

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №



Двухнедельное меню питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием 7-11 лет (Весна-лето) 2022 г 3-х разовое



Утверждено
 Директор ООО "ЗВРИКА-11"
 Д.С. Рыхлицкая

10.05.2022

1-й день (понедельник)	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Мг, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА(ВитE	ккал	% энергии суточного рациона		
завтрак	Фрукты свежие	120	0,35	0,35	8,62	14,08	7,92	9,68	0,53			0,03	0,03	14,08	0		0,18	60,00	2,6	
пром.	Каша пшеничная молочная	200/5	11,03	4,89	44,5	188,96	116,26	268,06	3,37	0,02	0,02	0,02	0,22	0,89	0,04		0,34	366,13	15,6	
пром.	Чай с шиповником	200/7	1,33	0,94	17,37	51,3	5,6	36	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	0,26	0,01		0,01	84,00	3,6	
пром.	Хлеб, ржаной 1/20, пшеничный 1/30	50	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76				0,06				0,52	94,00	4,0	
Итого		575															604,13		25,7	
обед	овощи натуральные /огурцы свежие/	60	1,87	5,89	2,1	53,46	22,92	40,04	0,72	0,02	0,02	0,96	0,03	12,66	0,18			2,69	13,11	0,6
пром.	Щи из св. капусты с картофелем	250	3,57	5,96	12,83	44,16	28,79	76,37	1,17	0,02	0,02	1,54	0,08	13,05	0,24		2,01	121,4	5,2	
пром.	Сметана в суп	10	0,3	1	0,29	9	1	6,2	0,01	0,01	0	0	0,05	0,01			11,36		0,5	
пром.	Зелень свежая	3	0,13	0,03	0,2	11,15	3,5	4,65	0,08			0,05	0	5	0,01		0,08	1,5	0,1	
307-2010	Котлеты рубленые из птицы(филе курицы), запеченные в соусе молочном 50/50	100	13,34	10,7	5,77	39,2	26,42	138,41	1,1	0,03	0,03	0,01	0,08	0,1	0,04		0,41	346,34	14,7	
417-2005	Макаронные изделия отварные	180	4,71	3,65	27,66	71,73	40,6	127,27	1,38	0,02	0,04	0,16	13,46	0,03			0,17	386,00	16,4	
862-2005	Компот из сухих фруктов	200	0,6		34	10	8		1,8		0,6	0,04	12	0,1			1,6	138,4	6,00	
пром.	хлеб пшеничный I C	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38				0,03				0,26	45,06	1,9	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96				0,07				0,56	90,48	3,9	
Итого	Всего	893															1153,65		49,2	
Итого																	1757,78		74,9	
ПОЛДНИК																				
114-2000	Булочка сладкая с изюмом	100	7,2	5,43	35,94	51,27	57,7	175,66	1,95	0,01		0	0,17	0,13	0,02		1,66	221,43		
пром.	кисло-молочные продукты 2,5%	200	0,03		3,21	0,66	0,32	0,72	0,03			0,98	0	0,28			0,16	112,96		
Всего		300	7,23	5,43	39,15	51,93	58,02	176,38	1,98	0,01		0,98	0,17	0,41	0,02		1,82	334,4		
2-й день (вторник)																				
завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом																			
пром.	слив.	200/5	11,04	8,7	2,19	74,13	12	157,3	1,76	0,14		0,01	0,05	0,17	0,21		0,43	362,30	15,4	
пром.	яйцо отв в крутую	40	0,21	0,03	0,57	5,1	4,2	9	0,15			0,01	0,01	2,1	0		0,03	53,00	2,3	
42-2005	сыр твердых сортов /порция/	15	0,08	7,25	0,13	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0,03		0				0,1	66,09	2,8	
959-2005	Какао с молоком	200	2,67	1,88	24,76	102,4	11,2	72	0,11	0,01	0,01	0,03	0,03	0,52	0,02		145,2		6,2	

