Салат витаминный с раст. маслом	100	1,05	4,2	10,37	84,3	0,0	16,4	-	1,90	90,93	23,28	13,41	0,92	0,03	2,38	43	
2	Суп вермишелевый на кур\бульоне	250	2,51	4,4	15,65	112,6	0,0	1,50	15,0	0,41	10,20	29,65	8,40	0,48	0,02	1,55	156	
3	Плов куриный	280	22,5	28	54,74	541,2	0,1	7,26	55,5	6,08	35,82	252,43	59,15	2,39	0,17	6,81	331	
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,0	22,40	92,54	0,0	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,2	20,56	104,8	0,0	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,4	19,76	92,80	0,0	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	
	Итого:		31,42	38,30	143,48	1028,28	0,30	30,76	70,53	9,45	252,60	442,04	97,85	5,66	0,25	14,74		
	Итого за День		49,58	55,37	232,37	1610,17	0,59	69,72	158,16	10,69	524,12	847,76	180,31	7,75	0,56	29,33		

День 2 (Вторник)

Завтрак

1	Влины	200	13,7	15,0	70,86	475,0	0,2	0,48	30,0	3,67	124,76	178,15	27,28	1,53	0,21	11,8	726	
2	Молоко стуженное	30	2,16	2,6	16,65	98,40	0,0	0,30	12,6	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	371	
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,0	8,11	33,28	0,0	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,80	0,0	0,14	52,0	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,6	10,28	52,4	-	-	-	0,30	4,70	16,80	2,60	0,24	-	-	9	
	Итого:		22,04	24,10	105,90	731,87	0,21	2,52	94,62	4,14	270,87	375,30	47,56	2,08	0,38	14,46		
Обед																		
1	Салат из помидоров и огурцов	100	0,78	4,2	2,50	51,36	0,0	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,10	79	
2	Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,9	19,64	180,5	0,2	6,50	30,0	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	5,20	132	
3	Гуляш	100	13	13	3,86	182,4	0,1	1,43	9,00	0,39	10,85	132,65	18,29	1,92	0,11	5,27	282	
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	6,4	34,23	224,8	0,3	-	16,2	0,53	12,62	179,47	119,8	4,02	0,13	3,53		
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,1	22,92	93,90	0,0	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	451	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,2	20,56	104,8	0,0	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,4	19,76	92,80	0,0	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	
	Итого:		32,65	34,14	123,47	930,57	0,66	17,80	55,20	3,40	186,18	572,56	201,18	10,68	0,37	19,70		
	Итого за день		54,69	58,24	229,37	1662,44	0,87	20,32	149,82	7,54	457,04	947,86	248,74	12,76	0,76	34,16		

День 3 (Среда)

Завтрак

1	Макаронны с сыром	250	18,9	17	61,20	476,2	0,2	0,28	119	1,6	106,9	293	27,99	1,81	0,16	1,75	226	
2	Чай с сахаром	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,8	0,2	7,50	38,00	0,1	38,0	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399	
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,6	10,28	52,4	-	-	-	0,30	4,70	16,80	2,60	0,24	-	-	9	
	Итого:		21,2	17,80	84,97	590,54	0,22	38,28	119,00	2,05	150,27	332,37	41,59	2,17	0,19	1,75		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	100	0,80	0,1	2,50	14,0	0,0	10,0	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,8	11,63	89,35	0,1	15,4	7,50	1,31	112,68	54,19	24,71	1,14	0,06	5,73	119	
3	Котлета рубленая из птицы	100	26,3	27	16,01	395,3	0,1	1,98	86,0	1,64	21,96	201,41	22,01	1,97	0,17	8,47	318	
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5,64	6,6	45,60	264,5	0,3	27,9	19,8	0,35	44,32	163,64	64,36	2,54	0,23	14,6	346	
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,0	22,40	92,54	0,0	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,2	20,56	104,8	0,0	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,4	19,76	92,80	0,0	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	
	Итого:		40,23	38,81	138,46	1053,29	0,61	60,96	113,30	4,46	317,61	597,92	141,96	8,12	0,53	35,76		
	Итого за День		61,43	56,61	223,43	1643,83	0,83	99,24	232,30	6,51	467,88	930,29	183,55	10,29	0,72	37,51		

День 4 (четверг)

Завтрак

1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,4	0,1	0,36	21,2	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,8	232
2	Чай с лимоном	200	0,04	-	8,11	33,28	0,0	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377
3	Выпечка промышленного производства (слойка с ягодной начинкой)	90	6,20	3,7	21,50	144,0	0,1	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,2	20,56	104,8	0,0	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
	Итого:		30,12	27,37	54,07	583,54	0,24	2,10	30,16	2,60	221,95	509,99	41,59	4,84	0,84	37,84	

Обед

1	Салат Мозайка	100	2,88	7,4	10,18	119,0	0,1	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	3,8	8,42	76,3	0,1	19,6	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	157
3	Котлета мясная	100	11,7	30,0	12,0	371,0	0,3	3,90	36,3	3,30	10,50	2,10	29,0	1,80	0,10	5,00	302
4	Картофельное пюре	180	3,70	11,0	21,60	207,4	0,2	13,0	16,9	0,20	48,10	95,90	32,70	1,20	0,10	8,80	354
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,0	14,83	60,72	0,0	0,60	120	-	14,04	23,04	11,04	360,0	0,02	-	638
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,2	20,56	104,8	0,0	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,4	19,76	92,80	0,0	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
	Итого:		26,01	53,84	107,35	1032,06	0,74	44,09	180,71	8,71	372,94	369,34	134,13	366,42	0,41	28,12	
	Итого за День		56,12	81,21	161,42	1615,60	0,98	46,19	210,87	11,31	594,89	879,33	175,72	371,27	1,25	65,96	

День 5 (пятница)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная	250	8,90	12	31,70	269,4	0,1	1,01	45,8	0,29	226,10	247,30	80,30	2,10	0,30	18,1	191	
2	Чай с сахаром	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,2	20,56	104,8	0,0	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,80	0,0	0,14	52,0	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	
5	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,2	7,50	38,00	0,1	38,0	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399	
	Итого:		17,34	19,3	65,75	508,92	0,24	39,15	97,75	1,27	318,15	411,67	103,50	2,90	0,40	18,10		
Обед																		
1	Салат из свежих помидоров	100	0,39	2,1	1,3	25,68	0,0	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,10	79	
2	Суп куриный	250	7,67	7,0	13,57	136,8	0,1	6,53	12,2	1,92	22,62	75,63	22,07	1,01	0,07	4,16	152	
3	Виточки 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 с маслом	180	7,00	8,2	44,49	280,3	0,1	-	27,0	1,04	26,30	59,22	10,87	1,13	0,03	1,76	340	
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,9	0,0	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	451	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,2	20,56	104,8	0,0	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,4	19,76	92,80	0,0	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	
	Итого:		44,10	43,06	137,00	1090,01	0,40	18,19	116,61	6,56	192,04	468,19	77,68	6,67	0,31	19,24		
	Итого за день		61,44	62,32	202,75	1598,93	0,64	57,34	214,36	7,83	510,19	879,86	181,18	9,57	0,72	37,34		
	Итого среднее за 5 дней		283,26	313,76	1049,35	8130,98	3,91	292,81	965,51	43,88	2554,12	4485,10	969,50	411,63	4,01	204,29		