



Согласовано Начальник лагеря

Школа №

" 31 " *август* 2023 __ г



Утверждаю:

Директор ООО "Феникс Групп"

И.Н. Орлов

" 29 " *август* 2023 г.

Примерное двенадцатидневное меню на летний школьный лагерь учебный 2022-2023 гг для школьников с 7 до 11 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник-1													
	Завтрак													
	Б/д с сыром	15/30	1,5	2,8	1,2	42								
209	Яйцо вареное	40	5,64	4,5	0,6	129	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,7	8,7	44,3	235	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	125	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:	510	19,7	19,9	83,4	594,6	0	0,33	0,1	7,27	233,98	279,77	59,8	8,94
	Обед													
67	Салат св. капусты со св. огурцом	60	0,84	3,5	7,2	71	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
103	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	200/15	7,12	2,22	19,38	115		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Жаркое с птицей	90/150	21,8	21,12	30,24	403	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
389	Компот из с/ф	200	0,6	0	38	133	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	755	34,06	27,44	115,42	824,6	0,04	0,23	0,22	15,08	159,45	480,95	104,4	4,86
	Полдник													
1	Выпечка	75	2,6	11,8	26	185	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02

	Фрукт свежий	150	1,2	2,4	0,9	98								
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	7,6	10,6	43,5	295	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63								
382	Чай с молоком	200	3,58	2,68	28,34	82	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	600	19,86	20,68	85,62	601,6	0,11	0,15	0,29	1,21	430,24	474,18	68,61	1,51
	Обед													
73	Салат из св. помидор	60	0,84	2,9	5,1	76	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
101	Суп картофельный с рисом, с мясом	200/15	1,6	2,18	16,74	167	0,03	0,01	0,01	1,62	256,19	236,1	26,56	0,61
290	Птица, тушенная в соусе	90/30	15,96	13,68	5,28	155	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
171	Каша гречневая	150	6,7	10,6	49,8	235	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Напиток из шиповника	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	785	28,87	29,96	119,34	823,2	0,06	0,42	0,45	80,73	566,65	610,82	130,1	8,84
	Полдник													
3	Выпечка	75	5,9	8,5	14,2	217	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5		
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
376	Сок фруктовый	200	0,9	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:	300	9,2	8,9	41,8	341		0,29	0,08	0,1	203,35	170,74	14,9	1,32
	Всего:		57,93	59,54	246,76	1765,8	0,17	0,86	0,82	82,04	1200,24	1255,7	213,6	11,67
	Четверг-1													
	Завтрак													
47	Бутерброд с маслом	10/30	0,96	2,94	6,6	112	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
230	Каша молочная манная с масл.	200/5	12,8	12,48	2,4	193	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
312	Фрукт свежий	150	3,12	5,1	18,57	98	0,01	0,06	0,04	1,99	41,55	88,66	17,78	0,38
388	Кофейный напиток на молоке	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	615	19,96	20,92	75,43	589,9	0,04	0,34	0,17	81,69	149,31	345,55	108,2	8,28
	Обед													
54	Салат из св. огурцов	60	0,72	3,6	9,84	74,4	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95

82	Борщ из свежей капусты с курицей, сметаной	200/15/10	1,46	3,92	22,16	128	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Макаронник с мясом	90/150	21	19	59	425,5	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Компот из с/ф	200	0,1	0	15	93	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	765	26,98	27,12	126,6	823,5	0,28	0,13	0,14	37,67	153,3	219,1	114,2	30,13
	Полдник													
415	Кондитерское изделие	50	3,5	5,6	22,4	182	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
386	Чай с лимоном	200	4,6	5	7,6	85	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:	300	11,8	11,2	50,6	369,6	0,07	0,18	0,42	1,4	302,57	297,52	92,32	1,45
	Всего:		58,74	59,24	252,63	1783	0,39	0,65	0,73	120,76	605,18	862,17	314,7	39,86
	Пятница-1													
	Завтрак													
51	Б/д с сыром	15/30	5,3	3	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Тефтели с соусом	90/30	13,5	20,3	20	180	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	19	137,3								
357	Какао с молоком	200	0,14	0,06	18	139	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	535	24,4	28,56	83,4	606,3	64	0,33	0,17	28,65	112,59	314,75	85,84	9,67
	Обед													
73	Салат зеленый	60	1,02	2,76	8,9	75	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	200/15	11,06	4,28	19,08	195	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Котлета рыбная, соус	90/30	10,56	14,88	29	212,8	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,1	128	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
349	Компот из св. ягод	200	0,07	0	21,82	110	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	785	29,52	26,53	119,5	823,4	0,08	0,517	0,403	21,6	201,88	583,11	195	9,67
	Полдник													
	Выпечка	75	2,4	3,8	19	205	0,01	0,02	0,4	4,25	18,2	145	12,3	0,01
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
357	Сок фруктовый	200	0,14	0,06	18	85	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12

