

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

*И.В. Кузнецова*  
И.В. Кузнецова



начальник лагеря им. М.И.Калинина  
Сидорова Е.А.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
День: 1															
<b>завтрак</b>															
168	Каша вязкая с сахаром молочная(геркулесовая)	250	6,21	5,28	32,79	263,0	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0		
42	Хлеб пшеничный со слив.маслом	50/10	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	6,42	11,36	1,76	0,06	0,0	59,0		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0		
<b>обед</b>															
204	Суп картофельный с крупой(рисом) на мясном(курином) 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 отварной	180	4,65	6,37	38,70	219,7	2,37	18,34		3,19	0,08				
307	Котлета рубленая из птицы	90	12,4	17,4	9,86	245,0	70,0	19,25	132,90	1,62	0,05	0,93	80,0		
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		
	ИТОГО:														
День: 2															
<b>завтрак</b>															
168	Каша молочная (манная) со сливочным маслом	250	6,21	5,28	32,79	161,0	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0		
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
41	Хлеб пшеничный со слив.маслом	50/10	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	6,42	11,36	1,76	0,06	0,0	59,0		
<b>обед</b>															
206	Супкартоф. с бобовыми на мясном бульоне(кур.)	250	5,49	5,28	16,33	234,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00		



день 5

завтрак

190	Каша дружба	250	10,44	11,11	41,30	245,9	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,20	81,0
42	Хлеб пшеничный со слив.маслом	50/10	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	26,42	11,36	1,76	0,06	0,0	59,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
<i>обед</i>													
208	Суп вермишелевый на мясном (кур)бульоне	250	2,69	2,84	17,14	288,75	24,6	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,0
403	Оладьи с вареньем	180/20	10,70	11,23	68,44	204,93	119,18	47,77	0,0	2,3	0,0	1,61	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,10	90,0	12,30	17,30	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0
	ИТОГО:												

День 6

завтрак

168	Каша манная	250	3,40	3,96	27,83	161,0	8,6	5,90	29,40	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	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
87	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	141,25,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
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 из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,80	17,46	0,70	0,73	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	0,70	17,1	90,0	12,30	17,30	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0
	ИТОГО:												

День: 7

завтрак

168	Каша гречневая с молоком	250	5,1	10,72	33,42	251,0	130,09	30,12	0,47	1,17	0,0	0,0	0,0
41	Хлеб пшеничный 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
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	0,00
206	Суп картоф.с бобовыми на мясном бульоне(кур)	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
	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



