



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4

Примерное Десятидневное меню пришкольного лагеря для организации питания
детей с 12-18 лет и старше образовательного учреждения, в соответствии с
физиологическими нормами потребления продуктов питания для учащихся
МБОУ СОШ № 4

День: первый													
Неделя: первая													
Возрастная категория: 12 - 18лет													
	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак												
Каша молочная "Гречневая " с маслом сливочным	200	15,95	11,81	27,29	287,67	0,124	6,41	0,635	16,64	238,2	41,742	3,572	287,6
Чай с лимоном	205	0,3	0,1	15	63	0	0	0	0,2	7,9	6	0,8	9,1
Хлеб пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Фрукты	180	0,5	0	19	98	0,03	0,2	0	14	22	18	4	21
Итого	615	19,24	21,3	75,72	516,77	0,214	7,31	0,695	30,84	304,1	79,542	8,832	336,7
	Обед												
Щи на курином бульоне со сметаной	250	9,6	11,3	38,9	368	0,18	9,6	0	2,9	16,3	10,2	0,4	21,1
Плов из мяса	200	16,5	15,5	27,3	274,2	0,06	5,6	82,4	1,2	28,7	37,4	1,53	15,7
Компот из с/ф	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0,2	34	45	7	0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Овощи порционные	100	1	0	1,8	19	0	0	0	2	15,8	10,1	15,5	0
Итого	790,00	31,01	38,15	104,83	845,34	0,32	15,9	82,54	6,3	130,8	116,5	24,89	55,8
Итого в день	1405,00	50,25	59,45	180,55	1362,11	0,53	23,21	83,24	37,14	434,90	196,04	33,72	392,50

День: второй													
Неделя: первая													
Возрастная категория: 12 - 18 лет													
		Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак												
Рожки с сыром с маслом сливочным	200	13,6	9,2	32,3	260,9	0,06	1	91,1	0,2	75	44,9	1,4	137,6
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,6	0,02	0	19	0,7	108	12,6	0,12	76,5
Хлеб пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Фрукты	180	0,5	0	19	98	0,03	0,2	0	14	22	18	4	21
Итого	610	19,39	21,09	79,83	515,6	0,17	1,9	110,16	14,2	241	89,3	5,86	177,6
	Обед												
Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	8,2	19	42,9	375,3	0,25	9,6	0	32,5	16,1	120,1	6,13	26,2
Жаркое по домашнему	200	8,9	9,1	53,9	378,7	0,105	1,94	6,42	0,63	26,28	12,21	2,97	30,33
Сок	200	5,8	5,9	18,4	114	0,01	0,4	0	0,2	20,1	14,4	0,69	19,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Овощи порционные	100	1	0	1,8	19	0	0	0	2	15,8	10,1	15,5	0
Итого	790	26,39	43,38	131,43	955,1	0,425	12,64	6,48	35,33	114,28	170,61	25,75	94,73
Итого в день	1400	45,78	64,47	210,76	1470,7	0,595	14,54	116,64	49,53	355,28	259,91	31,61	272,33

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

		Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Ca	Mg	Fe	Р
	Завтрак												
Каша молочная " Пшенная" с маслом сливочным	200	15,99	10,52	31,72	286,7	0,063	0,38	0,085	1,95	255,31	39,01	0,33	255,63
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62	0	0	0	0,2	7,9	6	0,8	9,1
Хлеб пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06		36	13,8	0,46	19
Фрукты	180	0,5	0	19	98	0,03	0,2	0	14	22	18	4	21
Итого	610	19,28	20,01	80,15	514,8	0,123	1,08	0,145	2,15	299,21	58,81	1,59	283,73
	Обед												
Суп вермишеливый на курином бульоне	250	13,4	10,26	60,4	397,3	0,18	9,6	0,65	8,4	34,8	24,3	21,1	11,1
Курица запеченная в соусе	100	7,2	7,2	29,5	217,1	0,03	0,5	6,6	0,9	8,8	3,1	1,14	1,9
Каша гречневая	180	2,9	3,4	26,1	196,6	0,07	0,09	0,004	0,007	2,2	4,2	0,12	15,2
Компот из с/ф	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0,2	34	45	7	0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	3,8	0,46	19
Овощи порционные	100	1	0	1,8	19	0	0	0	2	15,8	10,1	15,5	0
Итого	870,62	28,39	32,25	94,23	1014,10	0,36	10,89	7,39	11,51	131,60	90,50	45,32	47,20
Итого в день	1480,62	47,67	52,26	174,38	1528,90	0,48	11,97	7,54	13,66	430,81	149,31	46,91	330,93