завтрак	Каша кукурузная Молочная с маслом сливочным	200/5	10,46	4,89	46,65	192,23	59,64	236,61	1,43	0,02	0,03	0,21	0,89	0,04	0,13	305,8	13,01
168-2010	Бутерброд с повидлом 30/30	60	0,04	3,63	0,07	1,2	0,03	1,5	0,01	0,02	0,02	0	0,02	0,02	0,05	132,6	5,64
397-2011	кофейный напиток на молоке	200	1,86	2,33	17,76	80,29	9,33	60	0,08	0,02	0,01	0,03	0,87	0,02	145,2	6,18	
пром.	хлеб пшеничный 1/50, ржаной 1/30	80	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76			0,06			90,1	3,83	
обед	Итого	550													673,7	28,67	
13-2010	помидоры св./нарезка/	60	1,72		13,05	13,55	18,5	51,67	0,78		0,01	0,08	8,16	0	2,3	12,12	3,1
131-2013 Пермь	Свекольник со сметаной и зеленью свежей 250/10/3	263	2,76	2,76	18,16	18,9	22,99	57,15	0,84		1,14	0,08	5,33	0,16	1,21	155,4	6,61
474-2004	Клеши куриные с рисом в соусе сметан.	100	20,15	22,52	35,42	78,65	50,57	223,91	3,09	0,00	0,02	0,11	24,21	0,01	3,24	355,10	16,17
332-2004	Макаронные изделия отварные	180	3,2	3,92	21,01	37,04	30,3	87,92	1,1	0,02	0,04	0,13	10,81	0,03	0,15	397,25	16,9
708-2005	Компот из св/м ягод	200			9,98	0,3	0,02		0,03		0,92		0,19	0,15	124,2	5,29	
пром.	хлеб пшеничный 1 с	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38			0,03			45,1	1,92	
пром.	хлеб ржано пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96			0,07			90,5	3,85	
	Итого	893													1179,61	53,84	
	всего														1853,33	82,51	
полдник	булочка "Домашняя"	100	3,40	2,05	21,15	9,15	13,48	37,61	0,66	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,09	216,65	1,09
126-2000	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	242	28	182	3,4	0,2		0,36	20	0,2	2,7	119,20	2,7
пром	Всего	300	9,40	8,45	30,55	251,15	41,48	219,61	4,06	0,20	0,00	0,43	20,00	0,20	3,79	335,85	

5-й день (пятница)																		
завтрак	Плов из филе птицы 60/200	260	14,18	2,52	35,49	69,68	18,7	125,97	0,87	0,01	0,01	0,08	0,12	0,02	0,62	612,68	26,0	
492-2004	чай с лимонном	200			3,99	0,18	0,2		0,01		0,98		0,2	0,16	98,45	4,2		
638-2004	хлеб пшеничный	40	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38			0,03			45,1	1,92		
пром.	хлеб ржаной	20	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76			0,06			45,6	1,9		
пром.	печенье в ассортименте	30	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38			0,03			45,1	1,92		
	Итого	550													846,9	36,0		
обед	огурцы свежие (нарезка)	60	2,59	6,73	11,73	49,26	25,20	64,37	1,16	0,00	1,92	0,06	13,50	0,27	2,61	12,12	0,5	
140-2004	Сул картофельный с	250	8,52	5,57	19,76	66,55	45,01	192,01	2,38		1,09	0,17	1,80	0,15	2,07	189,24	8,1	
468-2004	Макаронными изделиями	70	12,62	5,72	6,34	38,32	61,39	170,33	2,9	0,02		0,11	0,61	0,02	2,51	197,36	12,8	
330-2015	оладьи из печени по гунцзевски	30	0,46	0,63	1,7	6,62	1,59	6,43	0,05	0	0	0,01	0,02	0	0,03	22,23	0,9	
679-2005	Соус сметанный	180	3,2	3,92	21,01	37,04	30,3	87,92	1,1	0,02	0,04	0,13	10,81	0,03	0,15	345,45	14,7	
868-2005	каша гречневая рассыпчатая	200	0,13		24,9	3,98	2	2,75	0,22		0,01	0,13	3,75		0,25	94,2	4,0	
пром.	Компот из сушеных фруктов	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38			0,03			45,06	1,9		
пром.	хлеб пшеничный 1 с	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96			0,07			90,5	3,85		
пром.	хлеб ржано пшеничный																	
	Итого	880													996,14	46,8		
	всего														1842,99	82,8		
полдник																		
112-2000	Булочка "Крученик"	100	3,37	8,76	30,13	19,37	8,83	45,63	0,71	0,05	0,55	0,04	0,14	0,16	0,44	212,85		
пром	сок в ассортименте	200	0,6		34	10	8		1,8		0,6	0,04	12	0,1	1,6	138,40		

