



А. Р. Пчеленок

Примерное десятидневное меню рационов питания детей в лагерях с дневным пребыванием в летний период 2022 г. на базе МБОУ-гимназия №1 им.Ю.А.Гагарина

Первая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
3	15/5/20	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5,28	11,6	11,14	173,3	0,19	0,15	4,96	353,7	3,96
302	150/5	Каша вязкая на молоке(манная)	4,8	10,9	35	248	0,075	0,09	0,45	168,9	0,56
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	58	0,01	0	0	0	0,3	0,05
	130	Яблоко	0,4	0,4	9,8	45	0,04	0,02	13,0	16,0	2,2
16	50	Салат из свежих огурцов	0,75	0,04	4,9	35,44	0,018	0,017	18,45	19,69	0,25
147	200	Суп вермишелевый	2,38	3,54	11,17	87,2	0,042	0,03	7,49	13,84	0,38
439	80	Цыпленок отварной	15	12,76	0,68	146,56	0,083	0,12	2,7	13,97	1,06
516	150	Макароны отварные	5,33	4,37	35,55	206,24	0,1	0,02	0	10,93	0,82
639	200	Компот из с/ф	0,06	0,06	21,43	82,6	0,01	0,03	1,95	2,8	0,39
20	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	35,5	43,87	197,07	1068,35	0,618	0,66	49	604,29	11,93

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
733	150/10	Оладьи с повидлом	11	10	68,7	420	0,2	0,2	0,37	212,13	1,581
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	200	Сок фруктовый	1,0	0	18,2	76	0,01	0	4	14	0,6

14	50	Салат из свежих помидор	0,8	0,04	7,05	44	0,02	0,02	20,03	21,41	0,27
124	250	Суп картофельный с крупой перловой	8,89	5,88	25,13	182,29	0,16	0,25	31,25	24,88	1,19
451	80	Котлета мясная	12,88	9,7	16,13	228,1	0,08	0,1	4,3	14,4	1,9
510	100	Рис припущенный	4,8	8	49,4	294	0,12	0,02	0	16,6	0,8
	200	Нектар фруктовый	1	0	18,2	76	0,01	0	4	14	0,6
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	19,4	44	0,06	0,010	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	41,87	33,82	237,21	1422,39	0,67	0,6	60,25	321,88	7,251

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
274	150/10/30	Макароны с сыром	11,1	13,3	33,75	301,2	0,5	0,03	0,1	14	0,9
685	200	Кофейный напиток	1,4	1,6	17,32	85,85	0,03	0,075	0,65	60,3	0,07
	100	Булочка	6,5	4,2	67,3	293	0	0	0	0	0
	50	Салат из б/к капусты	0,8	0,04	7,08	44	0,02	0,02	20,03	21,41	0,27
	200	Суп картофельный с горохом	2,8	3,24	18,3	115,9	0,088	0,04	16,28	22,59	0,64
	80	Котлета рыбная	11,45	9,28	17,28	157,2	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62
	150	Картофельное пюре	3,28	5,11	22,09	151,42	0,17	0,13	26	52,54	1,18
685	200/10	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	19,4	44	0,06	0,010	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	38,83	36,97	254,49	1250,57	0,968	0,415	63,66	217,54	5,99

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
645	125/25	Плов с мясом	16,2	8,85	28,35	262,5	0,09	0,14	9,1	39	1,5
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Батон «Подмосковный»	1,5	0,06	11	54	0,026	0,008	0	3,58	0,19
	130	Яблоко	0,4	0,4	9,8	45	0,04	0,02	13	16	2,2
16	50	Салат из свежих огурцов	0,9	0,05	3,85	25,69	0,02	0,02	22,5	24	0,3
110	200/10	Борщ из свежей капусты с карт. И сметаной	1,66	3,04	8,48	68	0,05	0,04	35,96	37,52	0,59

