

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ Иланская СОШ №2»



В.В. Брусенко

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

***для организации питания
на летнем оздоровительном лагере
дневного пребывания
МБОУ «Иланская СОШ №2»***

2023 год

1950-1951

Office of the Director, U.S. Geological Survey

Washington, D.C.

UNITED STATES GEOLOGICAL SURVEY

WATER RESOURCES DIVISION
WASHINGTON, D.C.

1950-1951

1 день

№ рсц	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:													
438	Омлет натуральный	150	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0	0	0	172	129	14,7	5
пром	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
943	Чай сладкий	200	0,2	0,05	13,6	56	0,02	3,2	0	0	7,35	4	5	0,8
пром	йогурт	100	3,5	3,99	5,11	70,15	0,05	0,88	25	0	150	112,5	17,5	0,13
пром	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,3	11,4	0,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
	Итого за завтрак:	540	24,68	29,68	42,35	542,43	0,62	4,28	77	0,52	549,45	423	67,9	8,11
	Обед:													
14	салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	140,67	0,5
170	Борщ со сметаной	210	1,45	3,93	100,2	82	0,04	3,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
511	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0	0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33
608	Котлета мясная , соус томатный основной	130	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
591	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	29,5	0	1	0
пром	Хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
пром	хлеб ржаной	35	1,9	0,4	9,4	50,2	0,05	0	0	0,58	8,25	48,5	14,23	1,13
пром	кондитерское изделие	30	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Итого за обед:	860	25,25	24,34	184,53	815,16	0,42	140,66	39,02	1,93	229,43	478,61	265,02	5,79
	Итого за день:	1400	49,93	54,02	226,88	1357,59	1,04	144,94	116,02	2,45	778,88	901,61	333,52	13,9

2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порции	Химический состав		
			Б	Ж	У
Завтрак:					
168	Каша молочная кукурузная с маслом	205	4,67	4,86	25,83
41	Масло сливочное порциями	15	0	12,3	0,15
959	Какао с молоком сгущенным	200	3,52	3,72	25,49
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1
пром	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	7,5
пром	кондитерское изделие	30	1,8	0,4	16,2
Итого за завтрак:		520	14,69	22,98	88,27
Обед:					
43	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59
244	Рыба (горбуша) припущенная с овощами	100	6,12	0,81	2,54
694	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53
348	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96
пром	Хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	13,1
пром	Хлеб ржаной	35	1,5	0,3	7,5
пром	фрукт	100	1,1	1,3	30,9
Итого за обед:		890	23,31	17,18	128,31
Итого за день:		1410	38	40,16	216,58

Эн. цех.	ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА							
калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
166	0,11	0	20	0	74,04	65,5	11,4	0,34
112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
40,2	0,04	0	0	0,46	6,5	38,3	11,4	0,9
86	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
632,1	0,39	121,36	124,51	0,92	309,64	282	75,1	3,48
51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
118,8	0,12	9,87	3	0	25,52	103,97	32,01	1,29
42	0,04	0,77	0	0	10,3	67,4	8	0,43
164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21
95	0,03	0,8	0	0	32,4	19	21	0,7
82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
40,2	0,04	0	0	0,46	6,5	38,3	11,4	0,9
140	0	0	0	0	0	0	0	0
734,44	0,52	54,27	33,6	0,52	183,49	386,61	125,91	5,93
1366,54	0,91	175,63	158,11	1,44	493,13	668,61	201,01	9,41

3 день

№ рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
463	сырники	150	24,15	13,5	31,6	343,8	0,15	0	100,35	0	234	327	39	0
пром	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
пром	йогурт	100	3,5	3,99	5,11	70,15	0,05	0,88	25	0	150	112,5	17,5	0,13
	Итого за завтрак:	510	35,89	24,99	73,61	668,95	0,33	111,08	177,35	0,06	611,5	580,2	79,8	2,01
	Обед													
45	винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,69	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
201	Суп картофельный с ячневой крупой, с куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3
313	Каша перловая	150	6,2	8,9	47,2	297	0,06	0	0	0	48	215	30	1,3
591	Гуляш из говядины	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	11,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
пром	Хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
пром	Хлеб ржаной	35	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	кондитерское изделие	30	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Итого за обед:	810	39,02	38,82	125,99	938,91	0,58	133,32	17,02	1,12	250,66	606,27	131,94	9,83
	Итого за день:	1320	74,91	63,81	199,6	1607,86	0,91	244,4	194,37	1,18	862,16	1186,47	211,74	11,84

