

Утверждаю :

Директор

ГБОУ СОШ с. Новое Якушкино

_____ Н.И. Баранова

« ____ » _____ 2022_г.

**Примерное десятидневное меню рациона питания
для пришкольного летнего оздоровительного
лагеря дневного пребывания «Радуга»
ГБОУ СОШ с. Новое Якушкино**

День 1	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6,46	7,26	20,02	171,80	0,08	0,24	2,00	197,60	2,66
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,06	3,33	13,68	97,74	0,03	0,11	0,99	96,12	0,10
	Батон	20	1,72	0,28	9,02	45,60	0,04	0,02	-	6,80	0,64
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	0,01	-	0,60	0,01
Итого			11,27	15,00	42,76	352,54	0,15	0,37	2,99	301,12	3,41
Обед	Салат зеленый с помидорами с маслом растительным	60	0,71	6,10	1,58	64,84	0,02	0,03	9,18	25,03	0,41
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,53	10,33	8,45	167,90	0,10	0,18	10,60	47,73	5,15
	Гуляш из мяса отварного	80	13,11	6,75	2,81	126,43	0,08	0,16	0,80	19,50	2,23
	Рис отварной	120	2,86	5,32	23,35	171,80	0,02	0,01	-	0,94	0,41
	Компот из косточковых плодов	180	0,72	0,11	23,83	83,03	0,02	0,04	0,50	32,04	0,70
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,02	-	5,80	0,78
Итого			24,74	29,42	78,22	706,01	0,30	0,44	21,08	134,84	9,92
Полдник	Яблоко	200	0,2	-	10,1	98	0,03	0,3	6,2	-	0,18
Итого за день											

День 2	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Б	Ж
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,00	12,50	32,68	280,00	0,40	0,28	17,60	225,84	1,30
	Какао с молоком	180	3,04	3,10	13,36	94,07	0,16	0,14	9,00	114,57	0,43
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
	Сыр полутвердый для детского	10	2,60	2,61	-	34,40	0,003	0,03	0,08	100,00	0,08
Итого			16,14	18,79	56,32	460,87	0,59	0,46	26,68	444,21	2,05
Обед	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с маслом растительным	60	0,47	6,04	1,61	62,50	0,02	0,02	18,56	11,44	0,32
	Щи из свежей капусты	250	2,98	4,70	3,50	93,65	0,10	0,18	22,18	96,25	2,70
	Котлеты или биточки рыбные	75	10,57	4,50	9,70	153,9	0,07	0,14	0,54	41,82	0,48
	Соус из овощей	25	0,83	4,80	1,92	54,74	0,01	0,03	0,44	22,60	0,10
	Картофель отварной	130	2,47	5,76	13,73	137,83	0,13	0,08	17,82	12,16	0,99
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,14	0,14	18,72	60,01	0,23	0,23	18,27	13,37	0,83
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,02	-	5,80	0,78
Итого			20,28	26,76	67,38	654,63	0,61	0,71	77,81	207,24	6,44
Полдник	Груша	200	0,3	-	9,5	40	0,02	0,04	3,5	-	0,09
Итого за день											

День 3	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Б	Ж
Завтрак	Йогурт	100	2,8	4,0	4,2	64	0,01	0,02	0,13	11,87	0,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,89	4,14	15,84	116,95	0,05	0,18	1,53	143,10	0,14
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022 0	0,01	-	3,80	0,24
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	0,01	-	0,60	0,01
Итого			8,22	12,85	30,36	270,75	0,082	0,22	1,66	169,37	0,41
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	1,91	93,01	0,03	0,02	11,75	10,24	0,46
	суп из овощей с вермишелью	250	2,23	4,28	6,78	84,78	0,10	0,10	15,10	43,03	1,20
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,70	6,73	29,65	206,98	0,17	0,08	-	14,86	3,55
	Соус овощной	20	0,63	3,84	1,42	43,18	0,01	0,02	0,08	17,96	0,06
	Кисель	180	0,09	0,04	20,32	66,29	0,23	0,23	18,45	13,72	0,14
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,02	-	5,80	0,78
Итого			13,31	18,54	78,82	532,45	0,58	0,49	75,15	118,99	6,31
Полдник	Апельсин	200	0,2	-	6,0	27	0,2	0,02	0,15	-	30
Итого за день											

