

СОГЛАСОВАНО

Директор
Михайлова
С.И. Михайлова
28 марта 2023г.
Средняя общеобразовательная школа
с. Грузино

УТВЕРЖДАЮ

Председатель
Чудовского райпо
Журданова Ю.А.
Чудовское
райпо 28 марта 2023г.

Примерное сбалансированное десятидневное меню лагеря дневного пребывания для детей 7-11 лет

Сезон: летний 2023 г.

Понедельник
Неделя: первая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая молочная.	200	5,47	13,46	48,21	308,71	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Булочка	100	4,16	8,3	30,2	217,2	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		500	9,93	21,81	94,91	595,31									

69-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход , г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С- Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп полевой	200	9,2	8,8	18,5 1	194	№160	0,199	10,6 5	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,98 3
2	голубцы ленивые (котлета)	200	14,2 4	17,7 4	18,4 6	292	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	50	2,1	0,4	13,8	104		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Кисель концентр.	200	0	0	29,0	116,32	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
5	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,68	9		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02
		710	26,0 2	27	81,4 5	715,32									

Вторник
Неделя: первая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Макароны с сыром	1/180/ 20	11,0 6	15,88	42,3 5	357,64	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,06 3	1,11	18,6 5	8,04	10,88
3	Хлеб	40	2,6	0,53	18,5	83,2		0,2	0	0	2,3	33	0	57	4,5
4	Морковь с сахаром	60	1,8	0,16	6,6	29,94	к/пр	7,2	3	7,2	0,72	19,8	45	7,2	0,02
		500	15,7 6	16,62	83,9 5	540,18									

68-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп рисовый	200	4,56	8,16	14,08	152,48	№ 145	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17
2	Котлета куриная с соусом	90/50	13,6	17	12,1	252	№399	0,06	25,24	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17
3	Картофельное пюре	150	3,89	6,48	26,4	150	№472	0.164	25.94	0.044	0.24	45.98	96.76	32.98	1.359
4	Хлеб черный	20	0,2	0,13	4,6	41,6		0,2	0	0	2,3	33	0	57	4,5
5	Компот из сухофрукт	200	0,16	0,16	27,8	114,5	№628	0,004	2,9	0	0	17,05	9,78	7,24	0,89
		710	22,41	31,93	84,98	710,58									

122-80

Среда
Неделя: первая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюд и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша геркулесовая молочная	200	5,47	13,46	48,21	308,71	№257	0,09 8	0,69	0,1 22	2,3	236,0 8	347 ,43	39, 67	1,32
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,00 7	3,9	0	0,063	1,11	18, 65	8,0 4	10,8 8
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52		0,04	60	0,0 1	0,02	34	23	13	0,3
4	Булочка	50	2,8	4,1	15,1	108,6	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47, 2	15, 8	0,8
		550	8,97	18,2	89,61	538,11									

79-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Суп вермишелевый	200	9,2	8,8	18,51	155	№160	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Плов с курфиле	200	23,2	8,8	44,8	327	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39
3	Хлеб черный	30	2,6	0,53	18,5	62,4		0,2	0	0	2,3	33	0	37	4,50
4	Кисель	200	0	0	29,0	116,32	№645	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
5	Свекла с раст маслом	60	0,84	3,78	5,04	57,9	к/пр	0,12	6	0,06	0	0,96	15	4	2,64
		710	35,84	21,91	105,8	718,62									

111-80

Четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Оладьи с повидлом	180/20	10.8	9.3	78	442	№681	0,2	0.1	0,033	3.1	34.72	105.8	18.97	1,47
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		0,04	60	0,06	0,2	40	14	10	0,1
		500	12	9,55	102,6	554,4									

68-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп рыбный	200	5,6	3,1	17,5	145	№160	0,16	15	0,2	1	33,7	95,3	29,2	1
2	Гуляш куриный	50/50	8,4	6,8	2,25	117,9	№387	0.14	15,5	4,64	2,35	15,26	149,6	10,3	3,2
3	Макароны	150	5,8	5	37	208	№273	0.2	0	0.03	4,7	24,48	208,4	139,9	4,89
4	Хлеб черный	60	2	0,4	13,9	124,8		0,2	0	0	2,3	33	0	37	4,5
5	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,5	№628	0,004	2,9	0	0	17,05	9,78	7,24	0,89
		710	21,96	15,46	98,45	710,2									

122-80

Пятница
Неделя: первая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшенная	200	5,47	13,46	48,21	308,71	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Булочка	100	4,16	8,3	30,2	217,2	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		500	9,93	21,81	94,91	595,31									

69-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-ПБ	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Щи со сметаной	200/5	5,5	10	13,5	137,12	№133	0,05	17,515	0,23	1,877	47,9	45,7	22,9	1,13
2	Картофель туш. с курой	200	12,1	24,2	27,3	377	№133	0,175	23,6	1,12	3,734	49,29	149,74	47,63	2,18
3	Хлеб черный	30	2	0,4	13,9	62,4		0,2	0	0	2,3	33	0	37	4,5
4	Кисель	200	0	0	29	116,32	№645	0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9		0,001	16,8	0,04	0,02	9,6	14,4	7,8	0,16
		690	20,08	34,66	85,38	701,84									

