



Согласовано: 
Начальник лагеря
Ушакова О.А.



Утверждено
директор муниципального казенного
образовательного учреждения
«Боровская средняя
общеобразовательная школа»
 Н. И. Анашкина

Осеннее 5-дневное меню пришкольного оздоровительного лагеря для детей 7-18 лет

День: первый

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
417	<u>Завтрак.</u> Каша манная на молоке со сливочным маслом	210 г	7,35	7,62	39,78	255,74	0,09	1,00	0,04	0,00	133,98	125,95	21,57	0,56
1009	Чай с сахаром	200 г	0,20	0,00	15,04	57,94	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	1,27
3	Бутерброд с сыром	40 г	6,30	4,37	14,91	120,00	0,05	0,42	0,00	0,17	164,60	106,50	18,90	0,65
	Итого завтрак		13,85	11,99	69,73	433,68	0,14	1,52	0,04	0,17	303,83	240,70	44,87	2,48
197	<u>Обед.</u> Щи на м/б со сметаной	250 г	4,74	4,86	13,94	121,21	0,18	38,16	0,02	1,01	76,63	68,38	28,82	1,21
632	Гуляш из говядины	80г	22,53	5,63	11,17	155,57	0,11	2,40	0,00	0,00	20,15	231,83	32,96	2,97
171	Отварная гречка	180 г	10,54	6,91	55,05	291,48	0,56	0,00	0,02	0,00	50,98	251,25	66,77	5,70
55	Салат из свежих огурцов	60 г	0,90	0,00	5,46	24,60	0,01	6,00	0,00	0,00	22,20	25,80	25,80	0,84
933	Компот из сухофруктов	200г	0,64	0,00	28,57	111,45	0,00	0,40	4,00	0,18	10,50	15,40	12,00	3,05
	Хлеб пшеничный	60 г	2,28	0,27	14,91	66,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Фрукт яблоко	185 г	0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого обед		42,13	18,17	141,9	828,31	0,95	51,96	4,04	1,52	213,26	635,86	191,0	14,75
	Итого		55,98	30,16	211,6	1262,0	1,09	53,48	4,08	1,69	517,09	876,56	235,8	17,23

День: второй

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
417	<u>Завтрак.</u> Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	210 г	2,70	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	19,02	79,86	0,50
1025	Какао с молоком	200г	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
1	Бутерброд с маслом	40г	2,31	8,45	15,01	153,60	0,07	0,03	59,00	0,00	8,80	14,22	0,00	0,55
	Итого завтрак		7,87	16,74	52,71	391,99	0,18	1,56	59,06	0,56	164,56	122,80	92,89	1,51
207	<u>Обед.</u> Суп рассольник на м/б со сметаной	250 г	0,34	0,64	1,95	14,55	0,00	0,00	0,00	0,00	35,70	13,34	5,40	0,38
442	Отварные макароны с маслом.	180 г	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,00	0,00	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55
602	Котлета мясная	80 г	20,00	9,80	6,50	89,90	0,06	0,15	0,00	0,00	45,00	11,50	0,00	1,50
932	Компот из кураги	200г	0,76	0,12	20,03	79,25	0,02	0,53	0,24	0,00	23,73	26,28	19,04	0,71
	Хлеб пшеничный	60 г	3,38	0,65	19,20	157,20	0,15	0,07	0,00	0,00	15,60	24,50	0,00	1,12
	Сок	200г	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62
	Булочка домашняя	100 гр	7,60	2,40	54,80	244,00	0,08	0,00	0,00	1,00	20,00	68,00	12,00	1,20
	Итого обед		41,45	23,56	175,82	990,81	0,52	6,75	0,24	6,72	171,58	239,00	67,11	7,08
	Итого		49,32	40,30	228,53	1382,8	0,70	8,31	59,30	7,28	336,14	361,80	160,0	8,59