124	200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1,56	3,06	6,71	61,4	0,06	0,04	31,08	31,4	0,58
439	80	Цыпленок отварной	15	12,76	0,68	146,56	0,083	0,12	2,7	13,97	1,06
516	150	Макарон отварной	5,33	4,37	35,55	206,24	0,1	0,02	0	10,93	0,82
	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
685	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	30,91	39,04	141,32	1008,39	0,50,549	0,41	64,78	146,79	7,85

Седьмой день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
733	150/20	Оладьи с повидлом	11	10	68,7	420	0,2	0,2	0,37	212,13	1,581
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	130	Яблоко	0,4	0,4	9,8	45	0,04	0,02	13	16	2,2
19	50	Салат из свежих помидор	0,72	0,04	3,38	22,99	0,02	0,02	18	39,2	0,24
110	250/10	Борщ из свежей капусты с карт. И сметаной	1,66	3,04	8,48	68	0,05	0,04	35,960	37,52	0,59
645	125/40	Плов с мясом	16,2	8,85	28,35	262,50	0,09	0,14	9,1	39	1,5
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	30	Хлеб пеклеванный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	33,63	22,47	172,21	1044,46	0,58	0,445	76,43	354,8	11,861

Восьмой день

№ рецептур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
368	100/20	Запеканка из творога с повидлом	15,6	10,6	30,8	298,44	0,08	0,3	1,24	231	3,4
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	200	Сок фруктовый	1	0	18,2	76	0,01	0	4	14	0,06
62	50	Салат из б/к капусты	0,8	0,04	7,08	44	0,02	0,02	20,03	21,41	0,27
137	200	Суп картофельный с макарон	2,38	3,54	11,17	87,2	0,042	0,03	7,49	13,84	0,38
451	80	Котлета мясная	12,15	9,15	15,15	213,9	0,075	0,09	4,05	13,5	1,8
510	150	Рис припущенный	4,8	8	49,4	294	0,12	0,02	0	16,6	0,8
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Хлеб пеклеванный	3,25	0,5	23,50	110	0,16	0,25	0	10,35	5,65
		Пищевая ценность	40,2	31,83	185,32	1239,54	0,527	0,71	32,81	321,3	11,74

Девятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
664	100/10	Пельмени с маслом	9,05	15,14	19,9	256	0,08	0,15	0	88,27	1,7
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	30	Батон «Подмосковный»	1,9	0,75	13,8	67,5	0,03	0,01	0	4,5	0,4
	120	Нектарин	0,4	0,4	9,8	45	0,04	0,02	13	16	2,2
16	50	Салат из свежих огурцов	0,9	0,05	3,85	25,69	0,02	0,02	22,5	24	0,03
139	200	Суп картофельный с горохом	2,8	3,24	18,3	115,9	0,088	0,04	16,28	22,59	0,64
310	80	Котлета рыбная	10,73	4,52	16,2	147,4	0,08	0,1	0,57	121,5	0,58
518	150	Картофель отварной	4,05	4,57	32,7	194,4	25,5	0,13	40,05	21,3	1,80
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,010	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	31,53	28,87	153,95	1011,89	25,918	0,48	92,4	302,92	9,71

Десятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
294	105/5	Омлет натуральный с маслом	19,4	24,2	8,22	327,88	0,16	0,76	2,02	353,8	3,11
685	200	Кофейный напиток	1,4	1,6	17,32	85,85	0,03	0,75	0,65	60,3	0,07
	20	Батон «Подмосковный»	1,5	0,06	11	54	0,026	0,008	0	3,58	0,19
20	50	Салат из свежих помидор и огурцов	0,72	0,04	3,38	22,99	0,02	0,02	18	19,21	0,24
138,2	200	Суп картофельный с крупой перловой	2,32	2,08	16	94,42	0,1	0,08	19,2	15,9	0,72
451	80	Котлета, рубленая из цыплят	12	9,15	17,25	120,2	0,09	0,09	0,6	45,6	1,56
519	50	Каша гречневая вязкая	2,6	2,76	17	105	0,04	0,07	0	25,8	0,25
	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,010	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	41,44	40,09	114,57	912,34	0,536	1,788	40,47	528,65	8,45