

Согласованно:

  
директор МОУ «На-  
чалыцкая школа №5»  
Гусева А.А.

**Примерное  
циклическое  
двухнедельное меню  
для городских  
школьных лагерей  
ИП Алексева А.В.**

Меню для возрастной группы 7-11 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
350	Запеканка из творога	150	16,4	12,1	32,9	311,9	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	21	0,7
493	Какао на молоке	200	10,8	9	145,8	159,8	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5
109	Булочка домашняя	50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
<b>Итого:</b>			<b>27,4</b>	<b>21,2</b>	<b>193,2</b>	<b>527,8</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>0,22</b>	<b>2,1</b>	<b>224,40</b>	<b>298,5</b>	<b>49,9</b>	<b>2,15</b>
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	80	1,2	0	9	43	0,036	17,4	0,03	0,36	30,6	12,4	18,6	1,92
212	Суп картофельный	250	2,5	2,5	22,5	122,5	0,01	1,34	0,04	0,02	2,5	8,1	3,3	0,13
496	Котлета из мяса птицы нат.	90	22,1	15,2	0	234,1	0,14	3,6	0,24	0,62	33,2	331,9	36,04	3,24
469	Макаронны отварные	150	6,1	7,2	28,5	116,1	0,006	0	0,05	1,01	1,5	5,06	7,077	8,085
489	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	14,5	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
<b>Итого:</b>			<b>35,00</b>	<b>25,47</b>	<b>96,72</b>	<b>667,00</b>	<b>0,29</b>	<b>22,43</b>	<b>0,39</b>	<b>3,11</b>	<b>84,36</b>	<b>442,86</b>	<b>91,89</b>	<b>15,29</b>
<b>Полдник</b>														
	Йогурт	1/200	6,4	6,4	19,68	172,162	0,05	7,2	0,03	0	272	120	18,75	0,28
932	Компот из кураги	1/180	1,8	0	37,8	153	0,0005	0,09	0,02	0,013	0,65	0,55	0,17	0,013
<b>Итого:</b>			<b>8,2</b>	<b>6,4</b>	<b>57,48</b>	<b>325,162</b>	<b>0,0505</b>	<b>7,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,013</b>	<b>272,65</b>	<b>120,55</b>	<b>18,92</b>	<b>0,293</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>70,6</b>	<b>53,1</b>	<b>347,4</b>	<b>1520,0</b>	<b>0,5</b>	<b>30,8</b>	<b>0,7</b>	<b>5,2</b>	<b>581,4</b>	<b>861,9</b>	<b>160,7</b>	<b>17,7</b>

День: Вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
294	Каша рисовая молочная	150	4,2	5,5	105,7	243,1	0,06	0	0,02	1,65	6,22	106,12	35,32	0,06
	Йогурт	125	10	5	21,25	162,5	0,05	0,75	0,03	0	152,5	120	18,75	0,11
478	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	0,01	0	0	0,008
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,04	0	0	0,4	4,6	17	6,6	0,2
<b>Итого:</b>			<b>15,80</b>	<b>10,70</b>	<b>156,85</b>	<b>538,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>0,05</b>	<b>2,05</b>	<b>163,33</b>	<b>17,40</b>	<b>60,67</b>	<b>0,38</b>
<b>Обед</b>														
	Овощи по сезону	80	0,5	0	2	11,5	0,02	10	0,25	0,2	4	0	10	0,25

194	Рассольник "Ленинградский"	250/5	2,5	5	17,5	125	0,01	1,13	0,09	0,13	2,45	8,2	3,05	0,11
417	Котлета из свинины рубленая (нежирная)	90	110	27	14	389	0,1	0,1	0,005	1,2	59,7	230,2	32,8	3,1
463	Картофельное пюре	150	3	1,5	21	144	0,012	1,35	0,003	0,23	6	9,17	2,62	0,09
	Сок натуральный яблочный	200	2	0	18	76	0,06	32	0,06	1,2	32	22	18	4,4
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
<b>Итого:</b>			<b>120,90</b>	<b>33,97</b>	<b>94,72</b>	<b>840</b>	<b>0,302</b>	<b>44,597</b>	<b>0,438</b>	<b>4,06</b>	<b>116,81</b>	<b>348,57</b>	<b>89,97</b>	<b>9,16</b>