42	Салат из св. овощей	60	1,2	3,6	9,12	73,8	0,7	0,02	0,02	15,2	29,3	19,52	9,4	0,4
88	Суп картофельный с пшеном, с рыбой	200/15	4,5	3,94	9,2	125	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Гуляш из птицы	90/30	20,96	14	15,28	205	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	150	3,8	6,11	41,4	231	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	35								35				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	785	34,23	28,25	117,42	825	20,89	0,27	0,32	117,55	305,72	250,35	150,2	6,69
	Полдник													
	Вафли порц	50	0,8	1,1	23	175	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	2,4	0,4	12,6	98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	80,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:	300	3,3	1,5	50,6	353,4	0	0,05	0,02	0,2	91,95	151,44	50	1,33
	Всего:		58,87	59,64	252,92	1767	21,13	0,36	0,57	119,89	495,97	571,15	230,6	9,92
	Вторник-2													
	Завтрак													
48														
268	Бутерброд с маслом	10/30	12,9	10,5	7,6	175	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
171	Запеканка творожная со сг. молоком	200/20	6,7	10,6	49,8	268	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	1,25	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	500	22,07	22,75	91,82	594,2	0,04	0,51	0,46	9,95	130,45	424,21	110,2	6,95
	Обед													
51	Салат из св. капусты с зел. гор.	60	1,08	5,1	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
96	Рассольник " Ленинградский" с курицей, сметаной	200/15/10	1,6	4,08	16,5	125	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
284	Запеканка картофельная с мясом	160/2	19,5	16,3	43	435	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	76	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	35								35				
	Итого:	707	25,98	26,08	108,9	825	1,77	0,34	0,3	42,89	138,91	183,36	173,1	23,35

74	Б/д с маслом	10/30	1,02	12,7	12	131	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
229	Пудинг творожный со сг. Молоком	200/20	17,3	9,5	23,8	283	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,03
348	Чай с молоком	200	2,04	0	34	112	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	500	22,76	22,6	82,4	589,6	0,04	0,2	0,19	16,7	113,52	245,65	50,48	1,66
	Обед													
67	Салат из св. овощей	60	0,84	1,56	5,16	56	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
102	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	200/15	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Зразы рубленые с соусом	90/30	11,2	16,27	16,7	238	0	0,06	0,08	3,56	23,4	17,24	104,6	1,58
171	Рагу овощное	150	6,7	10,6	49,8	235	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Компот из св. ягод	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	785	25,76	31,75	121,18	823	0,02	0,557	0,483	9,62	155,2	416,9	261	9,65
	Полдник													
	Выпечка	75	1,8	2,3	29	179	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
386	Ряженка, 2,5%	200	5,6	2,5	7,6	110	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:	300	9,8	5,2	49,2	352,6	0,04	0,12	0,48	46,6	368,7	281,1	38,51	0,8
	Всего:		58,32	59,55	252,78	1765,2	0,1	0,877	1,153	72,92	637,42	943,65	349,9	12,11
	Пятница-2													
	Завтрак													
3	Оладьи со сг. молоком	150/20	5,9	19,9	17,2	251	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
54	Яйцо вареное	40	0,72	3,6	9,84	67,5	0,04	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
212	Фрукт свежий	150	6,1	1,3	13,38	55	0,09	2,39	0,26	0	88,88	194,9	18,26	2,2
379	Какао на молоке	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,56
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	590	18,7	27,88	81,36	588,9	0,15	10,02	0,34	1,3	419,08	377,4	143,3	4,12
	Обед													
42	Помидор св. порционный	60	1,2	3,6	9,12	73,8	0	0,01	0	9,5	12,06	12,2	5,8	0,25
106	Суп картофельный гороховый с курицей	200/15	7,84	2,56	19,28	142	0,01	0,1		9,56	23,33	98,12	30,27	1,21
290	Рыба запеченная с яйцом	90/20	15,9	17,5	5,28	236		0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2

321	Рис отварной	150	3,11	4,01	20,1	128,9	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
348	Компот из с/ф	200	0,04	0	34	140,2	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	35								35				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	775	31,79	28,27	108,38	823,5	0,04	0,3	0,18	115,57	280,98	457,05	110,2	8,6
	Полдник													
421	Кондитерское изделие	50	4	2,6	27,1	155	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	93	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	6,8	0,52
	Итого:	7,8	3,2	62,7	350,6	0	0,07	0,16	45,3	145,06	144,84	34,31	1,37	
	Всего:	300	58,29	59,35	252,44	1763	0,19	10,39	0,68	162,17	845,12	979,29	287,8	14,09
	Суббота-2													
	Завтрак													
75	Б/д с конфитюром	20/30	0,8	2,6	4,5	118	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
204	Макаронные изделия с сыром	150/10	12,3	15,45	37,5	208	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
	Рыба, запеченная с овощами	90/20	6,2	3,2	14,5	98,3								
389	Молоко кипяченое	200	1	0	24,4	101,6	0	0,01	0,05	160	10,08	2,72	2,72	0,53
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	555	22,7	21,65	93,5	589,5	0,01	0,15	0,13	165,52	85,71	144,25	43,76	2,45
	Обед													
70	Салат зеленый	60	0,32	0,08	6,6	65	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
120	Щи св. капуста со смет, с курицей	200/15/10	8,4	3,82	16,56	136	30,6	0,09		0,91	161,62	137,98	24,14	0,51
268	Биточки из мяса с соусом	90/30	11,84	15,52	17,76	280	0,04	0,2	0,1	0	18			
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	21,8	145,5	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Напиток из шиповника	200	0,1	0	15	98	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	795	27,46	25,12	98,32	827,1	30,77	0,42	0,41	1,29	304,92	357,72	66,74	3,62
	Полдник													
15	Выпечка	75	2,53	9	19,55	138	0	0,01	0,01	0,03	3,2	172,33	2,3	0,22
	Хлеб пшеничный	25	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Снежок 2,5%	200	1,8	2,3	21	112	0	0,01	0,01	0,01	0	137,13	1,7	0,1
	Итого:	300	8,03	11,9	61,15	352,6	0	0,08	0,07	0,04	55,81	410,96	31,5	1,07
	Всего:		58,19	58,67	252,97	1769,2	30,78	0,65	0,61	166,85	446,44	912,93	142	7,14

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. 1и2 Москва 2006)

ДЛЯ ЗАПИСИ

201