День 4	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Б	Ж
	Каша молочная рисовая	180	6,34	10,29	45,9	245	-	-	0,05	0,03	0,03
	Какао с молоком	180	3,04	3,10	13,36	94,07	0,16	0,14	9,00	114,57	0,43
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022 0	0,01	-	3,80	0,24
	Сыр полутвердый для детского	10	2,60	2,61	-	34,40	0,00	0,03	0,08	100,00	0,08
Итого			13,48	16,58	69,54	425,87	0,182	0,362	9,13	218,4	0,78
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,79	5,99	4,60	75,86	0,01	0,02	5,22	20,42	0,74
	Сухарики из хлеба пшеничного	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	-	2,85	0,18
	Гороховый суп	75	12,32	8,13	3,50	137,12	0,07	0,10	0,97	41,35	0,62
	Макаронные изделия отварные	130	-	5,81	25,06	173,50	0,05	0,01	-	5,14	0,65
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,04	20,88	67,75	0,23	0,23	18,72	15,05	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,02	-	5,80	0,78
Итого			15,72	20,65	69,67	533,13	0,41	0,362	24,91	90,61	3,11
Полдник	Яблоки	150	0,2	-	10,1	98	0,03	0,03	6,2	-	6,18
Итого за день											

День 5	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Б	Ж
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	8,24	10,62	41,18	293,82	0,38	0,02	27,00	8,98	0,78
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,06	3,33	13,68	97,74	0,03	0,11	0,99	96,12	0,10
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0,01	-	3,80	0,24
Итого			17,32	18,71	65,14	499,76	0,43	0,13	27,99	113,30	1,64
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,04	0,04	1,97	15,23	0,40
	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	4,63	9,15	6,28	140,98	0,13	0,18	15,55	44,13	5,25
	Мясо отварное (говядина)	20	5,65	0,87	-	28,69	0,02	0,04	-	4,32	0,47
	Рыба филе припущенная	75	13,37	0,70	0,34	111,87	-	0,11	0,31	33,22	0,02
	Картофель отварной	130	-	5,76	13,73	137,83	0,13	0,08	17,82	12,16	0,99
	Компот из плодов сухих (курага)	180	1,12	0,07	26,21	93,20	0,25	0,27	16,61	42,98	0,72
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,02	52,27	5,80	0,78
Итого			28,32	21,63	68,64	662,06	0,62	0,73	50	161,63	8,86
Полдник	Оладьи с яблоками	100	7,72	5,76	38,60	237,37	0,11	0,14	1,65	76,32	1,08
	Йогурт питьевой для детского питания	180	5,76	4,50	28,80	178,20	0,05	0,27	1,08	214,20	0,18
Итого за день											

День 6	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Б	Ж
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,10	0,22	0,90	188,48	1,50
	Чай черный с сахаром	180	-	-	8,98	35,91	-	0,02	-	14,67	0,04
	Хлеб зерновой	20	1,72	0,28	9,02	45,60	0,04	0,02	-	6,80	0,64
	Сыр полутвердый для детского	10	2,60	2,61	-	34,40	0,003	0,03	0,08	100,00	0,08
	Масло сладко-сливочное	5	11,33	17,44	43,04	375,69	0,15	0,29	0,98	310,55	2,27
Итого			6,98	10,42	25,00	222,38	0,10	0,22	0,90	188,48	1,50
Обед	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,77	4,27	4,90	61,56	0,01	0,02	3,40	19,18	0,86
	Суп рыбный	250	10,25	4,58	16,85	168,20	0,10	0,10	8,90	102,15	1,33
	Плов	150	22,0	10,6	9,0	248	0,12	23	0,60	50	156
	компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,72	0,11	23,83	83,03	0,02	0,04	0,50	32,04	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,02	-	5,80	0,78
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
Итого			37,33	20,38	72,78	652,79	0,3	23,19	13,40	212,97	159,91
Полдник	Груша	200	0,3	-	9,5	40	0,02	0,04	3,5	-	0,09
Итого за день											

День 7	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Б	Ж
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,90	188,74	0,56
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,89	4,14	15,84	116,95	0,05	0,18	1,53	143,10	0,14
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
	Сыр полутвердый для детского	10	2,60	2,61	-	34,40	0,003	0,03	0,08	100,00	0,08
Итого			14,03	17,29	57,44	443,09	0,13	0,43	2,51	435,64	1,02
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	1,91	93,01	0,03	0,02	11,75	10,24	0,46
	Суп с клецками на бульоне из курицы	20	6,68	10,34	17,28	191,16	0,12	0,12	4,96	29,08	1,98
	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	75	8,84	8,70	2,31	121,79	0,05	0,08	3,03	16,62	0,92
	Картофель запеченный в пароконвектомате	120	2,80	3,82	10,21	125,99	0,11	0,07	3,74	20,76	0,76
	Компот из свежемороженых ягод (ассорти)	180	0,18	0,07	15,68	62,50	0,01	0,01	36,00	6,77	0,27
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,02	-	5,80	0,78
Итого			21,88	32,84	65,60	686,44	0,36	0,32	59,48	93,06	5,40
Полдник	Апельсин	150	0,6	-	6,0	27	0,06	0,02	30	-	0,15
Итого за день											