4 день

№ рец	Наименование блюд	выход	ический состав		у
			Б	Ж	
	Завтрак:				
301	птица тушенная с соусом	180	17,65	14,58	4,7
15	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1
пром	кондитерское изделие	30	1,8	0,4	16,2
	Итого за завтрак:	510	23,44	20,07	50,24
	Обед				
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71
679	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27
297	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	140	16,77	10,74	24,06
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4
пром	Хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	13,1
пром	Хлеб ржаной	35	1,5	0,3	7,5
пром	фрукт	100	2,4	1,9	30
	Итого за обед:	870	34,02	22,99	146,04
	Итого за день:	1380	57,46	43,06	196,28

Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
44,52	0,03	10,06	0	0	11,21	20,77	9,76	0,44
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
86	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
461,72	0,28	130,14	59	0,46	177,21	238,37	68,36	4,14
83,8	0,09	6,6	0	0	19,58	53,32	21,6	0,87
213,71	0,11	0	0,02	0	1,22	162	0,03	2,43
260,06	0	23,79	0	0	71,25	0	52,37	1,94
116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
146,4	0	0	0	0	0	0	0	0
942,37	0,38	30,45	0,1	0,52	170,25	337,82	104,7	7,22
1404,09	0,66	160,59	59,1	0,98	347,46	576,19	173,06	11,36

5 день

№ рец	Наименование блюд	выход	химический состав		
			Б	Ж	У
	Завтрак:				
94	Суп молочный с крупой рисовой с маслом сливочным	200	4,82	1,02	16,83
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1
пром	кондитерское изделие	30	1,8	0,4	16,2
пром	йогурт	100	3,5	3,99	5,11
	Итого за завтрак:	570	13,36	6,81	76
	Обед:				
13	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43
37	суп с клецками	200	3,12	4,26	11,45
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84
286	тефтели мясные с соусом	130	11,78	12,91	14,9
516	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29
пром	Хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	13,1
пром	Хлеб ржаной	35	1,5	0,3	7,5
пром	кондитерское изделие	30	2,7	4,4	24,9
	Итого за обед:	850	31,62	32,53	138,12
	Итого за день:	1420	44,98	39,34	214,12

Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
132,4	0,06	0,91	30,6	0	158,82	137,46	23,06	0,25
94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
86	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
70,15	0,05	0,88	25	0	150	112,5	17,5	0,13
464,95	0,32	122,93	71,6	0,46	420,72	338,26	78,86	2,24
40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
89,44	0,05	3,21	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
223	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27
122	0	0	0	0	29,5	0	1	0,1
82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
150	0	0	0	0	0	0	0	0
977,67	0,48	10,1	51,02	0,52	192,15	489,51	146,38	8,28
1442,62	0,8	133,03	122,62	0,98	612,87	827,77	225,24	10,52

6 день

№ рец	Наименование блюд	выход	ический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
71	Нарезка из свежих томатов	60	0,6	0,1	2,6	12	0,03	12,5	21	0,27	5	12	5,5	0,45
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,29	10,01	22,71	229	0,07	0,14	0	0	12	41,4	7,5	0,75
377	Чай с лимоном и сахаром	200	4,51	1,14	7,71	67,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	14	8	2,8
пром	кондитерское изделие	30	2,7	4,4	24,9	150	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
	Итого за завтрак:	510	20,3	17,05	71,02	540,53	0,23	16,37	21,01	0,34	167,05	106,1	33,3	5,08
	Обед:													
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	1,01
608	Шницель с соусом томатным основной	130	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
679	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,83
пром	сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
пром	Хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
пром	Хлеб ржаной	35	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	фрукт	100	7,4	8,62	57,93	351,93	0,1	0,12	0	0	25,77	0	0	0,95
	Итого за обед:	860	40,53	33,05	156,73	1115,9	0,55	11,62	40,77	0,72	203	567,1	101,73	9,07
	Итого за день:	1370	60,63	50,1	227,75	1656,43	0,78	27,99	61,78	1,06	370,05	673,2	135,03	14,15

