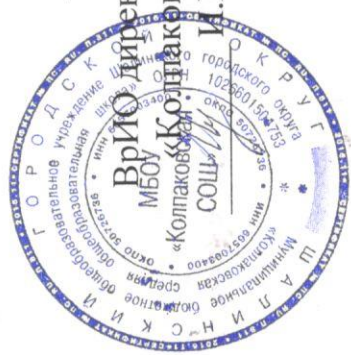


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шалинского городского округа

«Колпаковская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю:
Врио директора МБОУ
«Колпаковская СОШ»
И.И. Чудинова

МЕНЮ (десятидневное)

**Летнего оздоровительного лагеря «Дружба»
с дневным пребыванием**

на 2023 гг.

(6,5 - 11 лет)

День 1

№ реце птур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетиче ская ценность, ккал
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	

Завтрак

175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
ПР	Хлеб пш.1с витамин	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,65	116,9
15	сыр рос(порц)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
338	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
	ИТОГО за завтрак	620	16,27	16,27	88,05	0,51	18,37	123,6	1,45	437,13	399,11	89,26	7,45	563,67

Обед

59	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32	81,9
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4
ПР	Сметана 20 %	7	0,18	1,4	0,24									14,28
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
268	Котлеты мясные натуральные	100	12,33	21,67	11	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33	286,91
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пш.1с витамин	80	6,32	0,8	38,64	0,08			1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	68	3,81	0,75	33,59	0,07			0,61	15,64	72,08	17	2,11	156,35
	ИТОГО за обед	955	30,96	42,24	141,46	0,41	19,71	5,83	9,66	160,18	461,39	146,7	10,7	1068,38

Полдник

222	пудинг из творога	180	25,02	17,28	36,18	0,11	0,36	108	1,44	234,1	338,4	39,6	1,62	400,32
ПР	Йогурт 2,5 %	200	5	6	22									158
	ИТОГО за полдник	380	30,02	23,28	58,18	0,11	0,36	108	1,44	234,1	338,4	39,6	1,62	558,32
	ВСЕГО за День:	1575	77,25	81,79	287,69	1,03	38,44	237,43	12,55	831,41	1198,9	275,56	19,77	2190,37

День 2														
№ реце	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетиче ская
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
173	Каша молочная(из овсяных хлопьев)	200	6,10	4	36,96	0,23	2,08	32	2,2	221,6	315,4	79,6	2,11	208,24
ПР	Хлеб пш.1с витамин	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,65	116,9
14	Масло слив.2,5%	20	0,2	14,4	0,26	0		80	0,2	4,8	6			131,44
338	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
379	напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
	ИТОГО за завтрак	620	14,45	22,17	105,27	0,34	18,55	112	3,35	420,57	513,4	138,93	8,46	678,38
Обед														
36	Салат картофельный с сельдью (лук репчатый)	100	4,99	5,37	11,02	0,08	9,49		12,63	23,98	97,08	21,66	0,81	112,5
96	рассольник " ленинградский " с перловой крупой	250	2,2	5,2	15,58	0,15	14,3	1,98	2,43	16,55	34,95	28	1,03	117,9
ПР	Сметана 20 %	7	0,18	1,4	0,24									14,28
312	пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
288	птица(кура)отварная	120	26	16		0,04		24	0,2	48	172	24	2,4	248
388	нап из пл. шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	10			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПР	Хлеб пш1с витам	77	6,32	0,8	38,64	0,08			1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	68	3,81	0,75	33,59	0,07			0,61	15,64	72,08	17	2,11	156,35
	ИТОГО за обед	972	46,98	32,12	135,4	1,59	37,54	59,13	17,06	168,55	524,79	146,43	8,62	1018,6
Полдник														
424	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	0,12		4	2	19,8	70	27,1	1,3	318
ПР	кефир 2,5%	200	6	5	8									100
	ИТОГО за полдник	300	13,28	17,52	51,92	0,12	0	4	2	19,8	70	27,1	1,3	418
	ВСЕГО за день:	1892	74,71	71,81	292,59	2,05	56,09	175,13	22,41	608,92	1108,19	312,46	18,38	2114,98

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетиче ская
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
						День 3										

Завтрак														
222	ПУДИНГ из творога запеченый	180	25,02	17,28	36,18	0,11	0,36	108	1,44	234,1	338,4	39,6	1,62	400,32
ПР	МОЛОКО сгущенное 5 % жирности	10	0,71	0,5	5,52	0,005	0,1	2,5	0,01	31,7	22,9	3,4	0,02	29,42
338	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
ПР	Хлеб пш.1с витамин	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,65	116,9
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
	ИТОГО за завтрак	590	31,28	19,08	100,75	0,215	19,46	110,5	2,6	315,3	435,3	81	8,39	699,84

Обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	0,04	18,05		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73	70,41
111	суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
ПР	Сметана 20 %	10	0,25	2	0,34									20,4
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
234	Котлеты рыбные	120	16,05	5,26	11,26	0,11	0,53	14,56	0,76	64,66	204,76	31,36	0,9	156,46
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пш 1с витамин.	77	6,32	0,8	38,64	0,08			1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	68	3,81	0,75	33,59	0,07			0,61	15,64	72,08	17	2,11	156,35
	ИТОГО за обед	975	34,17	23,35	162,95	0,38	21,33	41,56	6,48	166,88	641,81	129,78	5,88	998,5

Полдник														
пр	печенье	100	8,5	11,3	69,7	0,1		65	1,3	41	87	15	1	214,5
ПР	йогурт 2,5 %	200	5	6	22									158
	ИТОГО за полдник	300	13,5	17,3	91,7	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1	372,5
	ВСЕГО за день:	1565	78,95	59,73	355,4	0,695	40,79	217,06	10,38	523,18	1164,11	225,78	15,27	2070,84

День 4

№ реце	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетиче ская
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
215	Омлет натуральный, сваренн ый на пару	200	19,63	27,6	3,84	0,11	0,35	424,71	0,95	150,55	332	25,35	3,65	342,24
ПР	Хлеб пш.1с витамин	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,65	116,9
338	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
15	сыр рос(порц)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
	ИТОГО за завтрак	620	32,6	35,27	68,69	0,22	16,82	476,71	2	495,38	603,11	87,91	9,8	722,51

Обед														
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Энергетиче ская
88	щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	84,48
ПР	Сметана 20 %	10	0,25	2	0,34									20,4
284	запеканка картофельная с отварным мясом(говядина)	225	15,89	11,67	30,94	0,13		56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	292,36
349	компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб пш 1с витам	77	6,32	0,8	38,64	0,08			1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	68	3,81	0,75	35,59	0,07			0,61	15,64	72,08	17	2,11	156,35
	ИТОГО за обед	930	30,34	26,68	163,52	0,47	40,71	56,25	8,44	158,85	465,51	168,81	7,86	1015,57

Полдник														
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Энергетиче ская
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР														
389														
	ИТОГО за полдник	300	7,81	12,52	53,79	0,12	2,13	4	2	35,13	93,2	39,37	3,43	359,6

ВСЕГО за день:	1550	70,75	74,47	286	0,81	59,66	536,96	12,44	689,36	1161,82	296,09	21,09	2097,68
----------------	------	-------	-------	-----	------	-------	--------	-------	--------	---------	--------	-------	---------

№ реце	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Энергетиче ская
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	

День 5

Завтрак

181	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6	6,8	29,2	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2	202
338	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
ПР	Хлеб пш.1с витамин	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,65	116,9
379	напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
	ИТОГО за завтрак	600	14,15	10,57	97,25	0,27	16,47	0	2,75	218,17	336	157,33	9,55	540,7

Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
119	суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,25
261	Печень тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	524	1	30	239	17	5	171,2
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	0,15	21,75		0,15	18	81	33	1,2	112,2
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	0,03	1		1	40,48	26,6	26,2	0,86	184,64
ПР	Хлеб пш1с витам	77	6,32	0,8	38,64	0,08			1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	68	3,81	0,75	33,59	0,07			0,61	15,64	72,08	17	2,11	156,35
	ИТОГО за обед	945	36,76	20,76	174,98	0,69	60,88	524	7,11	248,02	844,1	183,1	12,82	1033,8

Полдник

пр	печенье	100	8,5	11,3	69,7	0,1		65	1,3	41	87	15	1	214,5
ПР	йогурт 2,5 %	200	5	6	22									158
	ИТОГО за полдник	300	13,5	17,3	91,7	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1	372,5
	ВСЕГО за день:	1545	64,41	48,63	363,93	1,06	77,35	589	11,16	507,19	1267,1	355,43	23,37	1947

