

Утверждаю
Директор ООО «Школьник»



В.Л Горбунов

Согласовано
Директор МБОУ
общеобразовательного
учреждения
школа № 32



Примерное 2-х недельное меню
Пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд
Для организации питания в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей на март 2023г

Стоимость ___ руб

	Наименован.блюд	вых	Б	Ж	У	ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				Мин.вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 вариант													
	завтрак													
тتك	Фрукт свежий	100	0,85	1,6	4,3	47,5	0,03	5,6	0,15	1	187	154	2,8	1,5
416	Биточки мясные	100	12,3	13,4	14,4	213	0,08	2,6	0,007	2,1	28,4	129	26	1,5
тتك	Рис с кукуруз	150	2,16	4,8	36,6	207	0,15	5,6	0,08	0,1	11,5	84	30	1
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Батон витам	50	3,8	0,4	24,3	119	0,08	1,1	0	1	10	32	7	0,6
	итого		19,3	20,2	94,7	645	0,34	14,9	0,24	4,2	249	407	72	5,4
	обед													
	Салат овощной	100	0,27	0,68	2,96	104	0,04	5,6	0,04	0,4	27,7	51,5	25,0	1,99
139	Суп с боб с мясом	250/20	2,44	5,54	15,2	151	0,06	0,5	0,06	1,1	87,5	179	19,7	0,75
411	Мясо отварное	90	19,5	18,2	32,1	243	0,15	1,1	0,09	1,3	81	183	28	2
477	Овощной гарнир	150	3,3	5,3	19,7	144	0,09	14,21	0,03	0	38,3	62,5	23,8	0,75
590	Компот ягодный «С»	200	1,2	0,0	18,8	137	0	1,8	0,02	0	18	10	4	0,2
	Хлеб вал.+ржан	70	3,8	0,4	24,3	119	0,08	1,1	0	0,9	10	32	7	0,6
	итого		30,5	30,1	113	898	0,42	24,3	0,24	3,7	262	518	107	6,29
	Итого за день		50	50,3	208	1543	0,76	39,2	0,48	7,9	511	925	179	11,7
	2 вариант													
	завтрак													
	Фрукты по сезону	100	0,4	0	9,8	57	0,03	7,6	0,03	0	16	11	9	0,6
311	Каша молочная	200/10	5,5	8,8	8,9	182	0,12	6	0,09	2,1	26	114	33	0,8
	Бутерброд масл.сыр	30/20/10	8,91	10,5	14,8	191	0,04	0,18	0,05	0,48	257	171	18,2	0,53

