

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ

«Липковская СОШ №2»



.....

.....2024 г.

Примерное пятидневное МЕНЮ

**рационов питания детей и подростков в осеннем
оздоровительном лагере с дневным пребыванием на
базе**

МКОУ «Липковская СОШ №2»

(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,
ул.Советская д.40)

2024 год

1	2	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность кКкал	Витамины				Минеральные вещества			
				4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
Прием пищи				масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Fe
								День 1								
	260		Каша "Дружба"	200	5,00	6,00	24,00	230,00	0,18	0,96	54,80	1,04	149,62	70,82	234,98	1,73
	54-21-гн-2020		Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,50	94,00	0,04	1,00	17,25	0,00	168,00	34,00	130,00	1,00
	15		Сыр (порциями)	20	9,28	5,90	0,00	72,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	14		Масло сливочное (порциями)	20	0,32	10,88	0,20	143,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.		Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.		Печенье Чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
			Итого завтрак:		22,75	32,00	69,79	742,56	0,26	2,10	210,09	1,39	764,52	121,72	495,58	42,21
	31		Салат из свеклы с соевым огурцом	60	0,80	3,70	3,70	73,00	0,045	6,86	0,00	0,30	28,33	18,39	41,61	1,31
	108(109)		Суп картофельный с клецками	250	4,33	7,39	18,79	154,20	0,11	5,75	21,05	1,00	33,40	25,35	72,23	1,18
	202		Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,26	9,41	44,50	303,70	0,28	0,00	53,34	3,40	35,18	187,36	280,46	6,30
	643		Птица тушеная в соусе	150	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,00	68,13	25,38	166,13	2,03
	2020		Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,19	11,01	46,70	0,010	3,00	1,58	0,00	64,00	5,00	6,00	1,000
	Пром.		Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,30	0,50	24,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	Пром.		Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	112		Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60
			Итого обед:		44,17	40,62	142,97	1142,45	0,63	25,64	133,72	6,30	285,44	307,88	677,53	18,30
	112		Банан	100	2,25	0,75	315,00	167,04	0,045	13,05	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90
	386		Напиток кисломолочный (ацидофилин)	200	12,00	2,00	8,00	100,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	30,00	196,00	0,20
	Пром.		Вафли с помадной и фруктовой начинкой	100	1,68	1,98	46,38	115,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого полдник:		15,9	4,7	369,4	382,2	0,1	14,7	40,0	0,0	247,5	85,5	229,0	1,1
			Итого за день:		82,85	77,35	582,14	2267,25	1,02	42,39	383,81	7,69	1297,46	515,10	1402,11	61,61

1	2	3	4	Пищевые вещества			8	Витамины					Минеральные вещества				
				5	6	7		9	10	11	12	13	14	15	16		
Прием пищи	№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Fe		
День 2																	
завтрак	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущ.молоком	200/20	69,48	28,76	92,84	772,00	0,21	1,24	166,80	5,10	508,04	75,56	562,28	2,28		
	54-23гг-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00		
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33		
	15	Сыр (горциями)	20	9,28	5,90	0,00	72,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20		
	Пром.	Мармелад фруктово-желейный	40	0,40	0,00	27,20	76,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			итого завтрак:		85,40	38,12	145,72	1008,60	0,28	2,38	232,09	5,45	839,94	122,46	794,38	3,81	
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	12,22	4,57	44,00	0,048	18,05	0,00	0,00	17,74	17,46	31,84	0,83		
	144	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	250	6,20	5,60	22,30	108,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03		
	260	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	442,00	0,280	0,92	0,00	0,00	20,00	22,39	128,62	2,21		
	414	Рис отварной	180	4,94	7,88	48,92	245,52	0,03	0,00	0,00	0,00	1,82	21,78	81,26	0,70		
	54-3гг-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90	0,00	1,00	0,38	0,00	66,00	5,00	8,00	1,00		
	Пром.	Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,30	0,50	24,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	12,50	53,00	1,55		
		Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33		
		итого обед:		38,76	48,85	125,09	1062,02	0,68	25,78	0,38	1,60	162,04	124,33	416,00	8,65		
Полдник	112	Яблоко	100	0,80	0,80	19,60	47,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40		
	Пром.	Печенье Чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92		
	Пром.	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80		
		итого полдник:		2,9	5,9	58,4	256,4	0,1	24,0	26,0	0,6	306,4	26,0	36,0	46,1		
		Итого за день:		127,06	92,87	329,21	2327,02	1,03	52,16	258,51	7,65	1308,38	272,79	1246,38	58,58		

