



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ» с. Куратово

Мишарина /В.П.Мишарина/

«30» мая 2022 г

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

1-4 классы

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день Меню , на сумму 160 рублей, с 1-4 класс														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	108	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			22,52	24,89	105,27	604,04	0,22	1,37	0,11	2,68	543,16	496,34	99,15	5,45
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	200	2,66	2,37	17,41	101,67	0,11	4,27	0,06	0,37	29,66	98,54	18,11	1,36
котлеты говяжьи	189	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
итого:			26,17	19,47	111,31	746,67	0,518	25,81	0,106	3,56	180,8	519,48	153,44	15,55
калорийность за день			42,12	45,54	180,31	1350,71	0,57	15,77	0,33	4,1	654,31	821,11	176,91	10,33
2 день														
Завтрак														
каша Дружба	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
хлеб пшеничный с маслом	-	40/10	3,48	8,4	20,02	170	0,1	0,28	0	1,79	16,41	58,78	23,85	1,09
итого:			20,57	25,8	101,13	720,64	0,19	21,56	0,05	2,21	292,36	371,82	78,6	8,66
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной	42	200	7,6	11,48	25,9	155,94	0,09	13,86	0,02	2,14	29,62	147,86	29,9	3,09
биточки рыбные	161	100	10,52	3,03	8,6	102,78	0,33	0,64	0,02	0,8	80,51	238,45	39,09	1,22
поре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
итого:			33,79	30,9	103,23	763,55	0,84	36,92	0,1	4,93	495,6	802,22	206,78	9,54

калорийность за день			44,02	56,38	187,67	1355,97	0,53	63,15	0,07	5,53	457,62	850,27	220,19	17,64
3 день														
Завтрак														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	150/30	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			16,68	10,82	87,13	627,3	0,14	13,25	0,07	1,61	220,08	253,65	80,21	2,33
Обед														
суп картофельный с горохом и говядиной	45	200	5,45	5,55	10,89	115,38	0,14	2,94	0,02	0,37	30,77	150,48	33,14	3,66
жаркое по-домашнему	181	190	21,38	18,98	19,11	338,56	0,17	20,3	0,01	0,57	22,87	252,16	49,96	2,9
помидоры свежие	246	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
итого:			35,69	26,55	72,08	695,74	0,548	52,24	0,076	3,25	139,65	578,72	156,65	9,31
калорийность за день			47,92	36,75	167,62	1331,38	0,61	77,59	0,27	3,1	355,32	776,95	220,51	16,01
4 день														
Завтрак														
омлет натуральный	132	130	11,66	18,04	3,04	221,08	0,04	0,38	0,08	0,58	72,26	92,52	10,02	0,78
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
хлеб пшеничный	-	40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			15,56	19,3	36,98	382,12	0,188	21,4	0,116	2,69	112,94	196,63	57,27	3,32
Обед														
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и говядиной	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,75	0,21	2,36	97,02	46,21	19,77	0,87
тефтели рыбные	174	100	9,11	6,58	10,73	137,9	0,07	2	0	2,75	20,16	141,3	34,78	0,88
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
компот из апельсинов с яблоком	278	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
итого:			22,38	21,9	107,21	736,91	0,42	25,8	0,35	7,27	189,45	373,85	118,78	26,07