ТТК	Батон витам	50	3,8	0,4	24,3	119	0,08	0	0,04	1	15	65	21	0,8
ТТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,024	0	152	124	21,3	0,48
	итого		19,6	19,7	107	643	0,29	17,7	0,21	3,5	300	375	89	3,5
	обед													
60	Сал из овощ с запр	100	1,4	10,1	16,2	124	0,04	6,2	0	0	65,8	24,1	10,6	0,73
110	Борщ смет мясом	280	5,75	5,35	20,7	154	0,15	6,25	0,02	0	62,5	265	22,5	1,75
247/11	Рыба тушенная с овощ	100	9,5	8,41	11,7	127	0,09	0,2	0,05	0	66,9	189	16,9	1,6
472	Картофель пюре	150	8,25	4,8	31,1	192	0,08	0	0,02	0	27,3	40,1	16,4	0,66
	Хлеб вит+ ржан	70	3,8	0,4	24,3	119	0,14	0	0	0	64,5	59,5	20,0	1,1
699	Напит апельсиновый С	200	0,4	0,0	23,6	94	0	3,53	0	0	12,8	2,76	4,01	0,4
	итого		26,9	27,6	116	822	0,4	21	0,25	3,5	384,	577,	88,0	5,89
	<u>Итого за день</u>		<u>78</u>	<u>48</u>	<u>223</u>	<u>1465</u>	<u>0,69</u>	<u>39</u>	<u>0,46</u>	<u>7</u>	<u>684</u>	<u>952</u>	<u>177</u>	<u>9,3</u>
	3 вариант													
	завтрак													
354	Варен ленивые м.сл	200/10	19,3	13,1	39,3	342	0,16	5	0,1	2,1	223	307	29	0,7
741	Ватрушка с сметаной	65	0,4	0	9,8	57	0,03	7,6	0,03	0	16	11	9	0,6
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Батон витам	50	3,8	0,4	24,3	119	0,14	0	0	0	14,5	59,5	24,0	1,1
	итого		22,8	19,9	83,6	638	0,35	15	0,18	2,5	248,	403,	60,6	2,45
	Обед													
	Овощ натур. р\масл.	60	0,8	11,1	23,3	116	0,03	4,1	0,03	0	35	46	13	0,5
212	Суп-пюрес гренкам	250/10	5,2	5,2	37,3	183	0,05	3,2	0,05	0	132	95	15	0,4
300	Филе птиц отварное	100	5,3	13,6	0,4	166	0,14	0	0	0	13	155	19	1,1
482	Капуста тушенная	150	3	4,2	15,6	174	0,05	34,4	0,02	0	162,	42,2	21,3	0,84
705	Напит из шиповн вит С	200	1,0	0,0	21,2	94	0,02	4,0	0	0	16	14	8	0,8
	Хлеб вит + ржаной	70	3,8	0,4	24,3	119	0,14	0	0	0	14,5	59,5	24,0	1,1
	Итого		28,5	30,7	117	822	0,42	21	0,25	3,5	355	243	75	4,18
	<u>Итого за день</u>		<u>63,4</u>	<u>59</u>	<u>261</u>	<u>1792</u>	<u>1,8</u>	<u>39,4</u>	<u>0,53</u>	<u>6,2</u>	<u>753</u>	<u>741</u>	<u>211</u>	<u>11,2</u>
	4 вариант													
	Завтрак													
	Банан свежий	150												
348	Омлет с овощ запеч	130/5	11,4	13,8	2,9	182	0,06	5,2	0,04	0,55	117	189	33	2,24
741	Ватрушка с повидл	75	7,2	11,9	58,1	367	0,06	10,0	0,12	1,95	128	150	8,7	0,02
629	Чай с лимоном	207	0,3	0,0	15,2	60	0	0	0,2	0	0,3	0	0	0,05
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,31	0	0	0	14,5	59,5	24	1,1
	Итого		22	22,2	83,7	588	0,5	15	0,18	2,5	260	399	65,7	3,39
	Обед													
	Овощи свежие м.р.	60	6,15	4,2	6,7	89	0,02	5,85	0,2	2	43,5	13	16	0,4
119	Щи из св.кап.с/смет. С мясом	260/20	2,53	6,9	38,6	106	0,08	10,89	0,03	0	42,4	149	21,1	0,76
430	Запек карт с мясом	200/5	17,1	18,7	32,6	355	0,25	5,82	0,02	2,65	145	205	55,7	3,53
	Хлеб вит + ржаной	70	3,8	0,4	24,3	119	0,14	0	0	0	14,5	59,5	24	1,1

