

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Большелешинская средняя общеобразовательная школа"

Перспективное меню

питания детей летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием с 09.01.2025 года

Возрастная категория 12 - 17 лет

Утверждаю: директор школы
Шенникова С.А.
09.01.2025г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК		Белки											
ЗАВТРАК														
ЗАВТРАК	Нарезка огурцы свежие	100	0,02	0,06	2,04	20,4	0,018	6	0	0,06	13,8	0	0	0,36
302	Каша манная	250	7,2	12,3	45,6	333	0,92	1,125	0,16	0,3	297,49	234,75	76,76	1,62
686	Чай с лимоном	200	0,6	0,007	15,21	59,16	0,01	3,2	0,06	0	117	76,3	0	0,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	80\10\15	9,66	15	39,92	338,4	0,343	0	0,052	0,09	229,3	198,6	120	0
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	34	0	0	134	127	0,07	0,3
	Ряженка 2,5 %	180	2,9	2,5	4,2	54	1,3	0,3	2,4					
	Итого:		18,38	27,567	110,87	790,96	1,331	44,33	0,272	0,45	791,59	636,65	196,83	3,08
ОБЕД														
37	Салат из свежих овощей (помидоры и яблоки)	100	1,5	4,1	4,2	61	0,068	1,2	0,04	6,724	94,6	136,87	0,25	1,09
111	Суп-пюре овощной с грибами	300	20,1	21,5	32,8	230,7	0,037	2,24	0,06	1,06	132,41	189,41	52,49	1,04
437	Гуляш из говядины	100	15,67	16,18	11,97	225,4	0,12	0,13	0,05	2,45	97,35	149,7	10,84	1,18
516	Макаронные отварные	180	6,6	8,12	43,98	279,63	0,44	20	0,04	0	52	258,8	0,3	3,8
Ю	Сок абрикосовый	200	1	0	27,4	112	0,216	0	0	0	0,03	144,1	22,5	1,62
	Итого:		44,87	49,9	120,35	908,73	0,881	23,57	0,19	10,234	376,39	878,88	86,38	8,73
	Всего:		63,25	77,467	231,22	1699,69	2,212	67,9	0,462	10,684	1168	1515,5	283,21	11,81

2 день ВТОРНИК

ЗАВТРАК																				
	Нарезка помидоры свежие	100	0,9	0,12	2,55	13,8	0,03	10,4	0,02	1,2	23	24,7	18,4	0,7						
302	Каша пшеничная	250	9	12,3	49,8	357	0,347	1,456	0,021	0,0086	50	260	57,5	7,5						
3	Хлеб с сыром "Гауда"	80\10\15	9,66	15	39,92	338,4	0	0,025	0	0	0	0	0	0						
434	Какао	200	4,22	3,96	15,18	114,34		0,6	0	0	132,64	0	0	1,24						
	Бананы	100	1,5	0,1	19,2	89	0,12	0	0	0	0	24	0	0,6						
	Печенье	100	0,4	0,3	9,5	42	0,04	6	0,02	0,72	38	23	24	4,6						
	Итого:	25,68	31,78	136,15	954,54	0,537	18,48	0,061	1,9286	243,64	331,7	99,9	14,64							
ОБЕД																				
46	Салат из огурцов и помидор	100	2,3	7,1	19,6	102	3,667	10,75	3,161	6,9	12	34	5,2	7,2						
132	Рассольник "Ленинградский"	400	37,58	22,27	29,57	336,9	34,77	21,72	1,165	0,4692	1,5	3,744	0	4,101						
34\8	Печеночные оладьи в томатном соусе	100\50	25,15	28,4	7,85	387	0,01	3,42	0,012	1,44	107,21	237,47	11,48	1,13						
593	Картофельное пюре	180	14,74	8,98	21,22	176,78	0,33	3,73	0,003	1,77	137,4	138,14	12,16	2,66						
520	Хлеб ржаной и пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	314,4	3,44	20	0,04	0	0	0	46	0,4						
701	Компот из яблок	200	0,1	0,1	26,45	101,21	0,05	0,03	0,036	0	0	2,7	5	0,2						
	Итого:	89,11	70,45	164,45	1418,29	42,27	59,65	4,417	10,579	258,11	416,05	79,84	15,691							
	Всего:	114,79	102,23	300,6	2372,83	42,8	78,13	4,478	12,508	501,75	747,75	179,74	30,331							