Итого за неделю: 3205,1

День 6														
№ реце	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Энергетиче- ская
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
215	Омлет натуральный, сварен- ый на пару	200	19,63	27,6	3,84	0,11	0,35	424,71	0,95	150,55	332	25,35	3,65	342,24
ПР	Хлеб пш.1с витамин	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,65	116,9
15	сыр рос(порц)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
338	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
	ИТОГО за завтрак	620	29,82	34,8	62,89	0,22	19,49	476,71	2,2	376,05	506	70,35	10,6	684
Обед														
67	винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,2	8,9	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	97,88
111	суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
ПР	Сметана 20 %	7	0,18	1,4	0,24									14,28
255	Жаркое по- домашнему из мяса свин.	230	21,92	24,08	18,26	0,41			1,62	35,39	284,93	56,82	4,46	377,47
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		28,14			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пш.1с витам	77	6,32	0,8	38,64	0,08			1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	68	3,81	0,75	33,59	0,07			0,61	15,64	72,08	17	2,11	156,35
	ИТОГО за обед	932	37,36	36,06	125,2	0,7	44,22	0	6,55	160,66	701,86	151,64	11,15	974,75
Полдник														
пр	печенье	100	8,5	11,3	69,7	0,1		65	1,3	41	87	15	1	214,5
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
	ИТОГО за полдник	300	12,28	11,97	95,7	0,12	1,33	65	1,3	174,33	198,11	40,56	3	339,61
	ВСЕГО за День:	1852	79,46	82,83	283,79	1,04	65,04	541,71	10,05	711,04	1405,97	262,55	24,75	1998,36

ВСЕГО за день:	1555	49,7	41,91	271,5	0,82	57,53	556	11,76	397,31	920,36	252,67	17,95	1981,53
-----------------------	------	------	-------	-------	------	-------	-----	-------	--------	--------	--------	-------	---------

№ реце	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	День 8										Энергетиче ская
						Витамины, мг		Минеральные вещества, мг						Mg	Fe	
						B1	C	A	E	Ca	P					
Завтрак																
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	200	19,63	27,6	3,84	0,11	0,35	424,71	0,95	150,55	332	25,35	3,65	342,24		
ПР	Хлеб пш.1с витамин	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,65	116,9		
15	сыр рос(порц)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66		
14	Масло слив.72,5%	20	0,2	14,4	0,26	0		80	0,2	4,8	6			131,44		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40		
	ИТОГО за завтрак	490	28,95	48,4	37,72	0,17	0,76	556,71	1,9	356,45	503,63	60,58	6,63	702,24		

Обед														
29	Салат из свежих овощей(белокочанная капуста, морковь, помидоры и огурцы св.)	100	1,09	6,04	3,78	0,03	13,21		2,12	18,84	35,63	18,84	0,66	73,9
99	Суп овощной	250	2,28	2,33	11,25	0,08	10,63		2,43	43,25	188,25	27,5	0,83	75,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	0,2				14,6	210	140	5,01	231,86
250	Бефстроганов из отварного мяса	100	12,09	12,33	2,84	0,01	0,1	15	0,08	21,41	74,16	15,58	1,84	170,66
388	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	10			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПР	Хлеб пш.1с витамин	77	6,32	0,8	38,64	0,08			1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	68	3,81	0,75	33,59	0,07			0,61	15,64	72,08	17	2,11	156,35
	ИТОГО за обед	945	34,89	26,62	147,14	0,48	33,94	15	6,28	139,87	651,85	247,99	11,86	967,64

Полдник														
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
пр	печенье	100	8,5	11,3	69,7	0,1		65	1,3	41	87	15	1	214,5

День 10														
№ реце	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетиче ская
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
222	пудинг из творога запеченый	180	25,02	17,28	36,18	0,11	0,36	108	1,44	234,1	338,4	39,6	1,62	400,32
	молоко сгущенное 5 % жирности	10	0,71	0,5	5,52	0,005	0,1	2,5	0,01	31,7	22,9	3,4	0,02	29,42
ПР	Хлеб пш.1с витамин	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,65	116,9
338	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
	ИТОГО за завтрак	590	31,28	19,08	100,75	0,215	19,46	110,5	2,6	315,3	435,3	81	8,39	699,84
Обед														
69	Винегрет с сельдью	100	5,78	9,16	5,48	0,05	5,15	2,48	0,4	38,35	69,31	22,14	0,9	127,5
88	щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	84,48
ПР	Сметана 20 %	3	0,08	0,6	0,1									6,1
312	пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
234	Биточки рыбные	100	13,38	4,38	9,38	0,09	0,44	12,13	0,63	58,88	170,63	26,13	0,75	130,38
388	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	10			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПР	Хлеб пш.1с витамин	77	6,32	0,8	38,64	0,08			1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	68	3,81	0,75	33,59	0,07			0,61	15,64	72,08	17	2,11	156,35
	ИТОГО за обед	948	34,55	23,27	131,65	1,54	37,82	47,76	5,21	211,23	17400,5	143,24	6,86	874,38
Полдник														
пр	печенье	100	8,5	11,3	69,7	0,1		65	1,3	41	87	15	1	214,5
ПР	йогурт 2,5 %	200	5	6	22									158
	ИТОГО за полдник	300	13,5	17,3	91,7	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1	372,5