7 день

№ рец	Наименование блюд	выход	ический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
390	Каша молочная манная с маслом	200	6,24	6,1	19,7	161,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	66	0,03	0	0	0	22	77	4,8	1
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0	0,38	0	0	128,78	0	12,88	0,07
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
пром	Хлеб ржаной	35	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	Йогурт	100	3,5	3,99	5,11	70,15	0,05	0,88	25	0	150	112,5	17,5	0,13
	Итого за завтрак:	615	22,48	18,38	66,63	533,59	0,32	2,41	61,72	0,52	537,05	423,05	82,4	3,48
	Обед:													
45	винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51
206	Суп картофельный гороховый с мясом	200	7,89	5,65	18,79	153,1	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
637	Птица отварная с соусом	130	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
пром	Хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
пром	Хлеб ржаной	35	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
пром	кондитерское изделие	30	2,7	4,4	24,9	150	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед:	700	33,19	26,34	83,35	675,38	0,41	10,86	16	0,52	125,68	288,62	80,39	5,95
	Итого за день:	1315	55,67	44,72	149,98	1208,97	0,73	13,27	77,72	1,04	662,73	711,67	162,79	9,43

8 день

№ рец	Наименование блюд	выход	ический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
10	салат из зеленого горошка	60	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
486	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	14,37	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21
375	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1	0	0	0	0	5	8,3	4,4	0,8
пром	Кондитерское изделие	30	4,5	18	63	430	0	0	0	0	0,8	0,2	0,04	0,08
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
	Итого за завтрак	610	28,92	38,2	113,51	911,5	0,49	36,21	31,29	0,06	161,23	449,52	130,61	4,81
	Обед													
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
688	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153	0,07	0	0	0	12	41,4	7,5	0,75
284	тефтели из печени	130	10,28	11,84	17,45	217	0,15	7,48	318	0	67,5	203,2	23	3,26
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
пром	Хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
пром	Хлеб ржаной	35	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	фрукт	100	7,4	8,62	57,93	351,93	0,1	0,12	0	0	25,77	0	0	0,95
	Итого за обед:	860	29,7	31,56	161,89	1012,13	0,53	132,43	318	0,52	198,03	362,2	76	8,18
	Итого за день:	1470	58,62	69,76	275,4	1923,63	1,02	168,64	349,29	0,58	359,26	811,72	206,61	12,99

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
	Завтрак:													
218	вареники ленивые с йогуртом	130	16,33	8	16,31	203	0	0,37	0	0	132,81	0	21	0,4
пром	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
383	Какао с молоком и сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0	0,38	0	0	128	0	18	0,64
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
	Итого за завтрак	390	27,84	17,9	54,5	496,4	0,13	0,95	52	0,06	474,31	138,7	58,3	2,32
46	Суп картофельный с крупой	200	3	2,63	13,47	89,55	0	0,9	0	0	22,47	0	11,8	1,22
336	Калуста тушеная с курицей	200	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	0	26,35	143,51	52,79	2,08
пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
пром	Хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
пром	Хлеб ржаной	35	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,5	38,3	11,4	0,9
пром	Кондитерское изделие	30	4,2	18	63	430	0	0	0	0	0,3	0,2	0,04	0,08
	Итого за обед:	710	16,83	30,3	158,69	990,18	0,46	52,76	37,8	0,72	107,72	235,21	96,33	8,16
	Итого за день:	1100	44,67	48,2	213,19	1486,58	0,59	53,71	89,8	0,78	582,03	373,91	154,63	10,48

10 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Исчислительный состав			Эн. цен. калл.	Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак:														
71	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,2	1,3	7	0,02	10	5	0,05	11,5	21	7	0,3
304	Плов из птицы	300	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	33,7	12,3	1,08
пром	Сок фруктовый	300	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
пром	Кондитерское изделие	30	4,5	18	63	430	0	0	0	0	0,8	0,2	0,04	0,08
Итого за завтрак:		330	29,4	36,7	133,29	988,2	0,22	15,07	53	0,31	108,9	273,2	74,04	6,45
Обед:														
197	Рассольник Ленинградский	300	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
286	Тефтели с соусом сметанным	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27
588	Компот из сухофруктов	300	0,56	0	27,85	113,79	0,03	5,4	0	0	12	18,19	4	0,8
пром	Хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	13,1	82,2	0,12	0,06	0	0,06	37,5	33,7	12,3	1,08
пром	Хлеб ржаной	35	1,5	0,3	7,5	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	33,8	11,4	0,9
пром	Фрукт	100	7,4	8,62	57,93	351,93	0,1	0,12	0	0	25,77	0	0	0,95
Итого за обед		830	33,58	32,93	170,43	1138,17	0,62	12,74	51,02	0,52	173,81	503,15	144,32	9,73
Итого за день:		1360	62,98	69,63	303,72	2126,37	0,84	27,81	104,02	0,83	282,71	776,35	219,16	16,18