

Утверждаю
Директор ООО «Пекин»



Калмыкова Т.В.

Согласовано

Директор МБОУ «Пономаревская ООШ»



Лактионов А.И.

Примерное меню

(на 5 дней)

для оздоровительной площадки МБОУ Пономаревская
ООШ

весна 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лагерь (весна)
2023

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Сосиска отварная | 60 | 7 | 14 | | 157 | | | | 31 | 97 | 13 | 1 |
| 525 | Пюре картофельное | 100 | 2 | 4 | 15 | 102 | | 17 | 24 | 30 | 65 | 22 | 1 |
| табл сб. 1994г. | Огурцы свежие | 30 | | | 1 | 4 | | 2 | | 7 | 13 | 4 | |
| 719 | Кофейный напиток | 200 | 1 | 2 | 22 | 106 | | | 8 | 59 | 42 | 7 | |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | | | | 7 | 26 | 10 | 1 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 12 | 20 | 52 | 440 | | 19 | 32 | 134 | 243 | 56 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | Суп картофельный с рисом | 250 | 2 | 3 | 18 | 111 | | 18 | 22 | 22 | 65 | 26 | 1 |
| 451 | Котлета мясная из говядины | 50 | 8 | 9 | 8 | 145 | | | | 11 | 78 | 14 | 1 |
| 513 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 4 | 4 | 19 | 130 | | | 21 | 14 | 101 | 68 | 2 |
| табл сб. 1994г. | Огурец соленый | 30 | | | 1 | 4 | | 2 | | 7 | 7 | 4 | |
| | Сок фруктовый | 200 | | | 15 | 61 | | 1 | 1 | 11 | 9 | 7 | |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 60 | 5 | 1 | 29 | 141 | | | | 14 | 52 | 20 | 1 |
| | Фрукты свежие | 250 | 1 | 1 | 25 | 118 | | 25 | | 40 | 28 | 23 | 6 |
| Итого за Обед | | | 20 | 18 | 115 | 710 | | 46 | 44 | 119 | 340 | 162 | 11 |
| Итого за день | | | 32 | 38 | 167 | 1150 | | 65 | 76 | 253 | 583 | 218 | 14 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Лагерь (весна)

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Поджарка мясная из говядины | 40 | 13 | 10 | 49 | 335 | | 4 | | 18 | 135 | 21 | 2 |
| 515 | Рис отварной | 100 | 3 | 3 | 27 | 145 | | | 20 | 6 | 55 | 18 | |
| 106 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 5 | 5 | 15 | 119 | | 22 | 1 | 37 | | | |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | 21 | 87 | | 3 | 1 | 19 | 10 | 8 | 1 |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | | | | 7 | 26 | 10 | 1 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 23 | 18 | 126 | 757 | | 29 | 22 | 87 | 226 | 57 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2 | 5 | 13 | 108 | | 20 | | 43 | 53 | 25 | 1 |
| 442 | Жаркое по-домашнему | 120 | 8 | 9 | 14 | 164 | | 19 | 29 | 19 | 114 | 28 | 2 |
| 71 | Винегрет овощной | 30 | | 3 | 2 | 38 | | 4 | | 10 | 13 | 6 | |
| 644 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | | 30 | 124 | | 1 | 20 | 12 | 4 | 4 | |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 60 | 5 | 1 | 29 | 141 | | | | 14 | 52 | 20 | 1 |
| | Фрукты свежие | 250 | 1 | 1 | 25 | 118 | | 25 | | 40 | 28 | 23 | 6 |
| Итого за Обед | | | 17 | 19 | 113 | 693 | | 69 | 49 | 138 | 264 | 106 | 10 |
| Итого за день | | | 40 | 37 | 239 | 1450 | | 98 | 71 | 225 | 490 | 163 | 14 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Лагерь (весна) День: среда Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | С |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| 462 | Тефтели | 60 | 6 | 21 | 8 | 242 | | 2 | | 1 |
| 525 | Пюре картофельное | 100 | 2 | 4 | 15 | 102 | | 17 | 24 | 3 |
| 54 | Салат из квашеной капусты | 50 | 1 | | 2 | 12 | | 15 | | 2 |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | | | | |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | 21 | 87 | | 3 | 1 | 1 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 11 | 25 | 60 | 514 | | 37 | 25 | 9 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 137 | Суп картофельный с мясными | 250 | 8 | 8 | 19 | 178 | | 23 | 25 | 3 |
| 324 | Сырники из творога со сметаной | 100/40 | 18 | 12 | 22 | 273 | | | 69 | 1 |
| | Сок фруктовый | 200 | | | 15 | 61 | | 1 | 1 | |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | | | | |
| | Фрукты свежие | 250 | 1 | 1 | 25 | 118 | | 25 | | |
| Итого за Обед | | | 29 | 21 | 95 | 701 | | 49 | 95 | 2 |
| Итого за день | | | 40 | 46 | 155 | 1215 | | 86 | 120 | 3 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Лагерь (весна) День: четверг Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | С |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| 451 | Котлета мясная из говядины | 50 | 8 | 9 | 8 | 145 | | | | 35 |
| 516 | Изделия макаронные группы А отварные | 100 | 4 | 5 | 25 | 167 | | | | |
| 110 | Икра свекольная | 50 | 1 | 4 | 4 | 52 | | 5 | | |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | | | | |
| 644 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | | 30 | 124 | | 1 | 20 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 16 | 18 | 81 | 559 | | 6 | 55 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 115 | Борщ с фасолью | 250 | 4 | 4 | 12 | 106 | | | 18 | 30 |
| 499,01 | Котлета рубленая из птицы | 60 | 10 | 9 | 10 | 162 | | 1 | | |
| 72 | Картофель тушеный | 100 | 2 | 7 | 17 | 144 | | 22 | 47 | |
| | Сок фруктовый | 200 | | | 15 | 61 | | 1 | 1 | |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 60 | 5 | 1 | 29 | 141 | | | | |
| | Фрукты свежие | 250 | 1 | 1 | 25 | 118 | | 25 | | |
| Итого за Обед | | | 22 | 22 | 108 | 732 | | 67 | 78 | |
| Итого за день | | | 38 | 40 | 189 | 1291 | | 73 | 133 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лагерь (весна)
2023