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

		Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	выход, г	белки	жиры	углеводь	Ккал	В1	Е	А	С	Ca	Mg	Fe	Р
	Завтрак												
Вареники с картофелем с маслом сливочным	200	9,8	11,9	49,2	337,3	0,03	0,9	91,1	0,29	67	34,9	1,4	137,6
Чай с лимоном	205	0,3	0,1	15	63	0	0	0	0,2	7,9	6	0,8	9,1
Хлеб пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Икра кабачковая	60	2,1	4,5	8,9	50,8	0,04	1,25	1,52	2,2	12,1	34,9	1,64	40,3
Фрукты	180	0,5	0	19	98	0,03	0,2	0	14	22	18	4	21
Итого	675	15,19	25,89	106,53	617,2	0,16	3,05	92,68	16,69	145	107,6	8,3	227
	Обед												
Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	10	9,47	37,7	379,2	0,34	9,2	0,5	27,6	53	75	3,1	199
Печень тушеная	100	11,3	8,1	22,5	209,6	0,08	1,7	52,1	10,6	30,3	24,4	3,87	23,9
Каша рисовая	180	9,5	10,4	48,3	231,5	0,06	0,4	19	0,5	19	41,8	0,3	41,8
Сок	200	5,8	5,9	18,4	114	0,01	0,4	0	0,2	20,1	14,4	0,69	19,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Овощи порционные	100	1	0	1,8	19	0	0	0	2	15,8	10,1	15,5	0
Итого	870	40,09	43,26	143,13	1021,4	0,55	12,4	71,66	40,9	174,2	179,5	23,92	302,9
Итого в день	1545	55,28	69,15	249,66	1638,6	0,71	15,45	164,34	57,59	319,2	287,1	32,22	529,9

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

		Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак												
Каша молочная " Геркулес " с маслом сливочным	200	19,9	12,3	36.6	299	0,01	1,6	2,1	3,4	37,9	90,1	1,9	32,7
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62	0	0	0	0,2	7,9	6	0,8	9,1
Хлеб пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06		36	13,8	0,46	19
Фрукты	180	0,5	0	19	98	0,03	0,2	0	14	22	18	4	21
Итого	611	23,19	21,79	48,43	527,1	0,1	2,5	2,16	17,6	103,8	127,9	7,16	81,8
	Обед												
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	12,2	11,7	39,7	365,25	0,18	9,6	1,3	2,9	16,3	10,2	0,4	21,1
Тефтеля из говядины с соусом	100	9,5	8,3	61,2	278,8	0,7	0,6	0,28	1,23	32,9	34,2	0,6	2,64
Пюре картофельное	180	2,22	3,3	20,1	227	0,004	0,06	0,034	0,084	10,56	4,2	0,12	6
Компот из с/ф	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0,2	34	45	7	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Овощи порционные	100	1	0	1,8	19	0	0	0	2	15,8	10,1	15,5	0
Итого	860	28,81	34,69	159,63	1074,15	0,964	10,96	1,754	6,414	145,56	117,5	24,08	48,74
Итого в день	1471	52	56,48	208,06	1601,25	1,064	13,46	3,914	24,014	249,36	245,4	31,24	130,54

