

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ им. М.И. Калинина

И. В. Кузнецова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся МБОУ СОШ им. М.И. Калинина
в пришкольном палаточном лагере
возрастная категория: 11 до 17
(период летних каникул)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Са		Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
День: 1															
завтрак															
168	Каша манная	250	3,40	3,96	27,83	161,0	8,6	5,9	29,4	0,36	0,03	0,0	20,0		
8	Бутерброд с сыром	40/22	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	0,49	0,11	0,0	0,0			
376	Чай с сахаром														
обед															
87	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	141,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15,0		
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	256,45	1,37	16,34	0,53	0,0	0,0	0,0	0,0		
486	Рыба тушеная в томатном соусе	90	17,54	2,38	0,31	209,7	16,88	13,0	172,0	0,71	0,09	0,35	7,5		
349	Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,70	0,73	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0		
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,3	17,2	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0		
ПОЛДНИК															
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0		
	печенье	50	0,4	0,60	3,2	82,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
ужин															
403	Оладьи с вареньем	165/15	10,7	11,23	68,44	240,93	119,18	47,77	0,0	2,30		1,61			
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,00,0	0,0			
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0		
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0		
	ИТОГО:														
День: 2															
завтрак															
158	Каша гречневая с молоком	250	5,51	10,72	33,42	251,0	130,09	30,12	0,47	1,17	0,0	0,0	0,0		
41	Хл.пшен. со сливочным маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	165,18	8,4	4,2	0,35	0,0	0,0	0,0	0,0		
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0		

обед

206	Суп картоф.с бобовыми на мясном кур бульоне	250	5,49	5,28	16,33	234,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0
90	Омлет натуральный	180	7,85	9,09	3,2	224,93	0,82	1,4	151,15	1,32	0,04	0,18	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0

ПОЛДНИК

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	сахари	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0

ужин

276	Жаркое по домашнему с курицей	180/80	27,53	7,47	21,95	359,0	31,1	65,7	337,0	4,03	0,21	8,97	24,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0

День: 3

завтрак

41	Хлеб пшен.со слив маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	165,18	8,4	4,2	0,35	0,0	0,0	0,0	0,0
168	Каша молочная(пшениная) со сл.маслом	250	3,09	4,07	36,98	220,3	5,9	21,8	67,0	0,47	0,03	0,0	20,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0

обед

112	Суп картоф с вермиш	250	2,69	2,84	17,14	288,75	24,6	27,0	66,65	1,09	0,11	8,25	0,0
591	Гуляж куриный	90	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,22	0,17	1,28	0,0
688	Макаронные изделия отв	180	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,01	21,0
349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,70	0,73	0,0	0,0	21,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,60	75,45	7,00	22,00	7,80	1,15	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,10	90,0	12,30	17,20	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0

ПОЛДНИК

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	сахари	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0

ужин

90	Омлет натуральный	180	7,85	9,09	3,2	224,93	0,82	1,4	151,15	1,32	0,04	0,18	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0

	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0

День:4

завтрак

41	Бутерброд сыром	40/20	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	0,49	0,11	0,0	0,0	0,0
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,3	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0

обед

112	Суп картоф на мченом(кур) бул	250	2,69	2,84	17,14	101,25	24,6	27,0	66,65	1,09	0,11	8,25	0,0
304	Рис отв	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,37	16,34	2,19	0,06			48,0
307	Котл.куриная	90	12,4	17,4	9,86	245,0	70,0	19,25	132,9	1,62	0,05	0,93	80,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0

полдник

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	пряники	50	0,4	0,60	3,2	82,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

ужин

536	Макаронь отванье с сыром	180/22	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0

День:5

завтрак

236	Пудинг творожный с рисом	200	28,44	30,52	17,10	430,6	220,75	39,6	350,7	1,17	0,11	0,39	89,95
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0

обед

201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
403	Оладьи с вареньем	165/15	10,70	11,23	68,44	418,00	119,18	47,77	0,0	2,3	0,0	1,61	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,3	17,3	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0

полдник

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	сухари	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0

ужин													
276	Жаркое по домашнему с курицей	180/80	27,53	7,47	21,95	359,0	31,1	65,7	337,0	4,03	0,21	8,97	24,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО:												

