



Утверждаю
начальник лагеря
Испиева И.Х.

**Примерное двухнедельное меню
трехразового питания
летнего оздоровительного лагеря и лагеря труда и отдыха
МОУ Алексейковская СОШ с 11 лет и старше.**

Сборник рецептов
блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных учреждений,
под общей редакцией В.Т. Лапшиной
«Хлебпродинформ», 2004года.

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		7-11 и старше	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша манная, м/сл.	200	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,1	0,82	93,6	139,72	38,04	0,4
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
3	Бутерброд с сыром	75	10,34	10,16	23,1	227,1	0,45	0,21	78	0	272,55	179,25	16,35	0,84
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					546,1								
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты	250	4,0	10,6	26,2	212	0,06	9,6	0,8	0,08	68,72	82,0	28,0	2,0
б/р	Свежий огурец	100	0,5	0	1,5	8,9	0,02	5,6	0	0	13,7	24,3	11,3	0,4
511	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	0,03	0,00	0,05	1,16	6,84	300	36,04	0,66
487	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150	0,07	1,8	0,05	1,46	16,0	138,93	17,23	1,6
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142		5,4						
	Итого по обеду					864,1								
	Полдник													
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
б/р	Булочка малютка	50	4,0	8,8	31,15	110,5								
	Итого по полднику					168,5								

	Итого:					1578,7								
--	--------	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		11 и старше	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша пшениная, м/сл.	200	6,0	8,4	41,2	218	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
б/р	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110								
6	Бутерброд с в/к. колбасой	35	6,66	9,56	20,58	195,1	0,1	0	0	0	13,3	69,8	10,3	0,98
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					628,10								
	Обед													
132	Рассольник «Ленинградский»	250	15,3	28,9	14,87	156,8	0,1	7,82	0,02	0,12	29,7	161,4	25,9	1
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,0	4,50	9,17	85,0	0,01	4,35	0,00	1,2	57,2	144,0	6,9	0,41
520	Картофельное пюре	200	4,2	4,5	14,6	218	0,18	17,6	0,04	3,0	77,8	119,6	34	1,2
411	Мясо отварное	100	31,3	5,9	0	177	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
648	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Итого по обеду					881,4								
	Полдник													
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
б/р	Булочка малютка	50	4,0	8,8	31,15	110,5								

	Итого по полднику					168,5								
	Итого:					1678								

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		11 и старше	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша геркулесовая, м/сл.	200/10	8,16	9,84	47,8	264	0,20	0,50	0,12	0,03	142,3	101,3	14,6	1,66
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1,0
3	Бутерброд с сыром	75	10,34	10,16	23,1	227,1	0,45	0,21	78	0	272,55	179,25	16,35	0,84
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					596,1								
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	0,06	20,3	0,39	0,04	28,4	13,69	5,88	0,9
332	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0,00	0,04	1,32	12,0	189	27,47	1,41
437	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18,0	2,3
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,0	4,50	9,17	85,0	0,01	4,35	0,00	1,2	57,2	144,0	6,9	0,41
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1,0
	Итого по обеду					1021,5								
	Полдник													
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8

б/р	Булочка малютка	50	4,0	8,8	31,15	110,5								
	Итого по полднику					168,5								
	Итого:					1786,1								

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		11 и старше	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша рисовая, м\сл.	200	3,0	8,2	45,0	204	0,16	1,14	1,0	0,82	132,1	159,72	38,04	1,0
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1,0
б/р	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110								
3	Бутерброд с сыром	75	10,34	10,16	23,1	227,1	0,45	0,21	78	0	272,55	179,25	16,35	0,84
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					646,1								
	Обед													
138	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,14	2,55	17,44	101,83	12	0	0,09	16,5	21,78	63,64	26,45	0,92
б/р	Свежий помидор	100	0,24	0,03	0,75	6,0	0,06	25	1,2	0	14	26	20	1,0
508	Греча отварная рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	0	0	1,54	3,42	2,38	29,54	1,9	0,06
439	Печень тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142		5,4						
	Итого по обеду					919,63								
	Полдник													
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
б/р	Булочка малютка	50	4,0	8,8	31,15	110,5								

	Итого по полднику					168,5								
	Итого:					1734,23								

[illegible]

685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
б/р	Булочка малютка	50	4,0	8,8	31,15	110,5								
	Итого по полднику					168,5								
	Итого:					1747,2								

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		11 и старше	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Завтрак													
340	Омлет	200	20,0	33,4	3,8	398	0,14	0,4	0,6	7,0	162,2	306,22	28,8	4,14
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1,0
б/р	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110								
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					613								
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,12	18,0	1,0	2,5	32,0	60,8	21,6	2,8
436	Жаркое по домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	0,2	20,2	0,04	0,8	39,6	409,8	79,2	5,8
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,0	4,50	9,17	85,0	0,01	4,35	0,00	1,2	57,2	144,0	6,9	0,41
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142		5,4						
	Итого по обеду					770,6								
	Полдник													
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
б/р	Булочка малютка	50	4,0	8,8	31,15	110,5								
	Итого по полднику					168,5								

	Итого:					1552,1								

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		11 и старше	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8	0,04	0,46	0	0,14	63,91	36,46	5,97	0,66
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1,0
б/р	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110								
6	Бутерброд с в/к. колбасой	35	6,66	9,56	20,58	195,1	0,1	0	0	0	13,3	69,8	10,3	0,98
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					522,9								
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты	250	4,0	10,6	26,2	212	0,06	9,6	0,8	0,08	68,72	82,0	28,0	2,0
б/р	Свежий помидор	100	0,24	0,03	0,75	6,0	0,06	25	1,2	0	14	26	20	1,0
332	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0,00	0,04	1,32	12,0	189	27,47	1,41
413	Колбаса отварная	100	6,54	8,1	14,38	174,01	0,09	1,24	0,00	0,00	15,55	178,75	12,5	1,16
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152, 94	179, 02	24,8	1,0
	Итого по обеду					1108,51								
	Полдник													
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8

б/р	Булочка малютка	50	4,0	8,8	31,15	110,5								
	Итого по полднику					168,5								
	Итого:					1799,91								

[illegible]

685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
б/р	Булочка малютка	50	4,0	8,8	31,15	110,5								
	Итого по полднику					168,5								
	Итого:					1770,51								

[illegible]

	Полдник													
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
б/р	Булочка малютка	50	4,0	8,8	31,15	110,5								
	Итого по полднику					168,5								
	Итого:					1841,38								

[illegible]

	Полдник													
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
б/р	Булочка малютка	50	4,0	8,8	31,15	110,5								
	Итого по полднику					168,5								
	Итого:					1563,34								