День:шестой													
Неделя: вторая													
Возрастная категория: 12 - 18лет													
		Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
Наимен.блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак												
Омлет натуральный	200	11,2	11,9	45,3	288,7	0,1	0,9	0,69	54,2	70,1	33,3	1,68	109,3
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,6	0,02	0	19	0,7	108	12,6	0,12	76,5
Хлеб пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06		36	13,8	0,46	19
сыр	12	2,33	2,43	0	31,1	0,004	0,06	0,034	0,7	88,9	35,5	0,12	6
Фрукты	180	0,5	0	19	98	0,03	0,2	0	14	22	18	4	21
Итого	622	19,32	26,22	92,33	574,5	0,214	1,86	19,784	68,9	325	113,2	6,26	46
	Обед												
Суп с рыбными консервами	250	4,2	5,26	32,27	325,02	0,18	9,6	6	8,4	34,8	24,3	21,1	11,1
Котлета мясная	100	6,6	16,6	26,3	332,5	0,29	0,4	0,1	53,2	21,9	5,3	4,6	11
Каша гречневая	180	2,5	4,1	27,8	226,6	0,07	0,09	0,004	0,007	22,2	8,2	0,12	15,2
Сок	200	5,8	5,9	18,4	114	0,01	0,4		0,2	20,1	14,4	0,69	19,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Овощи порционные	100	1	0	1,8	19	0	0	0	2	15,8	10,1	15,5	0
Итого	870	63,8	41,26	121	1085,22	0,61	11,19	6,164	63,81	150,8	76,1	42,47	75,5
Итого в день	1492	83,12	67,48	213,33	1659,72	0,824	13,05	25,948	132,7	475,8	189,3	48,73	121,5

День: седьмой													
Неделя: вторая													
Возрастная категория: 12 - 18 лет													
		Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак												
Запеканка творожная- рисовая	200	19,1	18,8	48,4	403,2	0,105	1,94	60,42	0,63	64,28	29,5	0,58	301,33
Чай с лимоном	205	0,3	0,1	15	63	0	0	0	0,2	7,9	6	0,8	9,1
Хлеб пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06		36	13,8	0,46	19
Фрукты	180	0,5	0	19	98	0,03	0,2	0	14	22	18	4	21
Итого	615	22,39	28,33	96,83	632,34	0,195	2,84	60,48	14,83	130,18	67,3	5,84	350,43
	Обед												
Суп с фрикадельками	250	14,1	10,6	31,3	332,89	0,18	9,6	28,4	2,4	34,8	15	0,9	21,1
Рагу из птицы	200	16,5	17,3	13,9	365,0	0,14	3,3	59,1	8,6	29,6	41,5	2,25	147,4
компот из с/ф	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0,2	34	45	7	0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Овощи порционные	100	1	0	1,8	19	0	0	0	2	15,8	10,1	15,5	0
Итого	790	35,49	39,29	83,83	900,99	0,40	13,60	87,64	13,20	150,20	125,40	26,11	187,50
Итого в день	1405	57,88	67,62	180,66	1533,33	0,595	16,44	148,12	28,03	280,38	192,7	31,95	537,93

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12- 18 лет

		Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак												
Каша молочная "Манная" с маслом сливочным	200	17,16	15,1	31,84	323,67	0,125	0,11	0,085	1,95	15,6	3,02	0,93	19,21
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62	0	0	0	0,2	7,9	6	0,8	9,1
Хлеб пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Фрукты	180	0,5	0	19	98	0,03	0,2	0	14	22	18	4	21
Итого	610	20,45	24,59	80,27	551,77	0,215	1,01	0,145	16,15	81,5	40,82	6,19	68,31
	Обед												
Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	8,2	7,9	30,1	296,5	0,18	9,6	1,08	2,9	16,3	10,2	0,4	11,8
Гуляш из мяса	100	16,5	10,5	27,3	274,2	0,06	5,6	82,4	1,2	28,7	37,4	1,53	10,7
Рожки отварные	180	5,24	3,1	32,8	228,5	0,2	2	0,027	0	36,6	25,5	1,38	16,6
сок	200	5,8	5,9	18,4	114	0,01	0,4	0	0,2	20,1	14,4	0,69	19,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Овощи порционные	100	1	0	1,8	19	0	0	0	2	15,8	10,1	15,5	0
Итого	800	39,25	36,75	124,83	1000,85	18,81	101,87	89,87	159,80	264,90	131,36	97,26	77,30
Итого в день	1410	59,70	61,34	205,10	1552,62	19,03	102,88	90,01	175,95	346,40	172,18	103,45	145,61