**Полдник**

491	Кофейный напиток	1/180	4,32	4,41	22,4	143,64	0,126	0	0	0	264,6	356,4	360	9,54
	Сыр порционно	1/20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,14	0,08	0,06	200	108	10	0,08
109	Булочка "Веснушка"	1/50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
<b>Итого:</b>			<b>9,12</b>	<b>10,31</b>	<b>36,90</b>	<b>271,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,56</b>	<b>476,10</b>	<b>506,40</b>	<b>386,50</b>	<b>10,57</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>145,82</b>	<b>54,98</b>	<b>288,47</b>	<b>1649,94</b>	<b>0,69</b>	<b>45,49</b>	<b>0,57</b>	<b>6,67</b>	<b>756,24</b>	<b>872,37</b>	<b>537,14</b>	<b>20,11</b>

**День: Среда**

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Завтрак**

340	Омлет на цельном молоке	150	28,84	7,08	12,32	343,63	0,1	0,92	0,077	0,62	240,32	332,48	44,22	0,73
	Фрукты по сезону	100	0	0	10	42	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3
489	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,32	0,376	17,77	75,6	0,08	0,013	0,24	0,88	10,12	63,2	18,8	0,968
<b>Итого:</b>			<b>31,36</b>	<b>7,556</b>	<b>55,09</b>	<b>518,03</b>	<b>0,2</b>	<b>6,003</b>	<b>0,33</b>	<b>1,9</b>	<b>273,34</b>	<b>418,08</b>	<b>78,39</b>	<b>4,70</b>

**Обед**

	Овощи по сезону	60	0,5	0	1	5,5	0,015	3,5	0,01	0,05	8,5	15	7	0,25
244	Борщ из свежей капусты	250	5	1,25	10	70	0,006	1,02	0,08	0,02	3,56	11,03	3	0,21
388	Шницель рыбный	90	10,55	7,1	0	106,55	0,2	0,9	0,03	0	20	200	30	0,6
474	Пюре картофельное	150	6,63	21	30	183,05	0,8	0	0,06	6,51	120,6	351,95	258,02	16,71
932	Компот из смородины	180	1,8	0	37,8	153	0,0005	0,09	0,02	0,013	0,65	0,55	0,17	0,013
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
<b>Итого:</b>			<b>27,38</b>	<b>29,82</b>	<b>101,02</b>	<b>613</b>	<b>1,1215</b>	<b>5,527</b>	<b>0,230</b>	<b>7,693</b>	<b>165,97</b>	<b>657,53</b>	<b>321,69</b>	<b>18,993</b>

**Полдник**

340	Яйцо вареное	1/40	5,6	15,45	1,1	167,3	0,024	0,07	1,2	1,2	28,4	68,1	5,04	0,8
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	1/20	1,16	0,188	8,88	37,8	0,04	0,007	0,012	0,44	5,6	31,6	9,4	0,484
<b>Итого:</b>			<b>6,96</b>	<b>15,74</b>	<b>24,98</b>	<b>261,9</b>	<b>0,064</b>	<b>0,147</b>	<b>1,212</b>	<b>1,64</b>	<b>37,9</b>	<b>106,1</b>	<b>17,81</b>	<b>1,984</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>65,7</b>	<b>53,11</b>	<b>181,09</b>	<b>1392,53</b>	<b>1,386</b>	<b>11,68</b>	<b>1,769</b>	<b>11,23</b>	<b>477,21</b>	<b>1181,71</b>	<b>417,89</b>	<b>25,675</b>

**День: Четверг**

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
---	-------------------------------	-------	------------------	--	--	----------	----------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

рец	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	Ценность	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Завтрак**

439	Блины со сгущ. молоком	150	9,15	4,65	59,7	319,8	0,279	0,5	0,082	1,66	129,25	114,15	17,4	157
	Бутерброд с сыром и ветчиной	25/20/20	3,75	3,75	5	71,25	0,037	0,75	0,037	0	155	118,75	18,75	0,125
491	Кофейный напиток	200	4,32	4,41	22,4	143,64	0,126	0	0	0	264,6	356,4	360	9,54
<b>Итого:</b>			<b>17,22</b>	<b>12,81</b>	<b>87,1</b>	<b>534,69</b>	<b>0,442</b>	<b>1,25</b>	<b>0,119</b>	<b>1,66</b>	<b>548,85</b>	<b>589,3</b>	<b>396,15</b>	<b>166,665</b>