тк	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	94	0,02	4,0	0	0	16,0	9,0	10,0	0,4
	Итого		30,6	30,2	123	763	0,51	26,5	0,25	4,65	261	436	126	6,2
	Итого за день		66	71,1	275	1841	1,15	44,3	0,59	8,95	802	1075	230	10,5
	5 вариант													
	Завтрак													
	Фрукт свежий	100	0,4	1,3	9,8	57	0,03	7,6	0,03	0	16	11	9	0,6
311	Каша молочная м.сл	200/10	17,3	11,1	3,7	189	0,06	1,75	0,03	0,02	51,5	212	0,8	0,03
тк	Бутерброд с сыром	50/30	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0	0	0,15	14,5	59,5	24	1,1
588	Кофе ин нап с молоком	200	0,6	0,0	31,6	129	0,02	1,05	0,09	2,5	178,	36,5	26,2	0,83
	Итого		24,2	21,5	84,1	598	0,3	16	0,19	0,27	307,	403	70	2,62
тк	Овощи натур м.р	60	0,93	7,49	6,9	99	0,01	4,5	0,01	0,5	27,7	21,2	3,0	0,39
153	Суп с рисом мясом	250/10/20	7,3	4,9	26	116	0,12	10,5	0,22	0,5	119	67,4	26,7	0,97
437	Мясо тушеное	150	15,9	16,3	2,9	222	0,05	1,62	0	1,74	21,5	166	18,5	2,5
518	Макар отварн	150	3	0,06	23,7	113	0,15	2	0,12	0,15	48	81	0,3	1,2
699	Напит из св фруктов С	200	0,2	0	26	106	0	8	0	0,2	12	4	0,2	0,2
	Хлеб вит + ржан	70	3,8	0,4	24,3	119	0,14	0	0	0	14,5	59,5	24	1,1
	Итого		28,3	30,8	115,	775	0,47	26,6	0,35	3,1	242	399	72,5	4,74
	итого		5,49	5,96	49,0	271	0,69	30,1	29,2	5,13	37	26,1	5,28	0,68
	Итого за день		58	58,3	248	1644	1,46	72,7	29,74	8,5	586	828	148	8,04
	Завтрак													
39	Омлет с капустой	205	5,5	17,8	18,9	182	0,02	6	0,09	2,1	26	114	33	0,8
	Ватрушка с сыром со сметаной	100	5,3	5,3	0	70	0,03	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб витаминизир	50	2,3	0,24	14,6	119	0,14	0	0	0	14,5	59,5	24	1,1
	итого		20,9	19,7	86,1	655	0,24	14,29	0,15	2,5	250,	330,	90,0	4,63
	обед													
тк	Овощи с масл раст	60	0,7	6,08	3,0	24	0,04	8,0	0,06	0,7	175	111	2,4	0,5
	Суп картофельный с рыбой	250	3,25	2,5	21,8	120	0,23	5,25	0,02	1	44,9	200,	12,6	0,32
	Бедро отварное куриное	100	11,6	10,5	7,75	149	0,06	0,17	15	0,52	31	121	22,1	0,96
472	Каш а греч с овощ	150	3,1	5,0	20,1	140	0,1	7,11	0,02	1,05	46,3	64,4	22,9	0,93
590	Компот фруктов С	200	1,04	0,0	31,6	137	0,02	1,05	0,12	0	40,2	36,5	26,3	0,83
	Хлеб вит. + ржан	70	3,8	0,4	24,3	119	0,14	0	0	0,3	14,5	59,5	24	1,1
	итого		28,4	30,8	122	858	0,58	21,15	0,25	3,4	185,	531,	128	5,16
	Итого за день		54	55,8	251	1752	0,92	39,5	0,5	6,7	482	949	239,2	10,7
	7 вариант													
	завтрак													
431	Макарон с мясом с маслом	150/5	13,1	17,5	13,4	295	0,03	0,54	0,06	2,1	22,1	111,	20,8	1,47
	Фрукт свежий	100	0,0	0,0	1,6	6,4	0,02	4,03	0	0	21,9	25,9	14,3	0,51
629	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,4	60	0	0,8	0,002	0	0,3	0	0	0,05

