

«Согласовано»

Начальник лагеря

Басисова
О.В. Басисова

«Утверждаю»

Директор школы

Демченко
М.П. Демченко



Примерное 10-дневное меню МБОУ «СОШ №2 р.п. Лысье Горы Саратовской области»

с ежедневным применением витаминов (аскорбиновая кислота) и йодированной соли на июнь 2023 года в летнем оздоровительном учреждении

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда (г) 7-11л	Энерг ценн Кк	Химический состав, г				Витамины (мг)					Минеральные в-ва(мг)				
				белки	жир	угле вод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Неделя: первая																	
78	Ватрушка с повидлом	90	216	5	2	45	0,05	-	11,18	0,65	13,8	35,2	8,58	0,87			
28	Суп молоч с макарон.издел	250	180	7	6	24	0,08	0,9	38,7	0,26	163	137	20,2	0,48			
	Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4			
64	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82			
	Фрукты	150	150	1,4	0,4	15	0,02	60	-	0,22	34	23	13	-			
23	Суп картоф с крупой	250	133	6	6	13	0,09	6,26	0	1,06	18,5	58	23,3	0,85			
33	Рагу из овощей	200	170	4	9	19	0,1	12	6	3,9	60,1	95	40,05	1,1			
55	Птица в томатном соусе	120	247	17	18	4	0,04	1,3	116	0,7	29,6	83	21,7	1,52			
	Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4			
	Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12			
71	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60	-	-	15	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02			
	Итого		1487	47	49	189	0,33	74	127	4,42	142	356	129	6,12			
2-й день																	
38	Каша пшеничная молоч.жидкая	150	136	4	5	19	0,08	0,9	27,8	0,38	91,5	110	21	0,31			
6	Масло сливочное	10	72	0,08	7,2	0,13	-	-	4	0,01	0,24	0,3	-	-			
	Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4			

			Хлеб ржаной	25	43	2	0	8	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	70		Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,12
			Фрукты	150	100	1,4	0,4	10	0,02	60	-	0,22	34	23	13	-
обед	16		Борщ с капустой и картофелем	250	133	7	8	7	0,04	6	0	1,92	32,7	42,3	20,6	0,97
	52		Котлеты из говядины	100	256	17,4	13,8	15,6	0,16	0,3	4,6	1,4	54,1	182	25,5	2,83
	58		Рис отварной	150	219	3,8	5,43	29	7,2	26,5	81,7	0,02	27	0,03	0	0,29
	61		Соус красный основной	50	28	1	1,3	3,1	7,3	7,4	16,4	0,35	5,7	0,01	1,34	0,14
	30		Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	0,05	8,9	15,1	7,05	0,26
			Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
			Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	75		Компот из смеси сухофруктов витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
			Итого		1456	46	46	184	15	49,5	153	5,95	369	568	149	7,29
			3-й день													
завтрак	44		Яйцо вареное	1 шт-40	63	5,1	4,6	0,3	0,03	-	100	0,2	22	77	7,8	1
	46		Запеканка из творога	100	207	21	6	17	0,08	0,4	43	0,2	183	231	25,6	0,74
	46		Сгущенное молоко	20	64	1	2	11	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
			Хлеб ржаной	25	43	2	0	8	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	64		Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
			Фрукты	150	100	1,4	0,4	30	0,02	60	-	0,22	34	23	13	-
обед	26		Суп с крупой и фрикадельками	200/28	128	6	8	18	0,16	0,22	5,68	2	16,3	88	17,7	1,06
	42		Макаронные изделия отварные	150	190	5,6	5,6	30	0,08	-	35	0,83	14	45,8	9	1,08
	50		Гуляш из говядины	150	306	23	21	9	0,05	0,75	32	0,88	21	195	29,5	3,4
	30		Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	0,05	8,9	15,1	7,05	0,26
			Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
			Сок	200	92	1	0,2	22	0,04	15	0	0,7	16	15	10	2,0
			Итого		1430	60	51	200	0,41	78,2	211	5,14	335	802	158	11,62
			4-й день													
завтрак			Фрукты	150	100	1,4	0,4	15	0,02	60	-	0,22	34	23	13	-

