

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря: О.В. Сергунина

Директор школы: О.И. Кузובה

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (на 10 дней)

пришкольный лагерь с дневным пребыванием детей

1-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	Ккал 100г	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
78	Каша гречневая с молоком	200	3,70	5,78	19,67	140,64		0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91		
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58		-	6,00	-	-	11,6		6,5	0,34		
11	Бутерброд с маслом сливочным/сыром	100	7,8	8,9	318,5	164,9	164,9	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05		
Обед																	
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	118	0,06	19,41			46,81			0,85		
34	Гуляш из мяса курицы	50	12,40	4,00	3,40	99,20	99,20	0,05	0,04			11,75		11,36	0,91		
39	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	162,3	0,01	-	0,02	0,89	5,13	15,0	24,7	0,33		
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	58	-	6,00	-	-	11,6		6,5	0,34		
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	108,6	0,07	-	-	0,5	21	75,4	12	0,63		
60	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	70,8		-	-	-	3,2	7,2	2	0,3		
17	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8		
42	Фрукт (Апельсин)	200		0,37	14,99	44	44		90			62,90		10,05	0,49		
67	Йогурт	115	10	6,4	17	174	174		1,2								
	ИТОГО	1775	56,95	54,06	473,68	131624	992,6	0,41	127,83	0,24	3,12	475,08	475,8	179,8	9,97		



2-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	Ккал 100г	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
71	Сырники со сгуш. молоком	100	17,1	11,61	21,26	257,67	257,67	0,063	0,045			154,86					0,7
16	Какао	200	4,62	4,02	43,8	177,56	177,56	0,05	2,06	0,01	126,20	158,70	126,20	15,20		0,67	
60	Фрукт (Яблоко)	200		0,74	18,13	63,25	63,25		4,35			18,50		2,70		1,85	
Обед																	
24	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	78	33,9		0,6	
29	Борщ с капустой и картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,4	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	115,8	38,84		1,34	
75	Печень тушенная в соусе	50	11,43	15,75	2,51	197,0	197,0	0,19	19,98	2,40	1,90	32,87	224,73	13,51		5,50	
58	Картофельное пюре	150	2,2	0,9	14,7	78	78	0,11	17,24	0,02		33,44	65,58	22,32		0,82	
15	Компот из с/ф	200	10,00	0,06	35,2	110	110	0,12	9,35	0,12	1,68-	9,35	52,6	19,6		0,96	
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	108,6	0,1	-	-	0,50	21	75,4	12		0,63	
60	Пряник «Гульский»	200	1,8	1,4	22,5	109,8	109,8		-	-		3,3	15	2,7		0,2	
17	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	92,00	0,20	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00		0,8	
67	Йогурт	115	10	6,4	17	174	174		1,2		-						
ИТОГО		1825	72,83	55,16	218,8	1594,18	1594,18	1,59	79,25	2,71	133,26	533,77	770,31	178,77		14,07	

3-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			б	ж	у		Ккал 100г	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																	
3	Каша молочная манная	150	2,27	1,23	16,23	197,11	197,11	0,04	0,16	0,03	0,32	57,8	27	23,8	0,24		
14	Кофейный напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,80	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35		
80	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	292,73	0,09	0,87			19,09			1,25		
42	Фрукт (Банан)	200	2,75	0,93	38,85	158,60	158,60		10,47			14,80		34,70			
Обед																	
21	Винегрет	100	1,65	12,54	15,1	114,61	114,61	0,03	9,64	0,05	0,08	28,3	135,2	15,2	0,52		
28	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86	216,87	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	152,2	40,92	1,97		
56	Котлета из мясного фарша	50	7,78	5,78	7,85	114,38	114,38	0,05	0,08	14,38		21,88	83,19	16,06	0,75		
40	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,35	0,55	25,6	157,40	157,40	0,05		0,02	0,63	5,00	1,6	13,80	0,81		
13	Кисель	200			15,3	49,60	49,60	0,02	5,6	0,03		3,2	15,8	2,00			
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	108,6	0,01			0,50	21	75,4	12	0,63		
60	Печенье	60	7,6	0,8	48,6	237	237		-	-	-						
17	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	92,00	00,2	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8		
67	Йогурт	115	10	6,4	17	174	174		1,2		-						
ПР	Шоколад	100	9,8	34,7	50,4	554	554	0,08	-	0,02	0,8	352	309	68	1,5		
ИТОГО		1,935	73,9	82,17	317,64	2457,86	2457,86	0,54	38,86	14,73	5,67	874,28	1052,19	260,68	18,62		

