



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУОШ Д. Федорково
 Л.М.Александрова
 "29" марта 2024г.

Примерное 5-ти дневное меню питания весенний лагерь для обучающихся МАОУОШ Д. Федорково

Возрастная группа: от 12 лет и старше
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			блюда	руб.	Б	Ж	У	8	9	10		11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

День: понедельник
 Неделя: 1

Завтрак	15/М	14/М	175/М/ССЖ	382/М/ССЖ	147/М	338/М	Итого за Завтрак	Обед	49/М/ССЖ	103/М/ССЖ	284/М/ССЖ	418/М	147/М	148/М	Итого за Обед	Итого за день
	Сыр полутвердый	Масло сливочное	Каша вязкая молочная из смеси круп	Какао на молоке, 200/11	Хлеб пшеничный	Яблоко			Салат витаминный /2 вариант/	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	Сок фруктовый	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный		
	15	10	200	200	30	100	555	100	250	280	200	40	50	920	1475	
	5,40	8,60	13,56	10,38	2,47	12,54	52,94	11,8	10,45	60,42	20,00	3,29	2,29	108,22	161,17	
	3,48	0,05	5,44	3,87	2,37	0,4	15,61	2,10	5,14	23,24	1	3,16	3,3	37,94	53,55	
	4,43	8,25	6,62	3,8	0,3	0,4	23,80	5,18	7,48	17,56	0,2	0,4	0,6	23,78	47,58	
			31,04	16,09	14,49	9,8	71,50	7,80	18,69	43,51	20,2	19,32	19,82	129,34	200,84	
	54,6	74,8	206,14	115,45	70,5	47	568,49	86,35	163,07	426,53	92	94	99	812,99	1381,48	
	0,01		0,24	0,04	0,05	0,03	0,37	34,35	11,81	60,74	0,02	0,06	0,09	0,76	1,13	
	0,11		40,17	0,3		10	50,58	276,5	206,64	3409,84	4			81,61	132,19	
	43,2	59	0,15	20,12		5	127,47	2,38	2,55	2,87				3285,99	3413,46	
	0,08	0,1	153,9	0,01	0,39	0,2	154,68	39,42	16,19	44,34	0,2	0,52	0,7	6,71	161,39	
	132	1,2	136,76	145,45	6,9	16	438,31	46,16	72,26	377,07	14	9,2	14,5	111,79	550,10	
	75	1,9	33,54	116,2	26,1	11	263,74	20,44	21,36	79,67	14	34,8	75	532,41	796,15	
	5,25		0,75	31	9,9	9	55,90	0,69	0,99	5,86	8	13,2	23,5	142,8	198,70	
	0,15				2,2	2,2	4,56					0,8	1,95	11,76	16,32	
	0,02											0,8	1,95	11,76	16,32	

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

День: вторник

Неделя: 1

Завтрак															
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	41,62	13,61	11,38	13,65	223,48	0,1	1,1	33,42	1,11	17,31	148,04	26,85	1,35
248/И	Овощи запеченные	180	16,56	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/И/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	2,08	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	100	19,50	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
		615	82,22	22,60	20,63	85,08	633,82	0,37	41,20	1446,20	4,21	137,53	364,93	141,56	5,27
Итого за Завтрак															
Обед															
16/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	29,53	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	8,8	402,14	2,37	25,6	34,22	16,13	1,09
87/М/ССЖ	Суп с рыбными консервами	250	20,87	6,1	6,03	12,03	127,7	0,10	39,76	294,99	1,78	59,86	87,79	26,23	0,88
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	44,37	15,63	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	8,21	5,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	5,38	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,29	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95
		920	113,94	36,42	29,97	125,71	923,90	0,52	49,76	874,93	7,71	254,99	483,85	123,02	6,89
		1 535	196,16	59,02	50,60	210,79	1 557,72	0,89	90,96	2 321,13	11,92	392,52	848,78	264,58	12,16
Итого за Обед															
Итого за день															

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: четверг

Неделя: 1

Завтрак														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	105	40,57	15,01	10,75	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,78	6,31	3,3	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	10,88	2,94	3,24	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	100	19,50	1,5	0,5	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		585	83,21	28,13	18,09	644,10	0,45	11,40	92,38	1,86	182,67	439,18	188,38	5,80
Обед														
58/М/ССЖ	Салат морковный	100	5,41	1,3	5,1	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	13,19	4,32	6,86	123,47	0,20	20,80	217,30	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92
323/М/ССЖ	Куриное филе тушеное в сметанном соусе	100	45,58	14,09	11,56	161,66	0,06	0,59	54,99	0,55	95,78	158,83	16,67	0,6
413/М/ССЖ	Рис отварной	180	11,52	1,44	4,60	186,57	0,06	6,1	429,5	0,35	18,42	0,0	31,30	0,78
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	3,15	0,59	0,05	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,83	2,6	0,48	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		900	83,15	26,75	28,95	779,29	0,52	33,05	2701,79	6,80	217,62	395,33	153,85	5,68
Итого за день		1 485	166,36	54,88	47,04	1 423,39	0,97	44,45	2 794,17	8,66	400,29	835,11	342,23	11,48