121-80

Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая	200	5,47	13,46	48,21	308,71	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Булочка	100	4,16	8,3	30,2	217,2	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		500	9,93	21,81	94,91	595,31									

69-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-ПБ	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп гороховый	200	9,2	8,8	18,51	194	№160	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983
2	Гуляш куриный	50/50	8,4	6,8	2,25	117,9	№387	0,14	15,5	4,64	2,35	15,26	149,6	10,3	3,2
3	Макароны	150	5,8	5	37	208	150	0,2	0	0,03	4,7	24,48	204,8	139,9	4,89
	Хлеб черный	30	0,7	0,13	4,6	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Компот	200	0,16	0,16	27,8	114,5	№628	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
6	Огурец	60	0,48	0,06	1,68	9		0,01	16,8	0,004	0,02	9,6	14,4	7,8	0,16
		710	24,74	20,95	91,84	705,8									

121-80

Вторник
Неделя: вторая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Оладьи с повидлом	180/20	10.8	9.3	78	442	№681	0,2	0.1	0,033	3.1	34.72	105.8	18.97	1,47
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	банан	100	0,9	0,2	8,1	59		0,04	60	0,01	0,02	34	23	13	0,3
		500	12	9,55	102,6	570,4									

68-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп рисовый	200	4,4	8	10,8	137,12	№133	0,05	17,515	0,23	1,877	47,9	45,7	22,9	1,13
2	Картофель туш. с курой	200	12,1	24,2	27,3	377	№133	0,175	23,6	1,12	3,734	49,29	149,74	47,63	2,18
3	Хлеб черный	40	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0			0		
4	Сок	200	0	0	29	116,32	№645	0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Свекла с раст маслом	60	0,84	3,78	5,04	57,9	к/пр	0,012	6	0,006	0	0,96	15	4	2,64
		700	19,34	36,38	86,04	750,74									

122-80

Среда
Неделя: вторая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Запеканка творожно-рисовая с повидлом	180/20	23,01	8,82	45,4	351,14	257	0,098	0,69	0,122	2,3	236,08	347,43	39,67	1,32
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Булочка	100	5,6	8,3	30,2	217,2	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		500	28,91	17,17	92,1	637,74									

80-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Суп вермишелевый	200	9,2	8,8	19,3	155	№160	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2
2	Котлета рыбная	90	22,6	10,8	20,6	131,8	№423	0,06	3,9	0,23	3,8	25,3	108,6	18,3	1,2
3	Рис отварной	150	3,2	5,08	33,3	175	№472	0,04	53,2	0,06	1,58	61,7	42,5	21,3	1,3
4	Хлеб черный	55	2	0,4	13,9	114		0,2	0	0	2,3	33	0	37	4,5
5	Компот	200	0,16	0,16	27,8	114,5	№628	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
6	помидор	60	0,06	0,12	29,8	14,4		0,04	18	0,48	0	0,6	0	0,7	0,02
		720	37,22	25,36	144,7	704,7									

110,80

Четверг
Неделя: вторая
Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Макароны с сыром	1/180/20	11,06	15,88	42,35	357,64	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Хлеб	40	2,6	0,53	18,5	83,2		0,2	0	0	2,3	33	0	57	4,5
4	Морковь с сахаром	60	1,8	0,16	6,6	29,94	к/пр	7,2	3	7,2	0,72	19,8	45	7,2	0,02
		500	15,76	16,62	83,95	540,18									

70-00

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Борщ сметаной	200/5	5,5	10	13,5	177,68	№133	0,05	17,515	0,23	1,877	47,9	45,7	22,9	1,13
2	голубцы ленивые (котлета)	200	14,24	17,74	18,46	292	№306	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	55	3	0,8	23	114		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Кисель из концентр.	200	0	0	29,0	116,32	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0
		640	22,74	28,54	83,69	700,00									

120-80

Неделя: вторая

Сезон: летний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша геркулесовая молочная	200	5,47	13,46	48,21	308,71	№257	0,098	0,69	0,122	2,3	236,08	347,43	39,67	1,32
2	Чай	200	0,3	0,05	16,5	69,4	№1008	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88
3	Йогурт	85	0,4	0,4	9,8	52		0,04	60	0,01	0,02	34	23	13	0,3
4	Булка	20	2,8	4,1	15,1	108,6	к/р	0,09	0	0	4,2	11,5	47,2	15,8	0,8
		550	8,97	18,01	106,11	538,71									

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)				Минералы(мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Рассольник со сметаной	200/5	5,6	3,1	17,5	187	№160	0,16	15	0,2	1	33,7	95,3	29,2	1
2	Плов с кур филе	200	23,2	8,8	44,8	327	№403	0,07	0,274	22,04	1,39	49,29	149,74	47,64	2,18
3	Хлеб черный	30	2	0,4	13,9	61,6		0,2	0	0	2,3	33	0	37	4,5
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	29	116,32	№645	0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9		0,001	16,8	0,04	0,02	9,6	14,4	7,8	0,16
		690	31,28	12,36	106,88	700,92									