

СОГЛАСОВАНО: Директор МАФУ «СОШ № 8 им.А.Г. Махнева» О.А.Козлова

Примерное 5 дневное меню с расчетом калорийности блюд в оздоровительном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях

2022год

лагерь дневного пребывания в школе 12 лет и старше

1 день

		Пище	вре веще	ества	Энергети-	- Витамины								Мине	ральны	ые вещ	ества			Ne	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	А, мг	E, mr	Д, мкг	B2, Mr	Са, мг	Mg, Mr	P, Mr	Fe, mr	К, мг	l, mkr	F, мг	Co ser	рецеп- туры	Сборниі рецепту _і
					Завт	рак							1								
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	54	78	29 3	210 1	0 06	0 56	0 04	0 48	0 08	0.13	120.29	28 68	124 50	0.59	196 59	10 42	0 01	0 00	23/4	2015
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	83	0.1	75 0	0 00	0 00	0 07	0 10	0 00	0 00	1.00	0 00	2 00	0.00	0 00	0 00	0 00	0 00	13	2006
HAM C CAXAPOM	200	04	0.0	76	31.9	0 00	0 08	0 00	0.00	0.00	0 02	17.14	9 72	14.83	1.48	50.41	0 00	0 00	0 00	14/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	36	1.4	24 9	127.1	0 05	0 00	0 00	0.00	0.00	0 02	8 55	5 85	29 25	0.45	46.00	0 00	0 00	0 00		2015
Итого за прием пищи:	485	9.6	17.5	62.0	444.0	0 13	0 64	0 11	0 58	0 08	0 17	146.98	44 25	170.58	2 52	295.00	10 42	0 01	0 00		
					06	₽Д															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	06	0.1	20	112	0 02	8 00	0 01	0 06	0.00	0 03	18 40	11.20	33.60	0 80	112 80	2 40	0 01	0 00	4/1	2015
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОИ	250/10	2.7	70	153	136 4	0 06	12.25	0 23	2.34	0 00	0 08	57.12	27 59	55.99	1.36	415 90	6 86	0.03	0 00	3/2	2015
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80/50	157	120	12.9	221.6	0 16	0.10	0 02	1.16	0 00	0 33	34.38	16 15	129.52	1.60	283 69	5 76	0.00	0 00	18/8	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.4	5.2	246	167 2	0 14	0 00	0 02	3 05	0 07	0 08	17 27	81.35	120.34	2 64	169.64	1.46	0 01	0 00	3/4	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0 00	0 00	0 01	0.00	0 00	0 00	8 41	1.83	0 00	0.00	0.91	0 00	0.01	0 00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43 8	206 8	0 11	0 00	0 00	1.76	0 00	0 04	18 63	26.73	68.04	1.62	116 10	0 00	0 01	0 01		2015
Итого за прием пищи:	940	31.1	24.9	108.3	781.8	0 49	20.35	0 29	8 39	0 07	0 56	154 21	164 85	407.49	8 22	1 099 24	16 50	0.07	0 0 1		
					Полд	ник													Mary Land		
HAM C CAXAPOM	200	04	0.0	7.6	31 9	0 00	0 08	0 00	0 00	0.00	0 02	17.14	9 72	14.83	1.48	50.41	0 00	0 00	0 00	14/10	2015
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	66	12.4	55 8	360.0	0 12	0 00	0 09	0.90	0.00	0.00	15 00	9 00	56.00	0.70	0 00	0 00	0 00	0 00	467	2008
Итого за прием пищи:	300	7.0	12.4	63.4	391.9	0.12	0 08	0 09	0 90	0.00	0 02	32 14	18 72	70.83	2.18	50.41	0.00	0 00	0 00		
Всего за день:		47.7	54.8	233.7	1 617.7	0 74	21.07	0 49	9 87	0 15	0.75	333.33	227.82	648.90	12.92	1 444 65	26 92	0 08	0 01		