День 8	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Б	Ж
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,44	7,18	1,37	72,41	0,02	0,02	6,18	14,17	0,33
	Каша пшенная	180	6,34	10,29	45,9	245	-	-	0,5	0,03	-
	Какао с молоком	180	3,04	3,10	13,36	94,07	0,16	0,14	9,00	114,57	0,43
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022 0	0,01	-	3,80	0,24
Итого			13,09	24,10	26,48	375,99	0,25	0,18	16,68	133,62	1,01
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	1,91	93,01	0,03	0,02	11,75	10,24	0,46
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,82	4,00	8,22	96,42	0,06	0,04	5,72	28,72	0,74
	Тефтели мясные	100	12,63	10,41	6,37	169,62	0,05	0,12	-	8,43	0,86
	Изделия макаронные отварные	120	4,33	5,36	23,14	160,15	0,05	0,01	-	4,74	0,60
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,14	0,14	14,22	42,05	0,23	0,23	18,27	13,25	0,81
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,02	-	5,80	0,78
Итого			29,16	27,62	72,06	659,71	0,53	0,49	53,73	99,92	4,69
	Бифидокефир для ДП	180	5,04	5,76	7,38	102,24	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Апельсин	150	0,6	-	6,0	27	0,06	0,02	30	-	0,15
Итого			5,64	5,76	13,38	129,24	0,11	0,33	31,26	216,00	0,33
Итого за день											

День 9	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Б	Ж
Завтрак	Запеканка из творога	120	18,94	12,50	20,00	278,78	0,06	0,26	0,25	155,18	0,74
	Какао с молоком	180	3,04	3,10	13,36	94,07	0,16	0,14	9,00	114,57	0,43
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0,01	-	3,80	0,24
	Сыр полутвердый для детского	10	2,60	2,61	-	34,40	0,00	0,03	0,08	100,00	0,08
Итого			26,08	18,79	43,64	459,65	0,25	0,44	9,33	373,55	1,50
Обед	Винегрет	60	0,94	6,11	4,02	77,54	0,04	0,02	5,25	13,06	0,46
	Суп рисовый с курицей	200	4,40	3,56	12,88	114,98	0,18	0,06	4,68	30,46	1,60
	Картофель тушеный	130	2,47	5,76	13,73	137,83	0,13	0,08	17,82	12,16	0,99
	Кисель	180	-	0,07	20,97	69,19	0,23	0,23	51,75	17,68	0,25
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,02	-	5,80	0,78
Итого			21,19	23,37	76,37	618,84	0,68	0,53	81,05	100,36	6,63
Полдник	Яблоко	200	0,2	-	10,1	98	0,03	0,03	6,2	-	0,18
Итого за день											

День 10	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Б	Ж
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	150	6,57	8,24	25,89	204,75	0,27	0,21	13,20	162,53	1,04
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,06	3,33	13,68	97,74	0,03	0,11	0,99	96,12	0,10
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022 0	0,01	-	3,80	0,24
	Масло сладко-сливочное	2	0,03	4,13	0,04	37,40	-	0,01	-	0,60	0,01
Итого			11,16	16,27	49,89	392,29	0,32	0,33	14,19	263,05	1,39
Обед	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	60	0,69	1,59	5,53	40,04	0,03	0,03	2,29	13,13	0,56
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,62	8,26	6,76	134,32	0,08	0,14	8,48	38,18	4,12
	Жаркое из отварной говядины	150	18,59	9,98	12,42	234,81	0,15	0,20	6,56	32,85	3,23
	Напиток лимонный	180	0,16	0,02	24,71	85,12	0,23	0,23	22,95	14,67	0,16
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	-	3,80	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,02	-	5,80	0,78
Итого			26,88	20,67	67,62	586,29	0,55	0,62	40,28	108,43	9,09
Полдник	Оладьи	150	10,58	16,92	57,12	422,31	0,21	0,21	0,51	119,07	1,83
	Соус яблочный	30	0,02	0,01	4,42	18,19	-	-	0,54	2,12	0,03
Итого			10,60	16,93	61,5	440,50	0,21	0,21	1,05	121,19	1,86
Итого за день											

