

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Липковский центр образования №1»


..... О. В. Себякина
«.....» 2024 г.

Примерное десятидневное МЕНЮ

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

МКОУ «Липковский центр образования №1»

**(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,
ул.Комсомольская д.2а)**

2024 г

4	Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины				Минеральные вещ-ва				
				масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7	День 1															
8		106	Огурец свежий	100	0,89	0,10	2,49	13,94	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
9	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
10		270	Котлета московская	100	24,06	35,98	10,26	378,00	0,08	0,24	51,20	0,00	18,92	18,04	125,46	2,18
11		54-23гн-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
12		Пром.	Хлеб ржаной "Украинский"	30	1,98	0,30	14,40	69,60	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
13		Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
14		Пром.	Конфета	28	1,10	5,10	18,60	63,20	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
15		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
16		итого завтрак:			51,29	59,84	114,07	1026,88	0,29	11,38	192,53	0,72	658,12	97,84	483,96	45,30
17	Обед	34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	8,24	7,29	72,90	0,045	6,86	0,00	0,30	28,33	18,39	41,61	1,31
18		108(109)	Суп картофельный с клецками	250	4,33	7,39	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,00	33,40	25,35	72,23	1,18
19		171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,90	15,80	53,14	373,34	0,28	0,00	53,34	3,40	35,18	187,36	280,46	6,30
20		290(759)	Птица тушеная в соусе	150	46,72	22,74	7,02	306,00	0,10	4,18	75,00	0,00	79,74	30,20	187,06	2,02
21		54-34хн-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
22		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
23		Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
24		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
25		итого обед:			71,62	60,56	154,34	1253,93	0,63	19,79	177,01	5,50	519,45	288,70	666,46	52,61
26	Полдник	112	Банан	174	2,25	0,75	315,00	167,04	0,045	13,05	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90
27		386	Напиток кисломолочный (ацидофилин)	200	12,00	2,00	8,00	74,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	30,00	196,00	0,20
28		Пром.	Вафли с помадной и фруктовой начинкой	100	1,68	1,98	46,38	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
29		итого полдник:			15,9	4,7	369,4	451,0	0,1	14,7	40,0	0,0	247,5	85,5	229,0	1,1
30		Итого за день:			138,84	125,13	637,79	2731,85	1,05	45,82	409,54	6,22	1425,07	472,04	1379,42	99,01

187	Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины				Минеральные вещ-ва				
				масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	P	Fe
188	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
189	День 6															
190	День 6															
191	Завтрак	210	Омлет натуральный	212	39,40	35,08	3,72	409,38	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72
192		54-23гн-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
193		Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
194		Пром.	Зефир в шоколаде	90	2,00	11,10	61,60	356,40	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70
195		106	Огурец свежий	100	0,89	0,10	2,49	13,94	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
196			итого завтрак:		48,53	49,74	93,49	935,86	0,24	11,36	482,01	1,67	348,90	113,60	541,80	8,35
197	Обед	71	Винегрет овощной	100	1,40	20,08	7,29	125,10	0,044	9,63	0,00	6,30	31,24	19,53	43,27	8,28
198		102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
199		128	Пюре картофельное	200	4,77	12,15	22,66	242,00	0,18	22,43	63,00	0,00	52,49	34,52	109,66	1,28
200		229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	37,62	18,82	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	97,06	324,38	1,70
201		54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,90	0,01	0,00	69,96	0,00	90,00	18,00	25,00	1,00
202		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
203		Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
204		Пром.	Вафли Боярушка	38	1,9	9,0	17,4	158,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
205			итого обед:		58,54	66,80	131,38	1155,14	0,65	45,33	144,60	7,90	308,35	226,81	668,59	16,17
206	Полдник	112	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
207		386	Напиток кисломолочный (ацидофилин)	200	12,00	2,00	8,00	74,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	30,00	196,00	0,20
208		Пром.	Пирожок с повидлом	100	4,80	14,00	46,30	316,70	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
209			итого полдник:		18,6	16,4	70,5	476,7	0,2	121,6	56,0	0,2	308,0	56,0	242,0	0,8
210		Итого за день:			125,67	132,94	295,37	2567,70	1,05	178,29	682,61	9,77	965,25	396,41	1452,39	25,32
211																