1

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-			Витам	ины					Мине	еральн	не вещ	ества			Ne	Сборни рецепту
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккап	В1, мг	C, Mr	A, Mr	E, mr	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, Mr	P, Mr	Fe, Mr	К, мг	I, water	F, Mr	Se, mr	рецеп- туры	
					Завт	рак															
КАША АССОРТИ (ЯЧНЕВАЯ,ГРЕЧА) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5.5	7.1	24.1	182.5	0.10	0 51	0.04	080	0 07	0.14	117 93	37 09	144.24	1.04	213 28	9 15	0 01	0 01	25/4	2015
ОМЯЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80	78	16.8	1.5	188 6	0.04	0.11	0.21	2.18	1.42	0.24	53 68	8 82	117.69	1.36	114 55	13 55	0 03	0 02	2/6	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	30	31	12.4	90 3	0.04	0 52	0 02	0 00	0 00	0 11	106 26	14 89	78 35	0 21	155.60	9 00	0 00	0 00	17/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОИ	50	36	1.4	24 9	127 1	0 05	0 00	0 00	0 00	0 00	0 02	8 55	5 85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0 00		2015
Итого за прием пищи:	535	19.9	28.4	62.9	588.4	0 23	1.14	0 27	2 98	1.49	0 51	288.42	66 65	369.53	3 06	529 43	31.70	0.04	0 03		
		11111111			066	2Д															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0.2	1.5	39 2	170.6	0.00	1.40	0 03	0 64	0 00	0 00	9 48	2 00	4 08	0.13	19.16	0 33	0 00	0 00	11/1	2015
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	45		26 7	174.0	0 13	7 90	0 13	0 50	0 08	0.11	63.56	32 01	96.12	1.27	617.73	8 55	0.03	0 00	118	2008
MRCO KYP OTBAPHOE B COYCE	75/50	90	10.1	1.1	131 6	0 03	0 40	0.04	0 13	0 02	0 07	9.19	8 53	76.43	0.76	100 85	3 05	0.06	0 01	2/9	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫИ	180	71	75	32.2	224.5	0.11	0 00	0 02	0 11	0 07	0 03	43.02	64 96	187.57	1.76	224 47	0 00	0.00	0 00	60/3	2015
КОМПОТ ИЗ СВ ФРУКТОВ	200	02	0.2	14 0	59.4	0 01	1.82	0 00	0 29	0 00	0 01	13 68	4 82	4.49	0 90	127.03	0 91	0.00	0 00	585	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	67	0.5	43 8	206.8	0 11	0 00	0 00	1,76	0 00	0.04	18 63	26 73	68.04	1.62	116 10	0 00	0.01	0 01		2015
Итого за прием пищи:	955	27.6	25.3	157.0	966.9	0 39	11.52	0.22	3 43	0 17	0 26	157.56	139 05	436.73	6 44	1 205 34	12 84	0 10	0 02		
					Полд	ник															
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	21.6	99.4	0 01	60.00	0.12	0 00	0.00	0.04	17.69	4.37	2 30	0 41	8 64	0 00	0 00	0 00	20/10	2015
ФРУКТ СВЕЖИИ	180	1.4	04	13.1	66 4	0 06	27.36	0 02	0 36	0 00	0 04	56.70	17.82	27.54	0 16	279.00	0 00	0.24	0 00		
Итого за прием пищи:	380	1.9	0.6	34.7	165.7	0 09	87.36	0 14	0 36	0 00	0 08	74.39	22 19	29.84	0.57	287.64	0 00	0 24	0 00		
Всего за день:		49.4	54.2	254.5	1 721.0	0.71	100.02	0 63	6 77	1.66	0.85	520.37	227 89	836.10	10.07	2 022 41	44 54	0.38	0 05	1	

