

ржадо:

ктор

О "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/К.Ю. Соскова /

» мая

2024 г.

Согласовано:

Начальник лагеря школы

« 3 » 06 2024 г.

Согласовано:



Соскова К.Ю.

Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся находящиеся в лагерях дневного пребывания общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневский район

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F						
		4	5	6		8														9	10	11	12	13	14
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																									
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	10,97	16,15	182,2	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	109,3	83,1	14,95	0,73										
Каша молочная кукурузная	250/5	9,1	7,97	59,43	344,7	0,11	0,24	1,63	27,65	0,07	270,75	166,98	182,02	36,29	1,81	35,2	10,7	0,12							
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6							
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
Обед																									
Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00							
Уха рыбацкая	15/200/1	4,85	31,28	9,84	307,66	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52							
Тефтели тушеные в соусе	110	6,58	15,81	11,75	215,57	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31							
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
Компот из кураги. + С витамин	200	0,78	0,05	27,63	114,6	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00							
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25							
Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Вечер																									
Обед	816	25,85	57,49	121,46	1130,36	0,44	0,56	12,5	93,42	0,48	859,96	143,32	325,66	82,94	5,41	139,21	20,36	133,89							
на день	1371	46,09	79,51	232,51	1866,35	0,71	1,05	14,81	134,43	0,67	1351,74	237,23	571,70	170,45	9,5	183,61	35,22	161,41							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б Ж У				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1/16	Бутерброд с ветчиной	60	6,36	9,91	17,78	197,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	15,6	87	13,2	0,99	0,96	1,8	7,35
2/20	Суп молочный с вермишелью	250/2	5,47	5	21,19	151,87	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
	того за Завтрак	552	15,14	15,33	73,49	550,68	0,14	0,37	0,65	22,2	0,24	237,73	175,75	236,63	41,25	2,66	47,34	6,42	39,2
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
88	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	10/200/5/1	1,57	4,72	6,54	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
359	Жаркое из птицы	250	14,74	18,71	25,29	317,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
	того за Обед	806	23,46	28,77	98,74	798,49	0,37	0,61	35,36	195,03	0,4	329,41	136,71	326,33	96,21	5,81	173,35	23,66	216,99
	того за день	1358	38,6	44,1	172,23	1349,17	0,51	0,98	36,01	217,23	0,64	567,14	312,46	562,96	137,46	8,47	220,69	30,08	256,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: летний

Категория: Дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
		Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Блюдо	120	0,48	0,48	11,76	84,95	0,02	0,02	4,8	3,6	0,00	276,89	16,9	11,48	9,4	2,29	2,11	0,31	8,45			
Паша молочная манная с сливочным маслом	250/5	7,19	12,43	49,1	337,3	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18			
Салат с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	98,74	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36			
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8			
Завтрак	619	11,04	13,33	95,58	629,48	0,12	0,28	5,88	31,69	0,54	495,36	154,26	148,51	36,42	3,92	46,51	4,52	42,79			
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27			
Суп картофельный с вермишелью, капустой и зеленью	10/200/1	4,08	4,43	16,01	120,23	0,08	0,06	6,01	168,66	0,00	337,82	25,69	64,35	20,34	0,89	74,42	1,35	44,77			
Суп куриный с соусом	110	6,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24			
Паша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57			
Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00			
С витамин	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
Хлеб пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Обед	811	29,46	28,49	112,9	836,55	0,46	0,64	9,91	206,84	0,48	903,59	146,74	421,5	187,42	8,38	240,81	22,28	176,45			
За день	1430	40,5	41,82	208,48	1466,03	0,58	0,92	15,79	238,53	1,02	1398,94	301	570,01	223,84	12,3	287,32	26,8	219,24			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 7

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
		4	5	6	5	6	10															11
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Йогурт	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,00	0,66	0,01	0,00	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11							
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	250/5	9,8	10,51	43,83	309,11	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	0,00	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15			
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8				
Завтрак	595	18,61	12,58	87,7	584,85	0,24	0,29	1,18	27,01	0,19	300,8	287,21	343,5	87,68	2,83	46,72	15,39	44,95				
Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64				
Борщ из свежей капусты с мясом, картофелем, сметаной и зеленью	10/200/5/1	3,79	8,75	9,79	128,59	0,11	0,06	7,65	164,26	0,00	231,9	49,98	67,21	18,39	1,13	39,71	1,73	21,18				
Шницель из мяса с соусом	110	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19				
Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,39	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94				
Компот из кураги. + С витамин	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25				
Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
Обед	816	22,9	32,39	110,26	875,96	0,66	0,67	24,73	376,36	0,49	317,6	182,64	375,76	106,14	6,52	124,38	15,48	92,55				
За день	1411	41,51	44,97	197,96	1460,81	0,9	0,96	25,91	403,37	0,68	1618,4	469,85	719,26	193,82	9,35	171,1	30,87	137,5				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Б		Ж			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
		4	5	6	7														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	84,95	0,02	0,02	4,8	3,6	0,00	276,89	16,9	11,48	9,4	2,29	2,11	0,31	8,45	
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28	
Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8	
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Завтрак	560	13,28	8,79	116,66	638,59	0,15	0,33	18,14	31,54	8,81	475,53	222,27	248,27	50,32	3,76	49,63	4,97	58,88	
Обед																			
Салат из свежих огурцов с луком оепчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73	
Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	10/200/5/1	3,87	8,84	8,78	130,16	0,13	0,06	7,68	168,82	0,00	268,62	28,39	70,09	17,2	0,97	74	1,59	21,88	
Котлеты из птицы с соусом	110	9,87	11,35	13,07	193,91	0,11	0,08	1,84	19,22	0,03	106,45	26,12	79,27	15,56	1,11	44,3	5,58	99,51	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Обед	816	26,91	29,98	119,34	911,78	0,43	0,54	14,99	219,07	0,49	566,79	167,41	307,44	71,37	5,27	210,08	19,52	155,18	
Завтрак	1376	40,19	38,77	236	1550,37	0,58	0,87	33,13	250,61	9,3	1042,31	389,68	555,71	121,69	9,03	259,71	24,49	214,06	