4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	Нарезка огурцы свежие	100	0,02	0,06	2,04	20,4	0,018	6	0	0,06	13,8	0	0	0,36
4	Каша ячневая	250	11,18	19,03	62,75	464,52	3,1	2,005	0,34	4,04	345,1	101,5	10,3	20,5
692	Кофейный напиток	200	2,19	1,93	27,65	127,36	0,003	3,27	0,053	0,83	15,01	11	4,3	0
12	Хлеб с маслом и джемом	80\10\15	9,66	15	39,92	338,4	0	0	0,03	0,04	0	0,52	17,3	8
	Груши	100	0,4	0,3	9,5	42	0	30	0	0	0	0	1,8	0
	Итого:		23,45	36,32	141,86	992,68	3,121	41,28	0,423	4,97	373,91	113,02	33,7	28,86
ОБЕД														
51	Салат из свежкы с яблоком	100	1,5	3	10,5	74	0,72	10,08	0,45	0,002	0	0,83	50,3	10,8
151	Уха из морской рыбы	350	35,6	17,68	33,73	374,34	25,26	3,6	0	1,2	97,08	0.121	62,4	51,84
	Рыба запеченная с													
91	картофелем по-русски	250	9,9	8,61	12,48	169,27	0,11	7,36	0,21	1,7	38	240	13	0,98
	Сок черносмородиновый	200	1	0	15,8	80	0	25	0	0	0	0,34	5,1	0,6
	Хлеб ржаной и пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	314,4	0,216	0	0	0	0	44,1	22,5	1,62
	Пряники,обогащённые витаминно-минеральным премиксом													
510		100	4,8	2,8	77,7	335,87		0	0	0	9	0	0	36
	Итого:		62,04	35,69	209,97	1347,88	26,31	46,04	0,66	2,902	135,08	285,27	153,3	101,84
	Всего:		85,49	72,01	351,83	2340,56	29,43	87,32	1,083	7,872	508,99	398,29	187	130,7

5 день ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК																				
	Нарезка помидоры свежие	100	0,4	0	0,1	3,3	0,03	10,4	0,012	1,2	23	24,7	18,4	0,7						
326	Манные биточки со сгущённым молоком	180	4,45	12,03	27,72	252,3	0,92	1,125	0,16	0,3	297,49	234,75	76,76	1,62						
434	Какао	200	4,22	3,96	15,18	114,34		0,6	0	0	132,64	0	0	1,24						
5	Хлеб с маслом и икрой лососевой	80\10\15	11,01	12,9	39,92	323,25	0,003	3,27	0,053	0,83	15,01	11	4,3	0						
	Сливки	100	0,8	0	9,6	43	0,012	0	0	0	0	24	0	0,6						
	Итого:		20,88	28,89	92,52	736,19	0,965	15,4	0,225	2,33	468,14	294,45	99,46	4,16						
ОБЕД																				
43	Салат из свежей капусты с зелёным горошком	100	0,84	3,06	5,34	52,8	0,03	28	0,1	0,2	48	151	16	0,6						
139	Суп с клецками	300	27,41	15,76	38,06	349,6	14,47	3,696	1,8	4,62	60,72	5,76	20,76	28,08						
461/587	Тефтели мясные в том.соусе	100/50	14,88	22,81	20,34	347,99	14,72	4,85	3,002	0	0	34,7	10,75	40,5						
516	Макаронны отварные	180	6,6	8,12	43,98	279,63	11,63	10,98	0,024	0,296	9,81	0	46	0						
	Сок вишневый	200	1,4	0	20,4	94	0,02	10,02	0	0	40	50	18	0,7						
501	Булочка с изюмом	100	2,57	4,01	12,68	95,67					17,96		6,99	0,69						
	Хлеб ржаной и пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	314,4	0	2,034	0	0	0	0	0	0						
	Итого:		62,94	53,35	187,88	1438,42	40,87	59,58	4,926	5,116	176,49	241,46	118,5	70,57						
	Всего:		83,82	82,24	280,4	2174,61	41,84	74,98	5,151	7,446	644,63	535,91	217,96	74,73						

