

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2»

А.Л. Эгго

2024г.



Перспективное 10-дневное меню для лагеря дневного
пребывания «Солнышко» на базе МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2»

Перспективное 10-дневное меню для лагеря дневного пребывания «СОЛНЫШКО» на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Усть – Удинская средняя общеобразовательная школа №2»

01.06.2023 – 21.06.2023

Шеф-повар: Шоломок Е.И.

Повар: Замалдынова И.В., Гамаюнова Е.М.

Кухонный работник: Купрякова Ю.Н.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность. Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1 День												
	Завтрак												
302	Молочная манная каша с маслом сливочным	1/200/5	6,21	8,61	31,92	233,92	0,06	0,66	0	229,8	128,4	2,9	0,42
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	10	58	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	2,66	0,45	33,86	90,4	0,1	0	0	17,33	56,66	22,76	1,06

[illegible]

19	Салат из свежих помидор	1/100	1	6,1	4,7	78	0,04	16,7	0	8,4	15,6	12	0,54
132	Суп рассольник с мясом и со сметаной	1/250/25/10	7,12	7,28	20,33	278,67	0,11	1,726	0,03	25,95	78,5	26,97	1,02
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	232,2	0,2	5,6	0,03	17,79	84	30	1,64
451	Котлета из рыбы	1/100	10,5	8,5	8,0	148,2	0,1	5,4	0,8	35,8	151,7	28,1	18
639	Компот из сухофруктов.	1/200	0,5	0	31,4	130	0	10,45	0	3,74	2,25	0	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	5,33	0,9	67,73	180,8	0,2	0	0	34,66	113,33	45,53	2,13
	Итого:		27,6	29,53	154,06	1047,87	0,65	39,87	0,86	126,34	445,38	142,6	23,51
	Полдник:												
	Йогурт 2,5%	1/100	2,8	2,5	11	78	0,04	0,7	0,2	122	96	15	0,1
	Банан	1/150	3	0	44,8	151,6	0,08	20	0,24	16	56	84	1,2
	Итого:		5,8	2,5	55,8	229,6	0,12	20,7	0,44	138	152	99	1,3
	Всего за день:		82,43	58,25	280,67	1678,97	1,09	61,28	1,72	572,72	668,58	271,04	27,07
	3 День												
	Завтрак:												
334	Макаронные запеченные с сыром	1/130/10	7,54	11,18	30,29	257	0,027	0,12	0,04	313	262	33	0,2
705	Горячий напиток из плодов шиповника	1/200	0,4	0,1	18,33	94	0,02	1	0	140,2	36,5	4	0,83
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	2,66	0,45	33,86	90,4	0,1	0	0	17,33	56,66	22,76	1,06
1	Масло сливочное 72% жирности	1/10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	0,4	2,4	2,4	0,2	0
			10,73	18,99	82,57	507,5	0,147	0,22	0,44	472,93	357,56	59,96	2,09
	Обед:												
16	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	1,0	6,1	4,7	78	0,046	16,76	0	18,2	18,9	3,89	0,45
34	Суп свекольник с мясом и со сметаной	1/250/25/10	5,85	6,78	10,41	226,33	0,17	19,9	0,06	95,02	71,5	22,33	3,28
492	Плов из курицы отварной	1/100/180	19,46	11,8	37,8	350	0,06	4,6	0,2	146,2	180,3	35,4	0,29

	Компот черешня консервирован.	1/200	1,2	0,6	47,4	202	0,04	4	0,34	20	34	16	0,8
	Хлеб пшеничный I сорта	1/80	5,33	0,9	67,73	180,8	0,2	0	0	34,66	113,33	45,53	2,13
	Итого:		32,84	26,18	168,04	1037,13	0,51	45,26	0,6	314,08	418,03	123,15	6,95
	Полдник:												
	Сырок творожный	1/100	12	16,5	9,5	232,1	0,4	50	0,5	135	200	23	0,4
	Компот черешня консервированный	1/200	1,2	0,6	47,4	202	0,04	4	0,34	20	34	16	0,8
	Апельсин	1/150	1,8	0	16,8	31,6	0,04	60	0,05	90	42	46	0,8
	Итого:		15	17,1	73,7	465,7	0,48	114	0,89	245	276	85	2
	Всего за день:		58,57	62,27	324,31	2010,33	1,13	159,48	1,93	1032,01	1051,59	268,11	11,04
	4 День												
	Завтрак:												
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	1/200	2,2	8,2	21	172	0,06	0,66	0	229,8	128,4	2,9	0,42
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	58	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный I сорта	1/40	2,66	0,45	33,86	90,4	0,1	0	0	17,33	56,66	22,76	1,06
1	Масло сливочное 72% жирности	1/10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	0,4	2,4	2,4	0,2	0
	Итого:		5,19	15,91	69,95	386,5	0,16	0,76	0,4	254,78	195,7	30,26	2,28
	Обед:												
19	Салат из свежих огурцов	1/100	0,6	7,1	3	79	0,029	9,5	0	8,4	15,6	12	0,54
139	Суп гороховый с мясом	1/250/25	10,1	6,3	27,3	290	0,23	1,52	0,02	43,84	109,4	40,3	2,6
6	Котлета из говядины	1/40	5,48	9,12	0	104	0,11	0	0	10,8	75,2	9,6	1,12
516	Макаронные отварные с маслом сливочным	1/150	5,48	4,98	42,35	211,5	0,01	0	0,03	85,5	27,3	12	0
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	1/200	0,18	0	18,4	130	0	10,45	0	10,4	34	143,66	0,64
	Хлеб пшеничный I сорта	1/80	5,33	0,9	67,73	180,8	0,2	0	0	34,66	113,33	45,53	2,13

