

"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
лицей пгт. Красная Поляна

Сергеева О.О.



Приказ № 348

от 18.10.2023г.

Примерное пятидневное меню (оздоровительный лагерь)

для детей с 7 до 11 лет

в период осенних школьных каникул

по МКОУ лицей пгт Красная Поляна

на 2023 учебный год

корпус №2

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: ОСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe
	Завтрак												
192	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,8	8,9	28,3	221	0,18	0,16	0,46		126,1	50,7	1,44
2	Бутерброд смаслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07		107,5	15,4	0,68
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0		0,26	0	0,03
	Вода минеральная питьевая негазированная	1 бут.											
	итого		11,9	16	51,9	400	0,23	0,22	0,53	0	233,86	66,1	2,15
	Обед												
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,22	0,08	4,66		32,23	39,84	2,3
98	Котлета из говядины с маслом сливочным	90/5	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29		34,65	28,56	1,48
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,14	0,12	12,45		42,72	34,08	1,24
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,16	0	0	0,4	22,8	0	1,56
13	Салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51	0,03	0,02	5,52		11,43	10,5	0,5
294	Компот из изюма	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29		14,62	8,5	0,92
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,002	10	0,0002	16	0,047	2,2
	Сок	200			11,2	45							
	итого		33,3	29,4	149,26	995	0,72	0,552	33,21	0,4002	174,45	121,527	10,2

День: ВТОРНИК

Сезон: ОСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая плотность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe
	Завтрак												
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	0,07	0,4	0,54		266,71	36,72	0,8
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	0	1,12		2,73	0,73	0,06
	Вода минеральная питьевая негазированная	1 бут.											
	ИТОГО		26,50	19,00	43,10	445,00	0,07	0,40	1,66	0,00	269,44	37,45	0,86
	Обед												
53	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	12		31,82	19,09	0,7
98	Шницель из говядины с соусом	90/30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29		34,65	28,56	1,48
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0		16,88	159,54	5,47
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,16	0	0	0,4	22,8	0	1,56
25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	0,02	1,49		27,69	14,92	0,96
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,002	10	0,0002	16	0,047	2,2
	Сок	200			11,20	45							
	ИТОГО		33,70	34,50	118,06	921,00	0,63	0,34	23,78	0,40	149,84	222,16	12,37

День: СРЕДА

Сезон: ОСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe
	Завтрак												
195	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	6,5	7,3	31,9	213	0,12	0,16	0,46		117,9	31,94	1,61
2	Бутерброд смаслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07		107,5	15,4	0,68
295	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,6		6,03	3,13	0,8
	Вода минеральная питьевая негазированная	1 бут.											
	ИТОГО		11,7	14,5	63,6	425	0,18	0,23	2,13	0	231,43	50,47	3,09
	Обед												
65	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,1	5,1	12,4	105	0,04	0,03	8		23,32	17,18	0,64
98	Биточки из говядины с соусом	90/30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29		34,65	28,56	1,48
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,03	0		5,48	29,94	0,62
36+	Салат из свежих огурцов	80	0,552	12,056	1,72	117,512			6,88				
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,16	0	0	0,4	22,8	0	1,56
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0		0,26	0	0,03
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,002	10	0,0002	16	0,047	2,2
	Сок	200			11,2	45							
	ИТОГО		27,552	37,356	126,28	955,512	0,34	0,182	25,17	0,4002	102,51	75,727	6,53

День: ЧЕТВЕРГ

Сезон: ОСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe
	Завтрак												
193	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48		111,24	25,29	0,38
2	Бутерброд смаслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07		107,5	15,4	0,68
296	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0,01	0	5,28		7,11	2,49	0,11
	Вода минеральная питьевая негазированная	1 бут.											
	ИТОГО		9,7	14,3	61,9	415	0,11	0,2	5,83	0	225,85	43,18	1,17
	Обед												
61	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	0,06	7		15,49	24,01	0,91
98	Котлета из говядины с маслом сливочным	90/5	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29		34,65	28,56	1,48
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	0,12	12,45		42,72	34,08	1,24
6	Салат из белокач. капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	0,04	17,32		47,06	16,43	0,6
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,16	0	0	0,4	22,8	0	1,56
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0		0,26	0	0,03
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,002	10	0,0002	16	0,047	2,2
	Сок	200			11,2	45							
	ИТОГО		28,6	27,5	119,56	842,6	0,5	0,342	47,06	0,4002	178,98	103,127	8,02

День: ПЯТНИЦА

Сезон: ОСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe
	Завтрак												
194	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	6,5	8	30,7	221	0,16	0,14	0,46		113,44	39,64	1,03
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07		107,5	15,4	0,68
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0		0,26	0	0,03
	Вода минеральная питьевая негазированная	1 бут.											
	Итого		11,6	15,1	54,3	400	0,21	0,2	0,53	0	221,2	55,04	1,74
	Обед												
61	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	0,06	7		15,49	24,01	0,91
98	Биточки из говядины с маслом сливочным	90/5	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29		34,65	28,56	1,48
212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0		11,31	9,07	0,92
36+	Салат из свежих огурцов	80	0,552	12,056	1,72	117,512			6,88				
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,16	0	0	0,4	22,8	0	1,56
296	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	0,01	0	5,28		7,11	2,49	0,11
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,002	10	0,0002	16	0,047	2,2
	Сок	200			11,2	45							
	Итого		30,452	34,756	139,18	994,512	0,42	0,202	29,45	0,4002	107,36	64,177	7,18