738	Пирожок с картофелем печ	75	3,0	5,0	21,4	120	0,09	14,21	0,03	1,2	38,3	62,5	23,8	0,75
	Батон с каротин	50	3,8	0,4	24,3	119	14,0	0	0	0	14,5	59,5	24	1,1
	Итого		24,6	27,6	104	742	14,2	28,3	0,095	4,9	180	313	11	5,5
	Обед													
	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,5								
135	Суп из разн овощ смет. мясом	270	7,5	7,7	21,4	185	0,02	0,5	0,03	0	8,35	44,0	7,17	0,64
302	Птица тушеная в соусе с овощ	230	9,8	10,8	8,0	164	0,05	0,54	0,06	0	33,4	167,	32,3	1,21
тк	Напиток «Витошка»	200	0,0	0,0	16,7	64	0,6	30	0,5	3,5	7,92	0	1,67	0,04
	Хлеб вит + ржан	70	3,8	0,4	24,3	119	0,15	0	0	1	14,5	59,5	24	1,1
	итого		30,2	27,9	119	844	0,42	31,4	0,6	4,5	385	560	87,5	4,2
	Итого за день		56,2	53,6	262	1752	14,6	45,47	0,7	8,8	555	878	348	11
	8 вариант													
	завтрак													
296	Суфле творожн со сгущ мол	150/30	16,5	16,9	42,3	430	0,1	12,37	0,16	0,9	206	417	41,4	0,9
628	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Бутербр сыр ,масло сливоч	30/25/10	3,12	3,21	0,0	43	0,01	1,24	0,4	0,9	150	8,1	7,5	0,17
	Батон витамин	50	3,8	0,4	24,3	119	0,31	0	0	1	14,5	59,5	24	1,1
	Итого		23,5	20,5	82	650	0,4	13,6	0,2	2,8	371	484	72,9	2,2
	Обед													
	Овощи натур м/р	60	0,8	2,3	5,4	41	0,04	8,2	0,03	0	42	42	19	0,6
212	Суп-пюре с гренам	260	5,2	5,2	29	183	0,14	32,46	0,06	0	141,	150,	47,1	1,2
Тк43	Суфле рыбка с маслом слив	150/5	19,8	27,4	42,3	494	0,24	3,04	0	6,7	22,6	259	59,6	3,2
588	Компот из фруктов С	200	1,04	0,0	31,6	137	0	0,89	0	0	22,6	23,3	28,6	0,9
	Хлеб вит. + ржаной	70	3,8	0,4	24,3	119	14	0	0	0	14,5	59,5	24	1,1
	Итого		26,9	26,3	118	801	0,42	21	0,25	3,5	385	577	87,5	4,2
	Итого за день		55,4	55,3	283	1881	1,49	64,7	1,0	9,8	785	1102	172	7,2
	9 вариант													
	Завтрак													
738	Пирож с капуст	75	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0	0,4	19	16	12	1,3
478	Запекан карт с мясом	200/5	18,4	18,7	35,5	350	0,01	10,6	0,18	2,91	27	187	26,4	0,73
тк	Йогурт питьевой	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Батон вит.	50	3,8	0,4	24,3	119	0,27	0	0	0	14,5	59,5	24	1,1
	Итого		22,8	19,5	85,2	592	0,3	15,6	0,18	3,3	263	263	62,5	3,2
	Обед													
	Фрукты свежие	100												
тк	Овощи с масл раст	60	0,7	2,5	4,0	37	0,22	9,0	0	0	18,7	43,2	20,7	0,87
131	Расс.домаш. со смет с мяс	250/10/20	6,2	7,8	22,6	187	0,01	2,35	0,13	2,05	123	113,	34,7	1,42
375	Бефстроганов	50/50	17,4	12,2	5,2	201	0,05	0,8	0,03	1,5	138	180	24	1,9
518	Картоф отварной	150	5,3	4,8	31,1	186	0,08	0	0,12	1	87,3	40,1	16,4	0,66
585	Компот из св плод С	200	0,2	0,0	35,8	142	0,02	13,05	0	0	17,6	11,5	6,5	0,3
	Хлеб вит + ржан	70	3,8	0,4	24,3	119	0,14	0	0	0	14,5	59,5	24	1,1