	Итого:		27,17	28,4	158,78	995,3	0,57	21,47	0,05	193,6	261,5	263,09	7,03
	Полдник:												
	Йогурт 2,5%	1/100	2,8	2,5	11	78	0,04	0,7	0,2	122	96	15	0,1
	Груша	1/150	0,8	0	21,4	72,4	0,04	10	0	38	32	24	4,6
	Итого:		3,6	2,5	32,4	150,4	0,08	10,7	0,2	160	128	39	4,7
	Всего за день:		35,96	46,81	261,13	1532,2	0,81	32,93	0,65	608,38	585,2	332,35	14,01
	5 День												
	Завтрак:												
302	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	1/200/5	3,7	12,43	17,55	198,05	0,04	0,6	0	244	56	41	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	2,66	0,45	33,86	90,4	0,1	0	0	17,33	56,66	22,76	1,06
693	Какао на молоке	1/200	1,2	1,3	10,8	148,6	0	0,05	0	4,95	8,25	4,4	0,8
	Итого:		7,56	14,18	62,21	437,05	0,14	0,65	0	266,28	120,91	68,16	2,26
	Обед:												
50	Салат из свеклы отварной	1/100	1,43	5,09	0,5	8,4	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
140	Суп картофельный с макаронными изд. с курицей	1/250	8,5	6,7	21	280,5	0,22	1,65	0,1	27,92	106,4	31,72	1,39
436	Домашнее жаркое из говядины	1/75/180	18,9	34,1	14,66	496,79	0,13	3,12	0,02	135,24	386,2	36,37	3,07
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	5,33	0,9	67,73	180,8	0,2	0	0	34,66	113,33	45,53	2,13
639	Компот из сухофруктов.	1/200	0,5	0	31,4	130	0	10,45	0	3,74	2,25	0	0,18
	Итого:		34,66	46,79	135,29	995,49	0,57	21,22	0,12	215,36	633,38	122,02	7,13
	Полдник:												
	Сок мультифруктовый	1/200	0	0	24	96	0,1	0	0,07	14	14	8	1,4
	Банан	1/150	2,85	0,95	0,38	151,6	0,08	19	0	15,2	153,2	79,8	1,14

[illegible]

	Завтрак:												
302	Молочная манная каша с маслом сливочным	1/200/5	7,1	7,47	25,09	210,3	0,06	0,66	0	229,8	128,4	2,9	0,42
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	2,66	0,45	33,86	90,4	0,1	0	0	17,33	56,66	22,76	1,06
1	Масло сливочное 72% жирности	1/10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	0,4	2,4	2,4	0,2	0
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	10	58	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,8
	Итого:		10,09	15,18	69,04	424,8	0,16	0,76	0,4	254,78	195,7	30,26	2,28
	Обед:												
71	Винегрет овощной	1/100	1,26	10,14	0,75	76	0,01	3	0	6,9	12,6	4,2	0,18
148	Суп-лапша с курицей	1/250	8,5	6,7	21	180,8	0,22	1,65	0,1	27,92	106,4	31,72	1,29
520	Картофельно-морковное пюре	1/180	4	13,2	38,14	232,2	0,2	5,6	0,03	17,79	84	30	1,64
462	Тефтели из говядины	1/70	12,83	16,68	9,99	248,9	0,08	2,04	0,03	117,6	89,88	14,28	0,64
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	1/200	0,18	0	18,4	130	0	10,45	0	10,4	34	143,66	0,64
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	5,33	0,9	67,73	180,8	0,2	0	0	34,66	113,33	45,53	2,13
	Итого:		32,1	47,62	156,01	1048,7	0,71	22,74	0,16	215,27	440,21	169,39	6,52
	Полдник:												
	Сырок творожный	1/100	12	16,5	9,5	232,1	0,4	50	0,5	135	200	23	0,4
	Сок апельсиновый	1/200	0	0	24	96	0,1	0	0,07	14	14	8	1,4
	Яблоко	1/150	0,66	0	19,6	76	0,06	20	0	32	67,2	18	1,44
	Итого:		12,66	16,5	53,1	404,1	0,56	70	0,57	181	281,2	49	3,24
	Всего за день:		54,85	79,3	278,15	1877,6	1,43	93,5	1,13	651,05	917,11	248,65	12,04
	8 День												
	Завтрак:												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5,85	5,81	0,75	155,5	0,01	3	0	6,9	12,6	4,2	0,18