224	Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Эн.ценнос тьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
225	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
227	День 7															
228	Завтрак	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	56,94	22,31	56,00	540,00	0,12	0,94	130,00	5,10	391,17	53,11	430,31	1,29
229		54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,10	8,60	50,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
230		Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
232			итого завтрак:			60,81	24,01	79,09	660,14	0,15	0,94	136,70	5,45	498,07	73,01	496,41
233	Обед	75	Икра морковная	100	2,01	0,20	20,55	91,20	0,04	4,22	0,00	0,00	46,53	32,24	60,92	1,00
234		88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	9,90	7,90	89,75	0,058	15,78	0,00	0,20	49,25	22,13	49,00	0,83
235		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
236		268	Шницель из говядины	100	29,30	27,86	13,22	322,00	0,06	0,00	40,00	2,50	12,82	30,60	169,76	2,70
237		54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,30	0,010	80,00	98,04	0,00	82,00	3,00	3,00	1,00
238		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
239		Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
240		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
241		итого обед:			48,23	53,41	156,55	1152,99	0,34	100,00	204,08	3,50	486,40	121,77	414,38	47,47
242	Полдник	112	Яблоко	244	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
243		Пром.	Пастила	100	7,00	6,00	53,00	324,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
244		386	Напиток кисломолочный "снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	0,00	44,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20
245			итого полдник:			13,2	11,8	94,2	576,0	0,1	20,0	44,0	0,4	274,0	48,0	210,0
247		Итого за день:			122,24	89,22	329,84	2389,13	0,61	120,94	384,78	9,35	1258,47	242,78	1120,79	53,69

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 9																
Завтрак	203	Макаронные изделия отварные	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	
	280/331	Фрикадельки в соусе	160	30,74	30,90	21,22	360,00	0,08	0,54	32,62	0,00	48,90	28,38	159,18	10,58	
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,80	0,00	0,00	0,30	0,00	66,00	4,00	7,00	1,00	
	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	70,14	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	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			итого завтрак:		44,74	41,04	135,97	958,94	0,25	0,54	72,92	0,80	150,30	66,18	297,88	14,60
Обед	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	12,22	4,57	77,70	0,048	18,05	0,00	0,20	17,74	17,46	31,84	0,83	
	96	Рассольник ленинградский	250	2,02	10,19	14,98	107,25	0,093	8,38	0,00	1,20	29,15	24,18	56,73	0,93	
	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	
	295	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	28,60	34,08	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	0,00	55,54	20,80	97,54	1,42	
	54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,80	0,02	0,00	0,72	0,00	76,00	7,00	22,00	1,00	
	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	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33	
	Пром.	Вафли Боярушка	38	1,9	9,0	17,4	158,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			итого обед:		43,39	79,93	120,44	1131,49	0,40	58,21	92,12	2,20	302,58	129,37	360,45	7,55
Полдник	338	Груша	200	1,80	0,40	19,00	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	56,00	16,00	52,00	1,40	
	386	Йогурт питьевой	200	5,60	5,00	26,00	172,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	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:		10,7	8,2	82,5	455,5	0,1	23,2	46,0	0,0	274,0	42,0	222,0	1,6
Итого за день:				98,83	129,17	338,91	2545,93	0,77	81,95	211,04	3,00	726,88	237,55	880,33	23,75	

331	Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценнос тьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	P	Fe
332	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
334	День 10															
335		106	Каша вязкая рисовая	200	11,26	15,82	37,63	184,50	0,18	0,96	54,80	1,04	149,62	70,82	234,98	1,73
336		54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	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
337		Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
338		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
339		112	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	60,50	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
340		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
341			итого завтрак:		26,06	27,87	93,53	539,64	0,30	122,10	149,22	1,59	726,92	118,72	415,08	42,78
342		27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	12,15	3,75	74,10	0,056	57,45	0,00	0,00	22,71	15,63	22,29	0,78
343		102	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
344		128	Пюре картофельное	200	4,77	12,15	22,66	242,00	0,18	22,43	63,00	0,00	52,49	34,52	109,66	1,28
345	Обед	398/442	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,11	9,24	550,00	6,49	49,72	14,96	134,86	2,86
346		54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,28	0,11	8,35	35,40	0,01	24,00	3,06	0,00	62,00	8,00	9,00	0,00
347		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
348		Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
349		Пром.	Печенье штучное	100	5,60	24,00	62,00	417,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
350			итого обед:		41,62	68,91	161,85	1334,64	0,67	118,93	616,06	8,09	243,40	130,81	442,09	8,83
351		112	Банан	150	2,25	0,75	315,00	144,00	0,045	13,05	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90
352		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
353	Полдник	Пром.	Пирожок с повидлом	100	4,80	14,00	46,30	316,70	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
354			итого полдник:		8,1	14,8	381,5	545,5	0,1	17,1	0,0	0,2	21,5	63,5	47,0	3,7
355			Итого за день:		75,73	111,53	636,88	2419,78	1,04	258,08	765,28	9,88	991,82	313,03	904,17	55,31

Страница 10

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

359 Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Т.В. Лукша

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

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

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

363 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией

364 В.Т. Лапшиной.- м.: Хлебпродинформ, 2004

365 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна.-М.: ДеЛи плюс 2017.-544 с.