День: девятый													
Неделя: вторая													
Возрастная категория: 12- 18 лет													
		Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
Наимен.блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак												
Каша молочная "Рисовая" с маслом сливочным	200	17,15	18,14	38,47	389,47	0,06	0,6	0,085	1,95	242,1	30,3	0,6	201,9
Чай с лимоном	205	0,3	0,1	15	63	0	0	0	0,2	7,9	6	0,8	9,1
Хлеб пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06		36	13,8	0,46	19
Фрукты	180	0,5	0	19	98	0,03	0,2	0	14	22	18	4	21
Итого	615	20,44	27,63	86,9	520,57	0,12	1,3	0,145	2,15	286	50,1	1,86	230
	Обед												
Суп гороховый на курином бульоне	250	7,4	5,26	52,27	382,02	0,18	9,6	0,8	0,8	14,8	7,3	9,1	1,1
Рыба запеченная в соусе	100	13,7	9,1	8,6	214,51	0,12	0,6	0,027	2,7	25,9	35	0,7	32,4
Пюре картофельное	180	12,22	10,3	52,1	253,1	0,08	0,06	19,03	0,084	26,56	16,2	0,12	51
компот из с/ф	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0,2	34	45	7	0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	36	13,8	0,46	19
Овощи порционные	100	1	0	1,8	19	0	0	0	2	15,8	10,1	15,5	0
Итого	870	38,21	36,05	151,6	1052,73	0,46	10,96	19,997	5,784	153,06	127,4	32,88	103,5
Итого в день	1485	58,65	63,68	238,5	1573,3	0,58	12,28	20,142	7,934	439,06	177,5	34,74	333,5

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

		Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак												
"Вермешель" молочная с маслом сливочным	200	16,2	15,14	30,47	295,94	0,06	0,6	0,085	1,95	242,1	30,3	0,6	201,9
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62	0	0	0	0,2	7,9	6	0,8	9,1
Хлеб пшеничный	30	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06		36	13,8	0,46	19
Фрукты	180	0,5	0	19	98	0,03	0,2	0	14	22	18	4	21
Итого	611,00	19,49	24,63	78,90	524,04	0,15	1,50	0,15	16,15	308,00	68,10	5,86	251,00
	Обед												
Суп куриный с картофелем	250	9,4	10,26	22,27	319,8	0,18	9,6	1,02	8,4	4,8	2,3	2,1	1,1
Ленивые голубцы с мясом	200	9,3	10,9	38,3	378,9	0,1	0,9	0,69	4,2	7,1	3,3	1,68	3,4
Кисель из концентрата	200	0,18	2,3	26,4	106,9	0,01	0,2	0,4	0,2	2	14	0,69	19
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,49	9,39	14,43	68,1	0,06	0,7	0,06	0	6	3,8	0,46	19
Овощи порционные	60	0,7	0	1,5	14	0	0	0	2	15,8	10,1	15,5	0
Итого	750	54,92	135,75	990,6	888,05	11,55	12,97	16,57	50,5	69,2	53,93	20,43	42,5
Итого в день	1361	74,41	160,38	1069,5	1412,09	11,7	14,47	16,715	66,65	377,2	122,03	26,29	293,5