	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	2,66	0,45	33,86	90,4	0,1	0	0	17,33	56,66	22,76	1,06
3	Сыр твердый	1/10	2,3	4,6	0	20,9	0,01	0,14	0,42	176	100	7	0,2
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	10	58	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,8
	Итого:		11,01	10,86	44,61	324,8	0,12	3,24	0,42	205,48	177,5	38,36	2,24
	Обед:												
19	Салат из свежих помидор	1/100	1	6,1	4,7	78	0,04	15	0	8,4	15,6	12	0,54
132	Суп рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной	1/250/10	4,1	7,16	20,82	256,85	0,11	1,72	0,03	25,95	78,5	26,97	1,02
302	Каша гречневая с маслом сливочным	1/150	9,17	9,98	16,67	234,71	0,17	0,83	0	16,67	8,33	3,95	0,33
413	Тефтеля мясная	1/70	7,84	16,73	1,12	186,2	0,042	15,05	0	39,9	213,5	39,2	1,26
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	5,33	0,9	67,73	180,8	0,2	0	0	34,66	113,33	45,53	2,13
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	10	58	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,8
	Итого:		27,64	40,84	121,04	994,56	0,56	32,7	0,03	130,83	437,5	132,05	6,08
	Полдник:												
	Йогурт 2,5%	1/100	2,8	2,5	11	78	0,04	0,7	0,2	122	96	15	0,1
	Компот персиковый консервирован.	1/200	1,2	0,6	47,4	202	0,04	4	0,34	20	34	16	0,8
	Груша	1/150	0,8	0	21,4	72,4	0,04	10	0	38	32	24	4,6
	Итого:		4,8	3,1	79,8	352,4	0,12	14,7	0,54	180	162	55	5,5
	Всего за день:		43,45	54,8	245,45	1671,76	0,8	50,64	0,99	516,31	777	225,41	13,82
	9 День												
	Завтрак:												
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	1/200/5	46,04	18,51	21,86	187	0,05	0,19	0	283,4	3,9	2,08	0,4
705	Горячий напиток из плодов шиповника	1/200	0,4	0,1	18,33	94	0,02	1	0	140,2	36,5	4	0,83
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	2,66	0,45	33,86	90,4	0,1	0	0	17,33	56,66	22,76	1,06

[illegible]

16	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	1,0	6,1	4,7	78	0,046	16,76	0	18,2	18,9	3,89	0,45
110	Борщ со свежей капусты с курицей и со сметаной	1/250/10	3,52	5,98	9,78	217	0,05	1,2	0,032	66,89	71,5	22,33	0,12
436	Домашнее жаркое из говядины	1/75/180	18,9	34,1	14,66	496,79	0,13	3,12	0,02	135,24	386,2	36,37	3,07
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	10	58	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	5,33	0,9	67,73	180,8	0,2	0	0	34,66	113,33	45,53	2,13
	Итого:		28,95	47,08	96,87	1030,59	0,42	21,18	0,052	260,24	598,17	112,52	6,57
	Полдник:												
	Сок мультифруктовый	1/200	0	0	24	96	0,1	0	0,07	14	14	8	1,4
	Апельсин	1/150	1,8	0	16,8	31,6	0,04	60	0,05	90	42	46	0,8
	Итого:		1,8	0	40,8	127,6	0,14	60	0,12	104	56	54	2,2
	Всего за день:		40,61	65,86	199,88	1616,14	0,71	81,97	0,59	806,52	875,08	241,68	11,23
	Итого за завтрак за 10 дней		180,77	172,55	680,09	4176,63							
	Среднее дневное значение завтрака		18,1	17,3	68,1	417,7							
	Итого за обед за 10 дней		307,96	359,17	1448,02	10209,32							
	Среднее дневное значение обеда		30,8	36,0	144,8	1021,0							
	Итого за полдник за 10 дней		57,56	48,6	445,76	2488,6							
	Среднее дневное значение полдника		5,8	4,9	44,6	248,9							
	Фактическая энергетическая и пищевая ценность 3-х разового приёма пищи за 10 дней		54,7	58,2	257,5	1687,6	0,91	69	0,93	708,9	862,1	264,33	12,94

Составил: _____/Карнаухова В.А./