День 6													
<i>застрак</i>													
138	Каша вязкая с сахаром молочная (геркулесовая)	250	6,21	5,28	32,79	263,0	12,2	98,01	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0
41	Хлеб пшен.со слив маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	165,18	8,4	4,2	0,35	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
<i>обед</i>													
204	Суп картоф с крупой(рисом) на мясном кур. бульоне	250	2,34	2,83	16,64	296,6	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12,0	0,0
304	Рис отв	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,37	16,34		2,19	0,06		48,0
307	Котл.куриная	90	12,4	17,4	9,86	245,0	70,0	19,25	132,9	1,62	0,05	0,93	80,0
349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,70	0,73	0,0	0,0	21,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,60	75,45	7,00	22,00	7,80	1,15	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,10	90,0	12,30	17,20	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0
ПОЛДНИК													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	печенье	50	0,4	0,60	3,2	82,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ужин													
536	Макароны отварные с сыром	180/22	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0

День: 7													
<i>застрак</i>													
168	Каша молочная манная со сл.маслом	250	6,21	5,28	32,79	161,0	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0
41	Хлеб пшен.со слив маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	165,18	8,4	4,2	0,35	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
<i>обед</i>													

206	Суп картоф.с бобовыми на мясном кур бульоне	250	5,49	5,28	16,33	234,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0
276	Жаркое по домашнему с курицей	180/80	27,53	7,47	21,95	359,0	31,1	65,7	337,0	4,03	0,21	8,97	24,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0
ПОЛДНИК													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	пряники	50	0,4	0,60	3,2	82,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
УЖИН													
403	Оладьи с вареньем	165/15	10,70	11,23	68,44	418,00	119,18	47,77	0,0	2,3	0,0	1,61	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,3	17,3	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0

День 8

завтрак

90	Омлет натуральный	180	7,85	9,09	3,2	224,93	0,82	1,4	151,15	1,32	0,04	0,18	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
41	Хлеб пшен.со слив маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	165,18	8,4	4,2	0,35	0,0	0,0	0,0	0,0

обед

170	Борщ на мясн.кур бульоне	250	3,09	1,45	100,2	182,0	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,0
591	Гуляж куриный	90	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,0
679	Греча отв	150	7,46	5,61	35,84	230,45	122,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0,18	0,02
349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,70	0,73	0,0	0,0	21,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,60	75,45	7,00	22,00	7,80	1,15	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,10	90,0	12,30	17,20	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0

ПОЛДНИК

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	сухари	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0

День 9

завтрак

536	Макаронны отваные с сыром	180/22	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
41	Хлеб пшен.со слив маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	165,18	8,4	4,2	0,35	0,0	0,0	0,0	0,0

обед

204	Суп картоф с крупой(пшеном) на мясном кур. бульоне	250	2,34	2,83	16,64	296,6	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12,0	0,0
337	Рагу овощное с мясом кур	180/80	3,7	8,64	46,03	284,7	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,0	42,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,60	75,45	7,00	22,00	7,80	1,15	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,10	90,0	12,30	17,20	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0
ПОЛДНИК													
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	376	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	сухари	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
ужин													
276	Жаркое по домашнему с курицей	180/80	27,53	7,47	21,95	359,0	31,1	65,7	337,0	4,03	0,21	8,97	24,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО:												

День 10													
завтрак													
190	Каша дружба	250	10,44	11,11	41,3	245,9	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
41	Хлеб пшен.со слив маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	165,18	8,4	4,2	0,35	0,0	0,0	0,0	0,0
обед													
112	Суп вермелевый на кур бульоне	250	2,69	2,84	17,14	288,75	24,6	27,0	66,65	1,09	0,11	8,25	0,0
403	Оладьи с вареньем	165/15	10,70	11,23	68,44	418,00	119,18	47,77	0,0	2,3	0,0	1,61	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0
ПОЛДНИК													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	печенье	50	0,4	0,60	3,2	82,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ужин													
90	Омлет натуральный	180	7,85	9,09	3,2	224,93	0,82	1,4	151,15	1,32	0,04	0,18	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0