		Пищ	евме вещ	ества	Энергети-	Витамины								Мине	ральн	не вещ	ества			Ne	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	A, Mr	E, Mr	Д, мкг	82, mr	Са, мг	Mg, Mr	P, Mr	Fe, Mr	К, мг	1, мкг	F, Mr	Se, mr	рецеп- туры	
					Завт	рак										-			-		
МОСЛАМ О ВАННАМ ВИНАМ ВИНАМ ВИНАМ ВИНАМ ВИНАМ	220/5	56	66	30.1	201.5	0 06	0 42	0 03	0 93	0 07	0 09	96 93	15 55	85 01	0.40	162.75	7.34	0 01	0 00	5/4	2015
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	35	44	0.0	54 6	0 00	0 04	0 02	0 05	0 00	0 04	124 95	6 00	69.60	0 09	14 25	0 00	0 01	0 00	5/13	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	40	38	11.8	99.3	0.04	0 52	0 02	0 00	0 00	0 12	112 35	31 32	101 48	1.07	221.99	9 00	0 00	0 00	18/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОИ	30	22	0.8	15 0	76 2	0 02	0 00	0 00	0 00	0 00	0.01	5 13	3 51	17.55	0 27	27 60	0 00	0 00	0 00		2015
Итого за прием пищи:	470	15.2	16.7	56.9	431.6	0 12	0 98	0.07	0 98	0 07	0 26	339.36	56 38	273.64	1.83	426 59	16 34	0 02	0 00		
	Transfer of the				06	ед		1,111													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	70	07	3 5	25	46 0	0 03	6 65	0 09	1.73	0 00	0.03	21.63	12 76	18 32	0 71	193.21	1 33	0 00	0 00	23/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	57	54	18.9	147.2	0 19	4 65	0 25	4 07	0 00	0 07	36.14	33 31	78.28	1.92	473.23	4 45	0 04	0 00	102	2011
КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР ПАРОВЫЕ	100	19 1	170	64	254.6	0 18	0 22	0 06	1.87	0 22	0 46	58.79	21 68	173.51	2.11	365 80	9.01	0 00	0 00	30/8.1	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	66	56	41.9	244.2	0.08	0 00	0.02	1.42	0 09	0 03	15 06	9 04	49.64	1.14	76.29	0 92	0 01	0 02	57/3	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	00	00	97	38.7	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	8 69	1 89	0 00	0 00	0 93	0 00	0 00	0 00	402	2006
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6,7	05	43.8	206 8	0 11	0 00	0 00	1.76	0 00	0 04	18 63	26 73	68.04	1 62	116.10	0 00	0.01	0 0 1		2015
Итого за прием пищи:	890	38.8	32.1	123.1	937.6	0 59	11 52	0 42	10 85	031	0 63	158 94	105 41	387.79	7 50	1 225 56	15 71	0 06	0 03		
			111		Полд	Т Ник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	198	86 0	0 02	4 00	0 00	0 20	0 00	0 00	14.00	8 00	14.00	2 80	0 00	0 00	0 00	0.00	442	2006
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	66	12 4	55 8	360.0	0 12	0 00	0 09	0 90	0 00	0 00	15 00	9 00	56.00			0 00	0 00	_	467	2008
Итого за прием пищи:	300	7.6	12.6	75.6	446.0	0.14	4 00	0 09	1.10	0 00	0 00	29.00	17.00	70.00	3 50		0 00	0 00	0 00		
Всего за день:		61 6	60.4	255.5	1 815.1	0 85	16 50	0 58	12 93	0 38	0 89	527.30	178 79	731.43	12 83	1 652. 15	32 05	0.08	0 03		

		Лищ	вые вещ	ества	Энергети-	Витамины						Минеральные вещества								Ne	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	B1, Mr	С, мг	А, мг	E, Mf	Д, мкг	82, мг	Са, мг	Mg, Mr	P, Mr	Fe, мг	К, мг	t, mer	F, мг	Se, MF	рецеп- туры	Сборния рецептур
					Завт	рак															
МЫНРОВИТО МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	82	8.1	41.4	272.6	0 14	0 51	0 04	0 12	0 08	0 16	125 69	38 53	186.82	2 06	256 66	8 80	0.00	0 03	18/4	2015
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	30	3.1	12.4	90 3	0 04	0 52	0 02	0 00	0 00	0 11	108.26	14 89	78.35	0 21	155.60	9 00	0 00	0 00	17/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОИ	50	36	1.4	249	127.1	0 05	0.00	0 00	0 00	0 00	0 02	8 55	5 85	29 25	0.45	46.00	0 00	0 00	0 00		2015
Итого за прием пищи:	505	14.9	12.7	78.8	489.9	0 23	1.03	0 06	0.12	0 08	0 29	242.50	59 27	294.42	2.72	458.26	17.80	0 00	0 03		
					066	д															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	02	1.4	3.2	25 7	0 01	0.18	0.18	0.65	0 00	0 01	5 38	3 72	8 46	0.13	32 16	0 45	0 00	0 00	20/1	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.2		92	87 5	0 06	14 06	0 31	1.24	0 00	0.07	59.34	23.59	50 18	1.12	321.13	5 16	0 03	0 00	7/2	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МАСЛОМ	100/10	14.1	61	83	144 6	0 09	0 25	0 06	0.73	0 22	0 14	74 08	45.71	203.67	1.13	373.86	115 59	0.48	0.01	9/7	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	38	62	26 4	176.7	0 15	12 69	0.04	0 29	0 09	0 13	43.43	35.96	102.31	1.50	942.58	10.14	0 05	0 00	3/3	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	97	36 7	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	8 69	1.89	0 00	0 00	0 93	0 00	0 00	0 00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	67	0.5	438	206.8	0.11	0 00	0.00	1.76	0.00	0 04	18 63	26 73	68.04	1 62	116 10	0 00	0 01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	940	26.9	18.8	100.5	879.9	0 42	27.38	0 59	4 67	031	0 39	209.55	137 60	430.66	5 50	1 786 78	131 34	0.57	0.02		
					Полд	ник															
БУЛОЧКА ДОМЕШНЯЯ	100	66	12 4	55 8	360.0	0 12	0.00	0 09	0 90	0 00	0 00	15 00	9 00	56.00	0 70	0 00	0 00	0 00	0 00	467	2008
ФРУКТ	180	0.7	07	17,1	82.1	0 04	7.20	0.01	1.13	0 00	0 03	25 92	12.96	17.82	3.56	500.40	3 60	0.02	0 00		
Итого за прием пищи:	280	7.3	13.1	72.9	442.1	0 16	7.20	0 10	2.03	0 00	0 03	40.92	21 96	73.82	4 26	500.40	3 60	0 02	0.00		
Всего за день:		49.1	44.5	252.1	1 611.9	0 81	35.61	0.75	6 82	0 39	0.71	492.97	218 63	798 90	12 48	2 745 42	152.74	0.59	0 05		