	29	Суп молоч с крупой	200	130	5	5	16	0,06	0,92	35,6	0,06	161	138	23,4	0,18
		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	6	Масло сливочное	10	72	0,08	7,2	0,13	-	-	4	0,01	0,24	0,3	-	-
	5	Сыр полутв.	20	72	4,6	6	-	-	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
обед	3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	40	0,6	3	1	0,03	11,5	64	0,0	17	18	10	0,5
	20	Щи из свеж. капусты с картоф	250	120	6	8	6	0,04	9,52	0	1,88	29,6	36,5	16,2	0,62
		Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	51А	Плов из отварной птицы	210	408	21	24	27	0,06	1,2	82,4	5,6	28,7	115,7	37,4	1,53
	75	Компот из смеси сухофруктов витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
		Итого		1481	50	50	190	0,26	13,4	88	3,35	460	417	144	6,59
		5-й день													
завтрак		Фрукты	150	150	1,4	0,4	15	0,02	60	-	0,22	34	23	13	-
	40	Каша пшенная молоч. жидкая	150	150	4,5	5,2	21	0,11	0,89	27,8	0,11	90	113	27,9	0,71
		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	52А	Сырники из творога	100/15	234	18,6	12,6	11,4	156	26,0	228	0,77	0,07	0,25	57,0	-
	67	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,65
обед	3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	40	0,6	3	1	0,03	11,5	64	0,0	17	18	10	0,5
	24	Суп картоф. с макарон. издел.	250	150	7	6	17	0,08	6,22	1,36	1,1	18,3	53,2	19,5	0,87
	56	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	19	0,12	3,75	29,9	0,15	38,3	77,3	24,6	0,87
	49	Котлеты рыбные любительские	100	87	13	1,5	16	45,1	29,9	179	0,89	38,8	0,08	0,7	0,9
		Хлеб пшеничный в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
		Сок	200	92	1	0,2	22	0,04	15	0	0,7	16	15	10	2,0

			Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	6	28	10	0,4	
			Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	2,92	50	16	1,12	
			Итого		1361	45	53	181	0,37	83,82	206	284	475	148	6,42	
			8-й день													
завтрак	38		Каша пшеничная молоч. жидкая	150	136	4	5	19	0,08	0,9	27,8	91,5	110	21	0,31	
			Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	6	28	10	0,4	
			Хлеб ржаной	25	43	2	0	8	0,09	0,9	-	2,92	50	16	1,12	
	5		Сыр полутвердый	20	72	4,6	6	-		0,14	52	176	100	7	0,2	
	70		Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19	108	76,5	12,6	0,12	
			Фрукты	150	100	1,4	0,4	15	0,02	60	-	34	23	13	-	
обед	30		Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	8,9	15,1	7,05	0,26	
	19		Рассольник ленинградский	250	150	6	8	13	0,07	5,66	0	1,88	50,5	21	0,71	
			Хлеб пш. в/с	50	160	4,6	2	28	-	-	-	6	28	10	0,4	
			Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	2,92	50	16	1,12	
	59		Пюре из гороха	150	220	16,5	3,8	30	0,35	0	15	71,3	164	65,2	5,17	
	52		Котлеты из говядины	100	256	17,4	13,8	15,6	0,16	0,3	4,6	54,1	182	25,5	2,83	
	64		Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82	
			Итого		1450	50	50	200	0,81	9,9	114	4,05	336	758	192	10,7
			9-й день													
завтрак	46		Запеканка из творога	100	207	21	6	17	0,08	0,4	43	183	231	25,6	0,74	
	46		Сгущенное молоко	20	64	1	2	11	-	-	-	-	-	-	-	
	6		Масло сливочное	10	72	0,08	7,2	0,13	-	-	4	0,01	0,24	0,3	-	
			Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	6	28	10	0,4	
			Хлеб ржаной	25	43	2	0	8	0,09	0,9	-	2,92	50	16	1,12	
	64		Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82	
			Фрукты	150	80	1,4	0,4	15	0,02	60	-	34	23	13	-	
обед	30		Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	8,9	15,1	7,05	0,26	
	18		Свекольник	250	140	6	8	11	0,05	6,56	0	32,8	52,8	24	1,2	
	42		Макаронные изделия отварные	150	190	5,6	5,6	30	0,08	-	35	14	45,8	9	1,08	
	50		Гуляш из говядины	130	265	20	18	5	0,04	0,65	28	18,3	169	25,5	2,9	

