

«СОГЛАСОВАНО»
 Начальник дневного
 лагеря «Дружба»
 при МБОУ ООШ № 5
 /Сорокина Е.Н./
 2024г.



Хуверждаю
 Директор МБОУ ООШ № 5
 /Н.А.Смольков/
 2024 г.

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей
 при МБОУ ООШ № 5**

День 1.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные вещества (мг)						
		Возраст детей	7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
171	Каша молочная пшеница со сливочным маслом	150/10/15	7-11 лет	4,82	8,71	30,66	220,35	0,11	0	20	111,1	16	0	65	2,2						
	Сыр российский	1 шт.																			
	Батон	40																			
379	Кофейный напиток	200		6,4	2,8	29,2	155,2		1,47			158,67		29,33	2,4						
	ОБЕД																				
101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,5	2,79	17	103,25	0,1	8,33	0	-	25,9	87,35	26,5	1,01						
284	Макароны отварные со сл. маслом	170		18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	-	33,2	203,85	63,26	3,65						
	Хлеб пшеничный	30		3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-	16,5	65	27	1,2						
	Хлеб ржаной	30		2,5	0,5	21,25	81,6	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1						
389	Кисель	200		2	0,2	5,8	33	-	20	-	-	14	-	24	1						
	Котлета мясная	80		1,28	3,36	13,7	90,16														
45	Огульки свежие (нарезка)	100		1,1	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	-	37,37	27,61	15,16	0,51						
	ИТОГО:				45,07	41,35	268,35	1661,35	0,924	153,3	0,2	518,9	827,2	234,3	12,55						

День 2.

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	ЗАВТРАК	7-11 лет																		
	Запеканка из творога	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	-	151,72	346,49	25,97	3,91						
377	Чай с лимоном	7/15	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42						
52	ОБЕД Салат из свежей капусты	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	-	35,15	40,97	20,9	1,33						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	-	0	-	44,38	53,23	26,25	1,19						
265	Каша ячневая со сл.маслом	200/50	19,4	9,5	34,7	301	-	-	-	-	36	-	34	1						
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-	16,5	65	27	1,2						
	Хлеб ржаной	40																		
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	-	6,4	3,6	0	18						
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3		15	0	-	24			13,5						
	Курица запеченная	100	9,7	3,1	52,6	59								3,3						
	ИТОГО:		26,05	22,61	234,39	1385,11	0,577	85,32	0,06		275	407,9	163,9	13,18						

День 3.

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	ЗАВТРАК	7-11 лет																		
	Бутерброд с сыром	40/10/20	4,9	11,55	17,1	1,93	-	0,09	-	-	106	-	4,8	0,12						
15	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/10	10,4	0,9	75,2	3,32	0,17	-	-	-	18	87	16	1,2						

382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
ОБЕД														
71	Печенье	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
102	Пи из свежей капусты	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,8	87,18	35,3	2,03
309	Каша гречневая	150/10	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
268	Гуляш из говядины	75	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	-	35	133,1	25,7	1,2
33	Сок фруктовый	200	0,03	-	19,27	66,88	0,04	0,06	-	-	22	21	15	1,6
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-	16,5	65	27	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-	16,5	65	27	1,2
338	Яблоко	150	2,26	0,76	28,5	141,76	-	15	-	-	12	-	63	0,9
	Шоколадный бат. «Твикс»	1 шт.												
	ИТОГО:		55,04	53,30	118,41	1288,2	11,682	120,54	105,03		675,9	1089,6	269,5	14,05