		Пищ	вые вещ	ества	Энергети-	Витамины						Минеральные вещества									0.5
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	81, mr	C, Mr	А, мг	E, Mr	Д, мкг	82, wr	Са, мг	Mg,	Р, мг	Fe, mr	К, мг	l, mkr	F, мг	Co	рецеп- туры	Delienty
					Завт	рак															
МОЛОМ О ВАНЧИЦП АШАЛ	220/5	74	8.3	38 4	258 4	0 17	0 46	0 03	1.26	0.08	0 12	107.93	43 77	157.06	1.30	222 65	9 90	0.01	0 00	14/4	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	40	38	11.8	99 3	0 04	0 52	0 02	0 00	0 00	0 12	112 35	31 32	101 48	1.07	221.99	9 00	0 00	0 00	18/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОИ	50	36	1.4	24 9	127.1	0 05	0 00	0 00	0 00	0 00	0 02	8 55	5 85	29.25	0.45	46.00	0 00	0 00	0 00		2015
Итого за прием пищи:	475	16.0	13.5	75.1	484.8	0 26	0 98	0 05	1.26	0.08	0 26	228.83	80 94	287.79	2 82	490.64	18 90	0 01	0 00		
					066	ед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0.8	14.7	26	146.7	0 03	6 01	0 07	6 51	0 00	0.04	14.41	13 18	26.76	0.79	185.16	2 16	0.01	0 00	6/03	1994
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОИ	250/10	1.8	47	13 0	101.6	0 06	4 61	0 21	1.19	0 00	0 05	32.47	20 82	48 08	0.76	346 11	4 05	0 03	0 00	10/2	2015
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	250	30 6	186	31 8	415 8	0 35	1.02	0 35	1.98	0 00	0.59	63.42	86 65	366 69	4.41	676.10	7.11	0.02	0 00	4/9	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	97	38 7	0 00	0 00	0 01	0 00	0 00	0 00	841	1 83	0 00	0 00	0.91	0 00	0.01	0 00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	67	0.5	43.8	206 8	0 11	0 00	0 00	1.76	0 00	0 04	18 63	26 73	68 04	1 62	116.10	0 00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	900	39.9	38.4	100.9	909.5	0 55	11 64	0 64	11.44	0 00	0 72	137.34	149 21	509 57	7 58	1 324 38	13 32	0 08	0.01		
					Полд	ник															
YAЙ C CAXAPOM	200	04	0.0	10 5	43.5	0.00	0 08	0 00	0 00	0 00	0 02	17.19	9 72	14.83	1.48	50.50	0 00	0 00	0 00	14/10	2015
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7.1	14.4	55 9	380.7	0 09	0 00	0 00	3 40	0 00	0 04	16.48	10 76	57.50	0 66	91.20	1.04	0 01	0 02	425	2011
Итого за прием пищи:	300	7.4	14.4	66.4	424.2	0 09	0 08	0 00	3 40	0 00	0 06	33.67	20 48	72 33	2.14	141.70	1 04	0 01	0 02		
Всего за день:		62.3	66.3	242.4	1 818.5	0 90	12 70	0 69	16.10	0 08	1.04	399 84	250 63	869 69	12 54	1 956 72	33 26	0.10	0 03		