	Всего	300	3,97	8,76	64,13	29,37	16,83	45,63	2,51	0,05	1,15	0,08	12,14	0,26	2,04	351,25
6-й день (понедельник)																
завтрак																
54-16к-2020	Каша Дружба с маслом сливочным	200/5	8,13	5,21	39,78	207,47	72,23	257,97	1,74	0,02	0,02	0,17	0,82	0,03	0,85	335,34
395-2004	какао на молоке	200	1,33	0,94	17,37	51,3	5,6	36	0,07	0,01	0,01	0,01	0,26	0,01	0,85	116
пром.	хлеб пшеничный 1/30, ржаной 1/20	50	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0,03	0,06	14,08	0	0,52	90,12
пром.	Фрукты свежие	120	0,35	0,35	8,62	14,08	7,92	9,68	0,53	0,03	0,03	0,03	14,08	0	0,18	60,00
	Итого	575														601,46
обед																25,6
13-2010	огурцы свежие (в нарезке)	60	0,76	5,27	5,99	18,66	15,52	18,54	0,69	0,67	0,04	18,8	0,11	2,64	73,66	
76-2010	Рассольник Ленинградский	250	1,83	5,11	13,13	14,81	20,43	52,46	0,84	0,02	0,08	7,24	0	1,9	122,4	
пром.	Сметана в суп	10	0,3	1	0,29	9	1	6,2	0,01	0,01	0	0,05	0,01	11,36		
пром.	Зелень свежая в суп	3	0,13	0,03	0,2	11,15	3,5	4,65	0,08	0,05	0	5	0,01	1,5		
412-2013	Тертлеги из филе птицы с соусом сметанным	120	13,72	10,94	8,24	30,72	19,62	133,37	1,81	0,01	0,01	0,05	0,11	0,02	0,43	
54-1-2020	Макаронные изделия отварные	180	2,8	5,59	11,69	77,62	37,86	76,92	0,82	0,02	5,95	0,07	6,91	1,17	0,41	
868-2005	Компот из изюма	200	0,6	0,6	34	10	8	1,8	0,38	0,6	0,04	12	0,1	1,6		
пром.	хлеб пшеничный 1 с	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38	0,03	0,03	0,03	0,06	0,26		
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96	0,07	0,07			0,56		
	Итого	913													1192,0	
	Всего															1793
107-2000	слойка Свердловская	100	9,7125	3,15	40,58	104,63	115,96	204,59	2,36	0,00	0,00	0,28	0,23	0,00	0,96	
	кисло-молочные продукты 2,5%	200	0,03		3,21	0,66	0,32	0,72	0,03	0,98	0	0,28		0,16		
	Всего	300	9,74	3,15	43,79	105,29	116,28	205,31	2,39	0,00	0,98	0,28	0,51	0,00	1,12	

7-й день (вторник)																
завтрак																
168-2010	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	6,51	5,6	25,81	103,82	36,97	86,46	1,52	0,02	0,06	0,08	38,94	0,04	0,63	303,7
41-2005	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0,03	0	0,05	0,1	66,1	
42-2005	сыр твердых сортов (в нарезке)	15	4,92	6,21	214	10,7	115,56	0,24	0,06	0,04	0,04	0,34	0,06	0,11	75,6	
	кофейный напиток на молоке	200			3,99	0,18	0,2		0,01	0,98		0,2		0,16	16,0	
пром.	хлеб пшеничный 1/40, ржаной 1/25	65	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0,06			0,52	90,1	
	печенье в ассортименте	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38	0,03	0,03			0,26	65,1	
	Итого	555													616,5	
обед																23,5
пром.	Овощи натуральные /ломидоры свежие/ (в нарезке)	60	1,1	5,11	3,87	21,71	16,43	22,05	0,79	1,4	0,06	75,98	0,23	2,89	30,0	
84-2015	Борщ с фасолью и картошкой	250	3,59	5,05	11,93	46,91	25,8	83,3	1,51	0,66	0,06	7,28	0,1	1,98	195,0	
пром.	Сметана в суп	10	0,3	1	0,29	9	1	6,2	0,01	0,01	0	0,05	0,01	11,4		
пром.	Зелень свежая в суп	3	0,13	0,03	0,2	11,15	3,5	4,65	0,08	0,05	0	5	0,01	0,08		
229-2015	Минтай тушеный с овощами	100	12,41	4,26	7,03	45,9	30,06	162,2	0,97	1,44	0,07	1,57	0,27	1,77	264,6	
316-2011	рис прилушненый	180	5,17	3,47	31,48	12,43	20,46	53,95	0,69	0,01	0,02	0,09	0,02	0,77	386,5	