1	2	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В, мг		С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 3																
Завтрак	268		Омлет натуральный	150	20,00	3,20	246,00	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	
	106		Огурец свежий	60	0,06	1,50	8,40	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60	
	54-4тн-2020		Чай с лимоном и сахаром	200	1,10	8,60	27,90	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00	
	15		Сыр (порциями)	20	9,28	5,90	72,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	
	14		Масло сливочное (порциями)	20	0,32	10,88	143,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03	
	Пром.		Печенье штучное	50	2,80	12,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пром.		Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
			Итого завтрак:		29,75	50,54	58,99	795,26	0,21	10,50	587,42	1,49	455,20	63,70	531,70	4,88
	23		Салат из свежих помидоров	100	1,10	12,22	4,57	77,70	0,048	18,05	0,00	0,00	17,74	17,46	31,84	0,83
	128		Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	9,84	10,93	145,30	0,05	10,68	0,00	0,20	49,73	26,13	54,60	1,23
377		Пюре картофельное	180	4,77	12,15	22,66	217,80	0,18	22,43	63,00	0,00	52,49	34,52	109,66	1,28	
229		Рыба тушеная в томате	100	37,62	18,82	7,60	210,00	0,100	7,46	11,64	0,943	78,14	97,06	324,38	1,700	
348		Компот из кураги	200	0,78	0,09	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	17,56	21,90	0,48	
Пром.		Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,30	0,50	24,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	
Пром.		Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33	
Пром.		Зефир	60	2,00	11,10	61,60	199,00	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70	
		Итого обед:		53,74	65,32	173,48	1159,20	0,49	59,22	74,64	2,12	273,12	252,03	670,08	10,10	
112		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60	
516		Ряженка	200	5,60	5,00	26,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20	
540		Ватруша	150/20	9,26	4,25	102,24	485,00	0,24	0,75	32,50	0,00	188,98	55,96	231,00	2,14	
		Итого полдник:		15,8	9,5	136,3	628,0	0,4	124,0	94,5	0,2	475,0	108,0	447,0	2,9	
		Итого за день:		99,25	125,31	368,81	2582,46	1,08	193,67	756,56	3,81	1203,30	423,69	1648,78	17,92	

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины				Минеральные вещ-ва				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценнос-ть, Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 4															
Завтрак	203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,74	9,00	42,64	274,00	0,08	0,00	40,00	0,00	17,00	11,40	52,60	1,14
	412	Шницель из курицы припущенный	100	14,85	10,56	9,20	186,67	1,142	2,15	0,00	1,50	36,00	78,00	197,00	2,20
	54+23гг-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00
	15	Сыр (порциями)	20	9,28	5,90	0,00	72,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	14	Масло сливочное (порциями)	20	0,32	10,88	0,20	143,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Конфета штучное	100	5,60	24,00	62,00	124,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого завтрак:	44,03	63,80	139,72	965,23	1,29	3,29	165,29	1,85	388,50	136,30	486,20	4,90
	76	Винегрет овощной	100	1,40	20,08	7,29	130,00	0,044	9,63	0,00	6,30	31,24	19,53	43,27	8,28
	209	Суп с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0,80	31,90	40,01	129,96	1,61
Обед	534	Капуста тушеная	180	3,67	13,25	14,20	138,60	0,05	30,74	0,00	0,00	105,75	37,53	73,24	1,49
	270	Котлета Московская	100	24,60	35,98	10,26	378,00	0,08	0,24	51,20	0,00	18,92	18,04	125,46	2,18
	348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,35	0,15	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	8,12	19,36	0,45
	Пром.	Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,30	0,50	24,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мармелад фруктово-желейный	40	0,40	0,00	27,20	76,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого обед:	43,38	76,26	144,28	1188,40	0,44	52,95	56,15	7,90	226,53	145,63	470,39	15,89
	112	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60
Полдник	386	Напиток кисломолочный "снежок"	200	5,40	5,00	21,60	100,00	0,06	0,00	44,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20
	Пром.	Пряник Тульский	75	3,30	2,80	37,50	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого полдник:	9,5	8,4	79,7	383,5	0,1	10,0	48,0	0,8	280,0	54,0	220,0	4,8
		Итого за день:	96,91	148,46	363,70	2537,13	1,82	66,24	269,44	10,55	895,03	335,93	1176,59	25,59	

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва			Витамины			Минеральные вещ-ва						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 5															
Завтрак	467	Сырники из творога со стущ.молоком	200/20	59,94	33,82	48,98	551,42	0,12	0,94	105,42	0,00	402,00	52,40	448,22	1,08
	54-4гг.-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	1,50	1,10	8,60	27,90	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	14	Масло сливочное (порциями)	20	0,32	10,88	0,20	143,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Хлеб пшеничный"Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Печенье Чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		Итого завтрак:		65,23	51,50	90,87	925,88	0,15	0,94	198,16	0,35	772,90	72,30	518,82	40,36
Обед	4	Салат витаминный	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,056	57,45	0,00	0,00	22,71	15,63	22,29	0,78
	144	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	108,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
	364	Азу	280	22,44	25,20	28,68	422,04	0,196	10,64	33,60	0,84	47,60	61,60	249,20	3,36
	54-34хп-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,19	11,01	46,70	0,010	3,00	1,58	0,00	64,00	5,00	6,00	1,000
	Пром.	Хлеб ржаной"Украинский"	50	3,30	0,50	24,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
Пром.	Хлеб пшеничный"Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33	
		Итого обед:		36,16	42,19	110,08	907,34	0,58	76,90	35,18	2,44	190,79	139,93	443,77	9,05
Полдник	112	Банан	100	1,80	0,60	25,20	115,20	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60
	Пром.	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	401	Вафли "Гулливер"	38	3,60	26,40	43,80	199,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого полдник:		6,4	27,0	316,0	399,0	0,1	14,0	4,0	1,0	52,0	32,0	46,0	7,4
		Итого за день:		107,79	120,69	516,95	2232,22	0,79	91,84	237,34	3,79	1015,69	244,23	1008,59	56,81

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" О.Г. Булавина

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" И.В. Романова

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Т.А. Фомина

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.:А.И. Здобнов,В.А. Цыганенко.-К.: ООО "Издательство Арий",М.:ИКТЦ "Лада" 2009

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией В.Т. Лапшиной.- м.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс2017.-544 с.