сырники из творога запеченные с соусом	155	200	28,67	7,48	39,59	340,36	0,08	0,36	0,07	0,6	234,76	295,01	38,46	0,94
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			29,29	7,48	69,83	483	0,12	8,38	0,08	0,8	279,03	337,44	61,76	2,06
Обед														
суп овощной с курицей	44	200	1,94	4,77	10,07	94,59	0,06	4,46	0,03	0,3	27,42	54,48	21,38	0,73
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
макароньы отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
итого:			45,77	44,24	90,44	965,31	0,488	29,2	0,166	4,2	353,72	609,97	143,12	6,98
калорийность за день			75,06	51,72	160,27	1448,31	0,608	37,58	0,246	5	632,75	947,41	204,88	9,04
8 день														
Завтрак														
каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
итого:			15,62	18,2	109,16	662,63	0,22	1,47	0,03	2,61	108,57	230,3	61,59	2,39
Обед														
суп картофельный с говядиной	69	200	5,38	5,77	7,02	139,98	0,12	9,2	0,16	1,08	13,96	92,24	27,54	1,34
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	0,65
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			34,77	28,29	71,83	932,02	0,36	16,71	0,19	1,8	203,76	378,86	111,9	11,1
калорийность за день			50,39	46,49	180,99	1594,65	0,58	18,18	0,22	4,41	312,33	609,16	173,49	13,49
9 день														
Завтрак														
омлет натуральный	132	130	11,66	18,04	3,04	221,08	0,04	0,38	0,08	0,58	72,26	92,52	10,02	0,78
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
кондитерское изделие	-	60	4,16	10	41,1	270,6	0,05	0	0	0	13,8	39	6	0,45
итого:			21,06	31,23	83,57	704	0,24	4,73	0,18	2,41	118,32	226,19	53,81	24,2

Обед

Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной	63	200	5,24	7,5	8,51	122,52	0,05	11,92	0,13	0,38	69,52	143,97	40,5	3,17
жаркое по-домашнему	181	190	21,38	18,98	19,11	338,56	0,17	20,3	0,01	0,57	22,87	252,16	49,96	2,9
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
итого:			43,02	50,47	94,1	1032,53	0,61	36,16	13,17	2,18	299,93	824,27	135,22	14,99
калорийность за день			55,51	68,13	193,93	1654,15	0,97	60,03	13,23	5,95	396,4	1063,25	233,32	20,18

10 день

Завтрак

каша гречневая вязкая на молоке	104	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
хлеб пшеничный с маслом	-	40/10	3,48	8,4	20,02	170	0,1	0,28	0	1,79	16,41	58,78	23,85	1,09
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			21,07	25,94	100,98	722,89	0,32	21,77	0,06	2,5	317,37	387,03	88,27	8,96

Обед

суп картофельный с крупой с говядиной	70	200	5,34	5,73	17,58	142,38	0,1	6,68	0,2	1,17	17,02	106,42	25,72	1,34
рагу из курицы	214	225	19,77	25,19	23,4	396,75	0,18	23,88	0,06	4,09	80,28	257,21	58,22	2,84
помидоры свежие	246	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
компот из свежих ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
итого:			32,28	32,81	95,35	819,1	0,478	66,56	0,296	7,52	152,52	511,43	144,46	6,9
калорийность за день			53,35	58,75	196,33	1541,99	0,798	88,33	0,356	10,02	469,89	898,46	232,73	15,86

11 день

Завтрак

каша манная молочная жидкая	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			20,52	20,35	88,24	628,14	0,22	1,35	0,13	2,38	627,27	463,9	76,73	1,98

Обед

суп молочный с крупой	52	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,06	0,36	0,02	0,08	146,18	130,37	26,35	0,49
котлеты рыбные	161	100	10,52	3,03	8,6	102,78	0,33	0,64	0,02	0,8	80,51	238,45	39,09	1,22

пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
итого:			19,89	17,4	82,14	757,42	0,59	22,17	0,07	2,86	404,8	523,76	148,94	5,98
калорийность за день			40,41	37,75	170,38	1385,56	0,81	23,52	0,2	5,24	1032,1	987,66	225,67	7,96

12 день

Завтрак

запеканка творожная со сгущенным молоком	141	150/30	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			32,3	15,46	77,54	576,87	0,12	20,63	0,09	0,6	304,01	355,41	65,41	6,07

Обед

борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,75	0,21	2,36	97,02	46,21	19,77	0,87
плов из отварной говядины	193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	9,44	2,76
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
итого:			34,53	27,98	83,66	743,66	0,378	39,78	0,256	5,43	213,92	496,99	102,76	7,13
калорийность за день			66,83	43,44	161,2	1320,53	0,498	60,41	0,346	6,03	517,93	852,4	168,17	13,2

общая сумма ккал

12 дней	548,5	590,55	1896,2	16179,9	7,55	574	3	54,5	4558,1	8467,10	2156,94	146,2
1 день	54,85	59,055	189,62	1348,32	0,76	57,40	0,30	5,45	455,81	846,71	215,69	14,62