День 4.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные вещества (мг)						
		порции	Возраст детей	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	ЗАВТРАК	7-11 лет																			
223	Макаронь отварные с сыром	150/50	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	-	251,55	383,23	54,56	0,93							
377	Чай с лимоном	200/7	2,8	3,5	18,3	178,9	0,15	0,6	0,02	-	121	91	14	0,1							
	Зефир в шоколаде	20																			
	ОБЕД																				
71	Салат из свеклы	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3							
101	Суп картофельный с пшеном	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0	-	23,05	62,55	25	0,89							
234	Плов с отварной курицей	80	9,73	3,69	11,96	175,48	0,5	-	-	-	55,11	-	31,13	1,11							
	Банан	150	7,58	9,93	40,42	288,4	0,73	-	0,05	-	70	290	98	8,0							
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8		4	-	-	14	-	10	2,8							
	Хлеб пшеничный или зерновой	20																			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-	16,5	65	27	1,2							
338	Шоколадный батончик	150	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5	0	-	17,5		18	3,3							
	ИТОГО:		69,26	45,59	215,28	1742,12	4,136	128,86	0,08		492,8	1048	285,1	25,46							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (Мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Возраст детей	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	ОБЕД																
	Огульца (нарезка)	80															
88	Суп картофельный с рисом	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	-		43,33	47,63	22,25	0,8		
291	Макаронны отварные	200/60	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	-		56,38	249,13	59,38	2,74		
389	Кисель	200	0,6	0,4	32,6	136,4	-	4	-	-		40	-	14	0,8		
338	Курлица тушенная	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	-		10	75,8	0	2,2		
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-		16,5	65	27	1,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	40															
	Шоколадный батон «Марс»																
	ИТОГО:		115,04	88,26	487,95	2013,95	0,906	36,86	0,01			294,2	821,2	329,5	37,7		

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (Мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Возраст детей	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	ЗАВТРАК	7-11 лет	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
210	каша молочная манная	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	-		151,72	346,49	25,97	3,91			
382	Какао с молоком	200/4	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-		122	90	14	0,56			
	Батон	40	3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-		16,5	65	27	1,2			
	Сыр голландский	20	0,4	-	89,5	106,10	-	-	-	-		-	-	-	-			
	ОБЕД																	
210	Суп картофельный с макаронами	250	5,24	8,35	24,05	254,8	0,24	7,0	0,05	-		27,2	86,9	32,3	2,02			
279	Рыба тушенная	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	-		57,8	141,4	28,4	1,27			
321	Каша гороховая	150	1,88	1,93	5,9	40,77	0,03	40,32	0,17	0,15		46,63	31,15	15,35	0,59			
	Сок мультивитаминный	200/4	0,4	-	89,5	106,10	-	-	-	-		-	-	-	-			
	Банан	1 шт																
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-		16,5	65	27	1,2			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	21,25	81,60	0,06	-	-	-		10,5	43,5	9,5	1,0			
	Мармелад	50																
	ИТОГО:		43,52	48,35	279,81	1074,5	12,102	49,884	0,6			290,2	790,2	251,5	17,93			

	Хлеб пшеничный или зерновой	20	3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-	16,5	65	27	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	21,25	81,60	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1,0
	Апельсин	150	0,75	-	26,0	84,0	0,1	30	-	-	35	25	20	5
	ИТОГО:		53,92	48,85	253,54	1835,45	0,592	133,66	1,09		543,5	866,8	203,25	14,63

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (Мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Возраст детей	Б		Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
168	Каша молочная рисовая со сливочн. маслом	200/10	7-11 лет	9,45	6,2	33,85	177,4	0,03	-	-	-	4,5	99	10,5	1,3
	Йогурт вареное	1 шт		4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
	Кофейный напиток на молоке	200/7		2,8	3,5	18,3	178,9	0,15	0,6	0,02	-	121	91	14	0,1
	Батон	40		3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-	16,5	65	27	1,2
	ОБЕД														
	Помидоры (нарезка)	80		0,84	-	3,84	104,4	0,1	48	-	-	45,6	30	15,6	0,96
	Суп картофельный с рисом	250		2,63	5,9	18,43	167,8	0,21	47,0	0,04	-	54,7	72	29,95	1,43
246	Курица запеченная	5		12,55	12,99	4,01	187,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	179,19	24,03	2,1
302	Картофельное пюре	150		5,75	4,06	25,76	162,5	-	-	0,71	1,71	9,8	14,77	0,95	0,8
389	Чай	200		1	0	20,2	84,8	-	4	-	-	14	-	10	2,8
	Хлеб пшеничный или зерновой	20		3,5	0,6	23,2	114,5	0,017	-	-	-	16,5	65	27	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,5	0,5	21,25	81,60	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1,0
	Кукрузные палочки	40													
	Мандарин														
	ИТОГО:			41,35	19,4	101,13	1395,9	1,494	195,66	0,06		414,8	728,5	209,55	13,59