	Итого		33,6	27,7	123	872	0,5	25,2	0,28	4,5	399	447	126	6,25
	<u>Итого за день</u>		<u>63,2</u>	<u>60,2</u>	<u>255</u>	<u>1734</u>	<u>0,95</u>	<u>57,7</u>	<u>0,52</u>	<u>9</u>	<u>880</u>	<u>907</u>	<u>233</u>	<u>10,3</u>
	10 вариант													
	Завтрак													
	Пирож с курагой	70	1	0	3	47	0,02	1,9	0	0	19	2	12	0,3
T52	Котлета ален загад	75	13,1	8,7	11,3	166	0,05	2,53	0,04	1,	17	99,5	17,0	1,34
355	Соус сметан томат	50	1,0	2,6	2,8	39	0,02	0	0,15	0,1	14	23	3	0,1
255	Каша гречневая рас	150	2,6	6,9	22,6	178	0,21	0	0,01	1,05	176	212,	375,	0,3
762	Кофей напиток молок	200	1,5	1,5	20,4	109	0,01	12,5	0,04	0	58,3	41,6	6,46	0,03
	Батон вит	50	3,8	0,4	24,3	119	0,14	0	0	0,8	14,5	59,5	24	1,1
	Итого		22,9	20,1	84,4	658	0,45	16,9	0,24	2,95	298	437	438	3,17
	Обед													
тгк	Фрукты свежие	100	2,0	15,3	10,7	188	1,62	9	0	0	18,8	43,2	20,7	0,87
161	Суп молочн мак.из	250	5,5	4,8	21	148	0,03	0,3	0,11	0	59	50	8	0,2
тгк	Бедро отварное	100	17,3	20,5	16,4	321	0,04	0,9	0	0	22	107	219	0,8
472	Гарнир овощной сборный	150	3,1	5,0	20,7	140	0,1	17,3	0,02	0	46,3	64,5	123	0,93
Тгк	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	16,7	64	0,6	30,0	0,5	3,5	7,92	0	51,67	0,05
	Хлеб Витам + ржан	70	3,8	0,4	24,3	119	0,14	0	0	0	14,5	59,5	24	1,1
	Итого		30,5	26,8	118	997	0,42	21	0,25	3,5	385	577	487	4,2
	<u>Итого за день</u>		<u>56,2</u>	<u>54</u>	<u>229</u>	<u>1870</u>	<u>1,0</u>	<u>38,4</u>	<u>0,64</u>	<u>8,6</u>	<u>685</u>	<u>1018</u>	<u>926</u>	<u>8,2</u>
	11 вариант													
	Завтрак													
10/04	Бутерброд горячий	60	8,9	10,5	14,8	191	0,04	0,18	72,5	0,48	257	171	18,2	0,53
	Каша молочная с маслом	200/10	12,3	15,6	14,8	249	0,06	54,2	0,03	2,1	73,3	114	30,4	2,0
630	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	86	0,02	0,6	0	0	66	25	6	0,4
	Хлеб витаминизир	50	3,8	0,4	24,3	119	0,14	0	0	0,4	14,5	59,5	24	1,1
	Фрукты свежие	100												
	Итого		22,3	20,8	84,9	600	0,24	15	0,18	2,5	183,	232	77,8	4,45
	Обед													
	Салат овощной	100	2,0	14,2	8,9	169	1,32	8,5	0	0	18,1	42,8	20,1	0,72
148	Суп лапш домаш с мяс	250/20	7,9	2,0	30,3	283	0,06	0,12	0,03	0	152,	135,	25,1	0,24
3/7-11	Рыба припуш в мол и овощ	100	11,3	9,2	4,4	143	0,06	0,17	0,1	0	16,5	61,3	14,7	0,4
477	Овощи отварные	150	2,8	3,2	14,4	97,6	0,1	0,035	0	0	81,1	52,7	26,8	2,67
тгк	Компот из замор ягод С	200	0,4	0,0	23,6	94	0	0,13	0	0	12,8	2,76	4,01	0,4
	Хлеб вит.+ ржаной	50	3,8	0,4	24,3	119	14	0	0	0	14,5	59,5	24	1,1
	Фрукты свежие	100	0,5	0,0	11,3	44,4	0,02	0,035	0	0	19	16	12	2,3
	Итого		27,5	29,9	114	839	0,42	0,49	0,25	3,5	385	577	87,5	4,2
	<u>Итого за день</u>		<u>60,1</u>	<u>61</u>	<u>268</u>	<u>1912</u>	<u>0,85</u>	<u>18,23</u>	<u>18,5</u>	<u>10</u>	<u>852</u>	<u>1087</u>	<u>209</u>	<u>10,1</u>
	<u>Итого за 11дней</u>		<u>596,</u>	<u>604</u>	<u>2640</u>	<u>18094</u>	<u>35,73</u>	<u>49,91</u>	<u>53,65</u>	<u>88,6</u>	<u>7283</u>	<u>9799</u>	<u>2515</u>	<u>123,1</u>
			<u>3</u>							<u>5</u>				
	<u>Итого средняя в день</u>		<u>59,6</u>	<u>60,4</u>	<u>264</u>	<u>1809,4</u>	<u>3,6</u>	<u>5,0</u>	<u>5,4</u>	<u>8,9</u>	<u>728</u>	<u>980</u>	<u>252</u>	<u>12,31</u>