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Сосиска отварная | 60 | 7 | 14 | | 157 | | | | 31 | 97 | 13 | 1 |
| 525 | Пюре картофельное | 100 | 2 | 4 | 15 | 102 | | 17 | 24 | 30 | 65 | 22 | 1 |
| табл сб. 1994г. | Огурцы свежие | 30 | | | 1 | 4 | | 2 | | 7 | 13 | 4 | |
| 719 | Кофейный напиток | 200 | 1 | 2 | 22 | 106 | | | 8 | 59 | 42 | 7 | |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | | | | 7 | 26 | 10 | 1 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 12 | 20 | 52 | 440 | | 19 | 32 | 134 | 243 | 56 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | Суп картофельный с рисом | 250 | 2 | 3 | 18 | 111 | | 18 | 22 | 22 | 65 | 26 | 1 |
| 451 | Котлета мясная из говядины | 50 | 8 | 9 | 8 | 145 | | | | 11 | 78 | 14 | 1 |
| 513 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 4 | 4 | 19 | 130 | | | 21 | 14 | 101 | 68 | 2 |
| табл сб. 1994г. | Огурец соленый | 30 | | | 1 | 4 | | 2 | | 7 | 7 | 4 | |
| | Сок фруктовый | 200 | | | 15 | 61 | | 1 | 1 | 11 | 9 | 7 | |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 60 | 5 | 1 | 29 | 141 | | | | 14 | 52 | 20 | 1 |
| | Фрукты свежие | 250 | 1 | 1 | 25 | 118 | | 25 | | 40 | 28 | 23 | 6 |
| Итого за Обед | | | 20 | 18 | 115 | 710 | | 46 | 44 | 119 | 340 | 162 | 11 |
| Итого за день | | | 32 | 38 | 167 | 1150 | | 65 | 76 | 253 | 583 | 218 | 14 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Лагерь (весна)

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Поджарка мясная из говядины | 40 | 13 | 10 | 49 | 335 | | 4 | | 18 | 135 | 21 | 2 |
| 515 | Рис отварной | 100 | 3 | 3 | 27 | 145 | | | 20 | 6 | 55 | 18 | |
| 106 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 5 | 5 | 15 | 119 | | 22 | 1 | 37 | | | |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | 21 | 87 | | 3 | 1 | 19 | 10 | 8 | 1 |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 71 | | | | 7 | 26 | 10 | 1 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 23 | 18 | 126 | 757 | | 29 | 22 | 87 | 226 | 57 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2 | 5 | 13 | 108 | | 20 | | 43 | 53 | 25 | 1 |
| 442 | Жаркое по-домашнему | 120 | 8 | 9 | 14 | 164 | | 19 | 29 | 19 | 114 | 28 | 2 |
| 71 | Винегрет овощной | 30 | | 3 | 2 | 38 | | 4 | | 10 | 13 | 6 | |
| 644 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | | 30 | 124 | | 1 | 20 | 12 | 4 | 4 | |
| ТУ9115-001-12123357 | Хлеб_пшеничный | 60 | 5 | 1 | 29 | 141 | | | | 14 | 52 | 20 | 1 |
| | Фрукты свежие | 250 | 1 | 1 | 25 | 118 | | 25 | | 40 | 28 | 23 | 6 |
| Итого за Обед | | | 17 | 19 | 113 | 693 | | 69 | 49 | 138 | 264 | 106 | 10 |
| Итого за день | | | 40 | 37 | 239 | 1450 | | 98 | 71 | 225 | 490 | 163 | 14 |