859-2005	Компот из свежих фруктов	200	0,742	0,564	42,252	31,38	20,114	23,626	0,766	0	0,066	0,03	8,4	0,01	0,12	110,0	4,7
пром.	хлеб пшеничный 1С	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38			0,03			0,26	45,1	1,9
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96			0,07			0,56	90,48	3,85
	Итого	893														1134	40,7
	Всего															1751,0	64,2
поддник	Лягушка "Московская"	100	9,45	1,90	14,74	65,94	19,04	103,92	0,53	0,01	0,84	0,04	0,31	0,16	0,10	213,48	
пром.	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	242	28	182	3,4	0,2		0,36	20	0,2	2,7	119,20	
	Всего	300	15,45	8,30	24,14	307,94	47,04	285,92	3,93	0,21	0,84	0,40	20,31	0,36	2,80	333	

8-й день (среда)																	
завтрак	Запеканка творожно- рисовая с повидлом 200 /40	240	8,66	4,71	26,97	201,36	52,64	232,65	1,35	0,02	0,02	0,16	0,89	0,04	0,82	537,3	14,1
	чай с шиповником	200	1,33	0,94	17,37	51,3	5,6	36	0,07	0,01	0,01	0,01	0,26	0,01	145,2	6,2	
	печенье в ассортименте	30	2,04	1,47	17,64	32,85	28,08	58,02	0,93	0,00	0,41	0,09	2,07	0,07	3,00	91,95	1,3
пром.	хлеб пшеничный 1/30 ржаной 1/30 ИТОГО	60	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76			0,06			0,52	90,1	3,8
обед	Огуры свежие /порции/	60	1,58	5,21	2,42	81	42,08	35,77	0,63							864,6	25,4
	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,56	5,25	13,65	30,08	24,8	59,18	0,84		1,84	0,03	15,78	0,31	2,94	12,12	2,8
	Зелень свежая в суп	3	0,13	0,03	0,2	11,15	3,5	4,65	0,08		0,05	0	5	0,01	0,08	1,5	0,1
469-2004	Фрикадельки из говядины в соусе	100	20,76	17,44	43,74	41,32	74,07	287,53	4,33	0,03	0,07	0,28	21,55	0,05	0,77	445,1	12,7
247-2004	Каша перловая расыпчатая	180	5,17	3,47	31,48	12,43	20,46	53,95	0,69	0,01	0,02	0,09	0,02	0,02	0,77	300,5	9,3
868-2005	Компот из кураги	200	1	15,8	15,8	80	70	40			0,1	0,02	171	0,02	0,8	94,2	7,3
пром.	хлеб пшеничный 1 с	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38			0,03			0,26	45,1	1,9
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96			0,07			0,56	90,5	3,9
	Итого	893														1146,3	44,6
	Всего															2010,9	70,1
поддник	печенье в ассортименте	100	2,04	1,47	17,64	32,85	28,08	58,02	0,93	0,00	0,41	0,09	2,07	0,07	3,00	156,10	
пром.	Сок в ассортименте	200	0,6		34	10	8	36	1,8		0,6	0,04	12	0,1	1,6	138,40	
	Всего	300	2,64	1,47	51,64	42,85	36,08	58,02	2,73	0,00	1,01	0,13	14,07	0,17	4,60	294,50	
9-й день (четверг)																	
завтрак	Каша Янтарная 200/5	205	18,28	9,89	20,27	188,71	65,61	281,95	2,29	0,05	1,49	0,17	16,91	0,31	0,87	343,2	14,6
395-2004	какао на молоке	200	1,33	0,94	17,37	51,3	5,6	36	0,07	0,01	0,01	0,01	0,26	0,01	0,52	90,1	3,8
пром.	хлеб пшенич 1/30 ,ржаной 1/20	50	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76			0,06			0,18	60,00	2,6
пром.	Фрукты свежие	120	0,35	0,35	8,62	14,08	7,92	9,68	0,53			0,03	14,08	0	0,18	60,00	2,6
	Итого	575														609,3	25,9
обед	Овощи натуральные /ломидоры																
	свежие /	60	3,84	7,74	13,02	138,04	31,82	90,35	1,33	0,02	0,09	0,02	4,7	0,04	2,54	45,1	2,3
206-2005	Суп картофельный с бобовыми	250	2,93	1,82	20,24	20,75	27,42	67,23	0,98	0,01	1,11	0,1	7,17	0,16	0,3	139,3	5,9
489-2004	Рагу из филе птицы 60/200	260	14,44	12,62	16,03	193,87	60,37	220,32	1,99	0,07	0,08	0,15	33,06	0,11	0,68	603,4	17,3