**Обед**

	Овощи по сезону	60	1	0	9	42	0,03	15	0,015	0,15	55,5	64,5	33	2,1
210	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5	20	135	0,02	0,92	0,13	0,1	5,21	18,3	5,11	0,37
404	Плов с говядиной	150	22,96	15,6	26,86	354,7	0,426	2,2	0,32	0,926	73,58	447,86	100,88	4,76
509	Выпечное изделие	60	5,5	6	20	159	0,001	0,001	0,0006	0,014	0,53	0,98	0,11	0,007
485	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	24,4	96,8	0,0004	0,03	0,015	0	2,01	3,16	1,55	0,04
	Хлеб ржаной йодированный	30	1,45	0,235	11,11	47,25	0,05	0,0085	0,015	0,55	6,33	39,5	11,75	0,605
<b>Итого:</b>			<b>38,71</b>	<b>26,84</b>	<b>111,37</b>	<b>834,75</b>	<b>0,5274</b>	<b>18,16</b>	<b>0,4956</b>	<b>1,74</b>	<b>143,16</b>	<b>574,3</b>	<b>152,4</b>	<b>7,882</b>

**Полдник**

1104	Котлета в тесте	30/50	10,4	5,6	32,8	227,2	0,002	0	0,00009	0,015	0,18	1,14	0,15	0,013
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
<b>Итого:</b>			<b>10,6</b>	<b>5,7</b>	<b>47,8</b>	<b>284</b>	<b>0,002</b>	<b>0,070</b>	<b>0,00009</b>	<b>0,015</b>	<b>4,08</b>	<b>7,54</b>	<b>3,52</b>	<b>0,713</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,53</b>	<b>45,35</b>	<b>246,27</b>	<b>1653,44</b>	<b>0,9714</b>	<b>19,48</b>	<b>0,61469</b>	<b>3,415</b>	<b>696,09</b>	<b>1171,14</b>	<b>552,07</b>	<b>175,26</b>

День: Пятница

День: Пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Завтрак**

451	Биточки мясные	90	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0,37	0,05	0,5	87,2	84,8	13,1	0,4
516	Макаронные изд отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,014	49,7	0,014	0	26,6	21,7	16,8	0,56
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0	0	0	0	0,01	0	0	0,008
	Чай с сахаром	200	0,2	1	15	60	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
<b>Итого:</b>			<b>23,00</b>	<b>25,70</b>	<b>723</b>	<b>620,3</b>	<b>0,124</b>	<b>50,07</b>	<b>0,064</b>	<b>0,9</b>	<b>123,01</b>	<b>140,1</b>	<b>43,10</b>	<b>1,728</b>

**Обед**

	Овощи по сезону	80	0,45	0	0,9	4,95	0,013	3,15	0,009	0,045	7,6	13,5	6,3	0,22
230	Суп с макаронными изделиями	250	2,5	5	15	120	0,048	0,31	0,12	0,04	1,5	3	0,89	0,048
289	Рагу из курицы	200	12,8	10,7	15,2	208	0,05	0,37	0,04	0,22	19,42	92,92	16,95	0,52
631	Компот из свежих плодов с вит С	250	0,4	0	49,6	142	0,04	26	0,02	0,08	38	32	24	4,6
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
<b>Итого:</b>			<b>19,05</b>	<b>16,17</b>	<b>102,92</b>	<b>569,5</b>	<b>0,251</b>	<b>29,847</b>	<b>0,219</b>	<b>1,485</b>	<b>79,18</b>	<b>220,42</b>	<b>71,64</b>	<b>6,598</b>

Полдник

493	Какао на молоке	1/180	10,8	9	145,8	159,6	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5
	Пряник	1/30	1,5	0,9	23,4	105	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,18
<b>Итого:</b>			<b>12,3</b>	<b>9,9</b>	<b>169,2</b>	<b>264,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>88,8</b>	<b>101,5</b>	<b>12,4</b>	<b>0,68</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,35</b>	<b>51,77</b>	<b>995,12</b>	<b>1454,35</b>	<b>0,425</b>	<b>80,72</b>	<b>0,303</b>	<b>2,585</b>	<b>290,99</b>	<b>462,02</b>	<b>127,14</b>	<b>9,006</b>

1. В состав всех блюд входит йодированная соль.
2. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, проводится под контролем медицинского работника.

Директор



Алексева А.В.

Технолог

И.Л. Гамагина