День: третий

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	<u>Завтрак.</u> Суп молочный со сливочным маслом	210 г	2,00	1,48	2,13	66,82	0,03	0,57	0,00	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
1024	Кофейный напиток	200 г	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
3	Бутерброд с сыром	40г	13,78	12,64	60,11	394,45	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Итого завтрак		16,98	15,45	72,51	516,62	0,21	1,11	0,15	5,66	346,04	300,1	56,20	2,17
243	<u>Обед.</u> Гороховый суп на м/б	250 г	2,01	0,16	5,43	29,92	0,04	1,21	0,46	0,35	46,47	51,75	11,76	1,35
535	Рыба запечённая в сметанном соусе	80 г	18,02	6,05	4,87	140,86	0,13	1,98	0,01	0,00	32,28	181,8	64,90	1,03
759	Картофельное пюре	180 г	4,68	5,06	37,30	195,05	0,06	0,00	0,02	3,27	7,35	161,8	48,07	2,00
932	Компот из чернослива	200 г	0,00	0,00	9,10	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60 г	3,38	0,65	19,20	157,20	0,15	0,07	0,00	0,00	15,60	24,50	0,00	1,12
	Фрукт банан	160 г	0,50	0,00	11,70	47,00	0,01	2,00	0,00	0,10	8,00	5,00	5,00	0,20
	Итого обед		28,59	11,92	87,60	608,03	0,39	5,26	0,49	3,72	109,70	424,8	129,7	5,70
	Итого		45,57	27,37	160,11	1124,6	0,60	6,37	0,64	9,38	455,74	724,9	185,9	7,87

День: четвертый

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
417	Завтрак. Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	210 г	3,88	5,00	21,76	148,00	0,04	0,43	0,00	0,00	97,58	0,00	0,00	0,31
1009	Чай с сахаром	200 г	0,05	0,01	4,95	17,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01
3	Бутерброд с сыром	40г	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	5,99	250,00	25,00	50,00	2,00
	Итого завтрак		19,93	6,01	96,71	500,99	0,24	0,43	0,01	5,99	347,71	25,00	50,00	2,32
	Обед													
176	Борщ на м/б со сметаной	250 г	0,93	3,30	5,43	55,00	0,02	3,27	0,41	0,04	20,24	8,70	4,25	0,46
631	Домашнее жаркое с мясом	180 г	7,50	8,067	8,133	135,33	0,003	0,64	0,00	0,00	3,18	0,00	0,00	0,14
932	Компот с изюмом	200 г	0,76	0,12	20,03	72,25	0,02	0,53	0,24	0,00	23,73	26,28	19,04	0,71
	Хлеб пшеничный	60 г	3,38	0,65	19,20	157,20	0,15	0,07	0,00	0,00	15,60	24,50	0,00	1,12
	Фрукт апельсин	185г	0,90	0,00	8,10	38,00	0,02	11,00	0,13	2,20	8,80	30,80	46,20	0,66
	Итого обед		13,47	12,14	60,89	457,78	0,213	15,51	0,78	2,24	74,55	90,28	69,49	3,09
	Итого		33,40	18,15	157,60	958,77	0,453	15,94	0,79	8,23	419,26	115,3	119,5	5,41

День: пятый

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
417	<u>Завтрак.</u> Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	210 г	4,08	4,92	17,80	132,00	0,10	0,25	0,00	0,00	68,67	0,00	0,00	0,83
1025	Какао с молоком	200 г	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
1	бутерброд с маслом	40 г	2,31	8,45	15,01	153,60	0,07	0,03	59,00	0,00	8,80	14,22	0,00	0,55
	Итого завтрак		9,25	16,25	37,01	241,49	0,20	1,24	59,01	0,15	167,18	103,7	13,03	1,84
235	<u>Обед.</u> Суп лапша домашняя	250 г	0,13	0,01	0,75	3,50	0,00	0,74	0,46	0,04	33,00	5,65	2,86	0,31
642	Плов с мясом	180 г\	20,56	11,33	55,01	386,07	0,16	3,30	0,90	1,10	28,07	79,95	41,53	3,49
58	Салат из свежих помидоров	60 г	0,66	0,00	2,28	12,00	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
934	Кисель фруктовый	200 г	0,00	0,00	10,00	38,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	60 г	3,38	0,65	19,20	157,20	0,15	0,07	0,00	0,00	15,60	24,50	0,00	1,12
	Сок	200 г	1,65	0,00	0,24	100,10	0,04	0,02	11,00	0,13	2,20	30,80	46,20	0,66
	Итого обед		26,38	11,99	102,49	850,47	0,38	20,93	12,36	1,27	87,51	156,5	102,6	6,15
	Итого		35,63	28,24	139,50	1091,96	0,58	22,17	71,37	1,42	254,69	260,2	115,6	7,99