708-2005	КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,58					35,25	24,66	16,56	41,49	0,59		0,16	0	0,4	0,03			118,96	3,4	
ПРОМ.	хлеб пшеничный 1 с	60	1,52	0,18			9,34	4,6	6,6	6,6	16,8	0,38			0,03					45,1	1,9	
ПРОМ.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4			18,8	11,6	18,8	18,8	60	0,96			0,07					90,5	3,9	
	Итого	860																		1042,3	34,7	
	Всего																				1651,6	63,9
ПОЛДНИК																						
	Шангха Сибирская	100	2,22	4,83			16,86	6,63	9	27,87	0,48	0	0,63	0,06	0	0,11			1,56	219,76		
ПРОМ	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4			9,4	242	28	182	3,4	0,2	0,2	0,36	20	0,2			2,7	119,20		
	Всего	300	8,2	11,2			26,3	248,6	37,0	209,9	3,9	0,2	0,6	0,4	20,0	0,3			4,3	338,96		

10-й день (пятница)																					
завтрак																					
168-2010	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным 200/10	210	4,02	3,57			34,57	44,29	23,16	83,76	0,89	0,02	0,02	0,04	13,38	0,03			0,26	386,43	16,4
	Бутерброд с повидлом 30/30	60	0,46	0,63			1,7	6,62	1,59	6,43	0,05	0	0	0,01	0,02	0			0,03	129,6	5,5
122 инс пия-я	Чай витаминный ягодный	200					3,99	0,18	0,2		0,01			0,98	0,2				0,16	38	1,6
ПРОМ.	хлеб пшеничный 1/50, ржаной 1/30	80	3,04	0,36			18,68	9,2	13,2	33,6	0,76			0,06					0,52	90,12	3,8
	Итого	550																		644,15	27,4
обед																					
170-2005	Орuchy свежше / порция/ Борщ с капустой и картофелем	60	2,5	6,49			5,36	27,49	16,43	51,02	0,93	0,03	0,52	0,05	12,86	0,12			2,59	12,12	0,5
ПРОМ.	Зелень свежая в суп	250	1,83	5,11			13,13	14,81	20,43	52,46	0,84		0,02	0,08	7,24	0			1,9	122,4	5,2
ПРОМ.	Сметана в суп	3	0,13	0,03			0,2	11,15	3,5	4,65	0,08		0,05	0	5	0,01			0,08	1,5	0,1
493-2004	Тертели из филе птицы тушеные в соусе сметан.	10	0,3	1			0,29	9	1	6,2	0,01	0,01	0	0	0,05	0,01				11,4	0,5
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	13,02	10,15			3,66	27,08	49,82	152,74	2,14	0,02		0,08	0,08	0,02			0,38	388,07	16,5
332-2004	овощами	180	4,07	3,39			26,5	46,79	38,31	110,56	1,39	0,01	0,04	0,16	13,65	0,03			0,16	365,96	15,6
868-2005	Компот из смеси сухофруктов	200	1,43				44,76	52,15	41,4	86,4	1,41		0,4	0,01	1	0,08			0,26	94,2	3,7
ПРОМ.	хлеб пшеничный 1 С	60	1,52	0,18			9,34	4,6	6,6	16,8	0,38			0,03					0,26	45,06	1,9
ПРОМ.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4			18,8	11,6	18,8	60	0,96			0,07					0,56	90,5	3,9
	Итого	913																		1131	47,8
	Всего																			1775	75,2
ПОЛДНИК																					
	Булочка "Дорожная"	100	2,04	1,47			17,64	32,85	28,08	58,02	0,93	0,00	0,41	0,09	2,07	0,07			3,00	191,95	
ПРОМ	Сок в ассортименте	200	0,6				34	10	8		1,8		0,6	0,04	12	0,1			1,6	138,40	
	Всего	300	2,64	1,47			51,64	42,85	36,08	58,02	2,73	0,00	1,01	0,13	14,07	0,17			4,60	330,35	