6 ДЕНЬ

СУББОТА

ЗАВТРАК	Нарезка огурцы свежие	100	0,02	0,06	2,04	20,4	0,018	6	0	0,06	13,8	0	0	0,36
4	Каша кукурузная	250	11,18	19,03	62,75	299,3	3,1	2,005	0,34	4,04	345,1	101,5	10,3	20,5
432	чай с молоком	200	1,64	1,64	2,38	31,06	0	0,36	0	0	68,82	0	0	0,62
3	Хлеб с сыром "Гауда"	80\10\15	9,66	15	39,92	338,4	0	0,025	0	0	0	0	0	0
	Груши	100	0,4	0,3	9,5	42	0	30	0	0	0	0	1,8	0
	Итого:		22,9	36,03	116,59	731,16	3,118	38,39	0,34	4,1	427,72	101,5	12,1	21,48
ОБЕД														
	Салат св. помидор и перец сладкий	100	0,02	0,06	2,04	20,4	0,018	6	0	0,06	13,8	0	0	0,36
113	Борщ с фасолью и картофелем	250	13,35	13,73	22,59	219,17	0,05	13,72	0,36	1,002	10,8	43,5	34,8	0,05
340	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, сардельки) для школьного питания отварные	70\50	20,80	40,20	1,60	322,40	0,06	0,18	0	3,6	50			
508	Гречка отварная	150	8,99	8,94	44,08	299,7	0,14	4,27	0,11	1,2	171,8	116	26	0,45
699	Чай сладкий	200	0,2	0,04	25,78	99,76	0,03	0,22	0	0	1,34	4,7	11,4	1,22
	Хлеб ржаной и пшеничный	120	6,93	2,7	44,8	235,8	0,099	0	0	0	18	0	12,6	10,75
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,01	10	0	0	16	40	9	1,008
	Йогурт питьевой	130	2,8	2,4	14,5	91	0,2	1,8	2,6	0	10,9	0	3,3	2,2
	Итого:		53,49	68,47	165,19	1333,23	0,657	36,19	3,07	5,862	292,64	204,2	97,1	0,6
	Всего:		76,39	104,5	281,78	2064,39	3,775	74,58	3,41	9,962	720,36	305,7	109,2	16,638

ПОНЕДЕЛЬНИК

7 день

[illegible]

8 ДЕНЬ

8 ДЕНЬ

[illegible]

ЧЕТВЕРТ

--

11 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

[illegible]

СУББОТА

ЗАБТРАК													
	Нарезка свежие помидоры	100	0,4	0	0,1	3,3	0,03	10,4	0,02	1,2	23	24,7	18,4
302	Каша "Дружба"	250	11,42	19,23	79,65	421,32	0	0,038	0	0	0	0	5,43
1	Бутерброд с маслом	80/10	3,9	9,75	24,98	205,8	0,03	0	0	1,65	140	0	120
434	Какао	200	4,22	3,96	15,18	114,34		0,6	0	0	132,64	0	0
	Итого:	19,94	32,94	119,91	744,76	0,06	11,04	0,02	2,85	295,64	24,7	143,83	1,24
ОБЕД													
7	Салат св.огурец с луком	100	0,9	0,12	2,55	13,8	0,03	10,4	0,02	1,2	23	24,7	18,4
166	Свекольник со сметаной	250	24,45	20,67	31,68	342,04	0,06	0,3	0,01	2,7	311,8	279	16
332	Запеканка картофельная с мясом или печенью	250	23,00	15,04	29,46	345,66	0	0,75	0	0	42	19,8	11,3
699	Чай сладкий	200	0,2	0,04	25,73	93,05	0,03	0,22	0	0	1,31	4,7	11,4
	Хлеб ржаной и пшеничный	120	6,93	2,7	44,82	235,8	0,099	0	0	0	18	0	12,6
	Чай зеленый	100	0,4	0,4	9,8	43	0,01	0	0	0	15	0,3	0,3
	Персик	100	0,7	0	7,6	34	0,12	0	0	0	0	24	0
	Конфеты шоколадные "Детский сувенир"	50	3,7	6	27,6	210							0,6
	Всего:	60,28	44,73	17,08	132,34	132,34	0,17	31,67	0,03	3	153,63	149,3	11,3
	Всего за 12 дней:	2813,4	2867,6	9585,5	74810,49	366,8	2037	120	361,18	15363	14933	7007,91	2345,1

СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ НА 12 ДНЕЙ НА 1 РЕБЕНКА

№ п/п	Наименование продуктов	11-17 лет (грамм)
1	Хлеб в\с	200
2	Мука пшеничная	35
3	Крупы, бобовые	73
4	Маронные изделия	200
5	Картофель	380
6	Овощи	468
7	Фрукты свежие	100
8	Фрукты сушеные	150
9	Сыр	20
10	Мясо	110
11	Рыба	75
12	Творог	30
13	Молоко	450
14	Сметана	15
15	Сливки	11
16	Масло сливочное	53
17	Масло растительное	15
18	Сахар	70
19	Язык говяжий	90
20	Куры	79
21	Яйцо диетическое	40
22	Колбасные изделия	70
23	Кисломолочные продукты	180
	Всего:	2725

На одного ребенка в сутки в среднем

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ.
90,4	92,1	369	2663,1

Среднее количество пищевых веществ за 12 дней

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ.
28,22,6	28,71,2	9645,3	75124,9

