

Утверждаю
Директор МОУ «Ульканская средняя
общеобразовательная школа №2»
_____ Е.П.Русанова

« » _____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания «Солнышко», сезон: весна-лето

МОУ «Ульканская средняя общеобразовательная школа №2»

Казачинско-Ленского района Иркутской области

Возрастная категория: 7-11 лет

Примерное 10-ти дневное меню для школы : летний оздоровительный лагерь дневного пребывания "Солнышко "
п. Улькан

День: первый Неделя : первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества г.	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг
-------------	--------------------	--------------	-------------------------	---------------------	---------------	--------------------------

			Т Ь В ккал												
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	F e
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
№ 173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	1/195/10	317,76	9,04	13,44	40,16	54,8	0,21	0,18	0,96	326,98	158,65	72,05	264,86	2,09
№ 15	Сыр порциями	1/15	53,7	3,48	4,42	0,00	39,00	0,00	0,04	0,10	13,2	132,0	5,25	75,00	0,15
№ 376	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,0	0,00	0,00	0,00	0,03	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37,92	0,90	0,20	8,13	0,00	0,04	0,03	60,00	197,55	34,55	13,00	23,00	0,26
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за завтрак	605	637,98	19,42	18,94	97,46	93,8	0,38	0,3	61,09	686,33	358,3	122,3	456,56	4,95
ОБЕД															
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	21,4	1,1	0,2	3,8	0,00	0,06	0,04	17,5	290,0	14,0	20,0	26,0	0,9
№ 95	Рассольник домашний	1/250	111,18	3,09	5,34	12,69	0,00	0,1	0,06	13,12	560,39	42,25	28,07	65,82	1,07
№310	Картофель отварной	1/150	142,23	2,85	4,31	23,01	0,00	0,15	0,09	21,0	725,53	14,64	29,32	79,72	1,15
№ 278, № 331	Тефтели 1-й вар. – с водой, говядина с соусом	1/110	151,07	7,83	8,75	10,25	33,92	0,05	0,07	0,72	179,7	27,95	18,33	88,37	0,87
№350	Кисель из смородины черной	1/200	99,24	0,14	0,08	24,49	0,00	0,00	0,00	24,0	58,96	14,0	5,58	8,94	0,13
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	880	676,18	20,28	19,42	105,07	33,92	0,47	0,3	76,34	1930,08	131,34	127,2	343,95	5,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1314,16	39,7	38,36	202,53	127,72	0,85	0,6	137,43	2616,41	489,64	249,5	800,51	10,85

День: второй Неделя :первая
Сезон : весна-лето
Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/195/10	311,38	8,64	11,06	44,32	54,8	0,14	0,17	0,96	261,64	146,77	44,33	221,30	2,34
№ 377	Чай с лимоном и с сахаром	1/200/15/7	61,5	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	0,00	2,83	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
№ 14	Масло сливочное	1/10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,0	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за завтрак:	612	634,43	14,52	19,47	100,28	94,8	0,28	0,24	13,79	679,44	197,87	81,63	314,8	6,7
	ОБЕД														
№ 59	Салат из моркови с яблоками	1/100	39,85	1,06	0,17	8,52	0,00	0,05	0,08	4,37	216,9	23,99	30,38	44,52	1,06
№ 83	Борщ с картофелем	1/250	113,18	3,02	5,26	13,44	0,00	0,08	0,06	9,17	511,30	44,47	29,82	65,80	1,37
№ 304	Рис отварной	1/150	209,65	3,65	5,37	36,68	0,00	0,02	0,01	0,00	40,57	1,36	16,33	60,94	0,52
№ 234	Котлеты или биточки рыбные с маслом	1/100/10	255,06	13,0	15,46	15,98	49,4	0,08	0,15	0,66	309,16	74,28	41,5	188,46	1,48
№345	Компот из крыжовника и смородины черной	1/200	119,14	0,52	0,18	28,86	0,00	0,01	0,01	27,6	184,12	23,7	13,42	18,4	0,71
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	890	905,02	27,18	27,3	137,65	49,4	0,37	0,36	41,8	1402,05	189,8	162,05	469,02	7,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1539,45	41,7	46,77	237,93	144,2	0,65	0,6	55,59	2081,49	387,67	243,68	783,82	14,01

День: шестой Неделя :первая
Сезон : весна-лето
Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	1/195/5	317,76	9,04	13,44	40,16	54,8	0,21	0,18	0,96	326,98	158,65	72,05	264,86	2,09
№ 378	Чай с молоком и с сахаром	150/50/15	81,83	1,52	1,35	15,90	10,00	0,04	0,16	1,33	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41
№ 1	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	1/30/15/5	136,41	2,36	7,49	14,89	40,00	0,03	0,02	0,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35
Пром. вып	Бананы свежие	1/100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	348,0	8,0	42,0	28,0	0,60
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за завтрак	595	681,74	16,4	23,14	101,97	104,8	0,37	0,43	12,29	933,98	312,15	147,75	455,56	4,62
	ОБЕД														
№ 20	Салат из свежих огурцов	1/100	66,45	0,75	6,01	2,34	0,00	0,02	0,03	4,69	132,38	22,32	13,18	39,59	0,57
№ 95	Рассольник домашний	1/250	111,18	3,09	5,34	12,69	0,00	0,1	0,06	13,12	560,39	42,25	28,07	65,82	1,07
№ 244	Плов из отварной говядины	1/190/110	575,38	30,6	28,66	48,76	0,00	0,08	0,14	0,52	314,4	43,38	64,00	311,36	4,3
№ 388	Напиток из шиповника	1/200	88,15	0,67	0,27	20,76	0,00	0,01	0,05	100,0	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	920	992,22	40,38	41,02	115,38	0	0,32	0,32	118,33	1133,01	147,79	134,59	495,31	8,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1673,96	56,78	64,16	217,35	104,8	0,69	0,75	130,62	2066,99	459,94	282,34	950,87	12,97

День: первый Неделя :вторая
Сезон : весна-лето
Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	1/195/5	311,38	8,64	11,06	44,32	54,8	0,14	0,17	0,96	261,64	146,77	44,33	221,30	2,34
№ 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13
№ 14	Масло сливочное	1/10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,0	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за завтрак	590	691,54	18,21	22,14	104,86	114,8	0,33	0,41	7,26	705,98	315,95	100,93	421,2	6,96
	ОБЕД														
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (помидоры)	1/100	21,4	1,1	0,2	3,8	0,00		0,06	0,04	17,5	290,0	14,0	20,0	26,0
№ 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	95,34	2,19	2,78	15,39	0,00	0,12	0,07	11,07	622,37	29,7	29,67	72,22	1,15
№309	Макаронные изделия отварные	1/150	168,39	5,51	4,51	26,44	0,00	0,05	0,02	0,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,10
№268	Котлеты, биточки, шницели мясные	1/110	341,08	16,5	24,2	14,32	44,8	0,08	0,16	0,34	196,92	43,14	55,78	188,8	2,8
№350	Кисель из смородины черной	1/200	99,24	0,14	0,08	24,49	0,00	0,00	0,00	24,0	58,96	14,0	5,58	8,94	0,13
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	880	1019,22	32,63	38,66	135,19	44,8	0,44	0,35	41,18	1277,99	129,55	163,34	421,42	8,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1710,76	50,84	60,8	240,05	159,6	0,77	0,76	48,44	1983,97	445,5	264,27	842,62	15,11

1. **Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва**
2. **Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под. ред. В.А. Тутельян – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.**
3. **Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.**

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Составил специалист РОО _____ Сарбо Е.С.