4-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	Ккал 100г	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
49	Яйцо вареное	1 шт. (≅40)	12,7	11,5	0,7	157	157	0,07	-	0,25		55	192	12	2,5	
14	Кофе с молоком	200	2,24	2,10	25,3	118,50	118,50	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35	
3	Бутерброд с маслом сливочным/сыром	100	16.9	35.8	3.6	403.2	403.2	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9	
42	Фрукт (Яблоко)	200		0.74	18,13	63,25	63,25		4,35			18,50		2,70	1,85	
Обед																
23	Салат из свежей капусты	60	1,2	2,7	5,50	51	51	0,01	3,25		1,00	54,3	86	7,4	0,16	
27	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15.50	160,05	160,05	0,12	1,46	0,07	2,27	56,4	102,60	27,00	2,76	
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	3.23	6,96	46,32	245,1	245,1	0,24	1,87	0,04	0,82	22,5	198	16,6	1,02	
75	Курица тушеная	100	12,75	22,45	1.40	258,34	258,34	0,05	1,43		0,82	45,24	168,49	20,02	2,14	
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	58		6,00			11,6	4,12	6,5	0,34	
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	108,6	0,1			0,50	21	75.4	12	0,63	
60	Вафли	60	0.6	0,7	15.5	70.8	70.8		-	-	-	3,2	7.2	2	0,3	
17	Сок	200	1,00	0.20	20,20	92,00	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	17.00	18.00	0,8	
67	Йогурт	115	10	6,4	17	174	174		1,2		-					
ИТОГО		1585	80,61	97,78	196.53	1959,84	1959.84	0,77	24,71	0,65	7,76	1389,94	2897.41	198.22	77,12	

5-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	Ккал 100г	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
5	Каша молочная рисовая	150	5,82	7,50	64,5	235,60	235,60	0,06	0,64	0,03	0,47	146,00	51,00	31,20	0,46		
14	Кофейный напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,80	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35		
11	Бутерброд с маслом сливочным/ сыром	100	7,8	8,9	18,5	164,9	164,9	0,15	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05		
60	Фрукт (Яблоко)	200		0,74	18,13	63,25	63,25		4,35			18,50		2,70	1,85		
Обед																	
24	Салат огурцы,помидоры	100	0,72 1,09	0,09 0,20	2,90 3,80	11,00 64,50	11, 64,50		2,00 18,97			20,00 14,00		5,00 3,47	0,50 0,53		
30	Рассольник Ленинградский,с мясом и сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	145	0,11	8.2			29.69			1.07		
58	Картофельное пюре	150	2,2	0,9	14,7	78	78	0,11	17.24	0.02		33.44	1.12	22,32	0		
50	Биточки рыбные	80	2,1	8,4	16,1	168,1	84,15	0,123	6,19	17,7	1,41	25,32	157,9	35,14	0,80		
13	Кисель	200			15,3	49,60	49,60	0,02	3.2	0.03		3,2	15,8	2,00			
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108.6	108.6	0,1	-	-	0,50	21	75,4	12	0.63		
42	Вафли	60	0,6	0,7	15.5	70,8	70,8	4.00				3,2	7,2	2	0,3		
17	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	17.00	18.00	0,8		
67	Йогурт	115	10	6.4	17	174	174		1,2								
ИТОГО		1540	30.24	43,21	341,17	1562,55	1562.55	4,67	55	17,75	2,84	606	639,22	175,46	7,9		

6-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	Ккал 100г	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
76	Макароны с сыром	180	12,41	8,50	53,04	326,69	326,69	0,10	0,47	0,10	1,75	193,64	0,95	20,85	1,45		
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	58	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34		
80	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	292,73	0,09	0,87			19,09			1,25		
60	Фрукт (Банан)	200	2,75	0,93	38,85	158,60	158,60		10,45			14,18		34,70			
Обед																	
23	Салат из свежей капусты	60	1,2	2,7	5,50	51	51	0,01	3,25		1,00	54,3	86	7,4	0,16		
29	Борщ с капустой и картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,4	132,4	0,07	11,3	0,14	2,37	17,1	115,8	38,84	1,34		
39	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	162,3	0,01	-	0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33		
74	Печень тушеная в соусе	50	11,43	15,75	2,51	197,0	197,0	0,19	19,98	2,40	1,90	32,87	224,73	13,51	5,50		
13	Кисель	200			15,3	49,60	49,60	0,02	5,6	0,03		3,2	15,8	2,00			
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	108,6	0,1			0,50	21	75,4	12	0,63		
42	Вафли	60	1,4	1,7	38,6	175	175		-	-	-						
17	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	92	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8		
67	Йогурт	115	10	6,4	17	174	174		1,2								
ПР	Шоколад	100	9,8	34,7	50,4	554	554	0,08	-	0,02	0,8	352	309	68	1,5		
ИТОГО		1675	82,33	96,09	300,44	2404,09	2404,09	0,65	62,28	3,01	9,71	926,32	1066,6	256,7	13,10		

7-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	Ккал 100г	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
48	Омлет с маслом слив.	130	5,63	7,5	32,45	255	255	0,09	0,49			80,54				1,2	
16	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,70	126,20	15,2	0,67		
11	Бутерброд с маслом сливочным/сыром	100	7,8	8,9	18,5	164,9	164,9	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05		
42	Фрукт (Груша)	200		0,56	17,58	63,25	63,25		4,18			35,15		8,20	3,26		
Обед																	
21	Салат картофельный зеленым горошком и	100	5,61	4,09	18,98	130,52	130,52	0,20	11,44	0,01		38,64	99,32	35,53	2,44		
25	Суп из рыбных консервов	250	8,60	11,36	19,6	223,8	223,8	0,10	9,10	0,09	2,4	51,3	195	26,8	1,34		
41	Гречка с маслом слив.	150	3,23	5,22	34,74	223,2	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86		
36	Тефтели из мясного фарша	50	8,8	13,06	9,66	191,33	191,33	0,02	0,36	0,09	1,53	12,6	189	15,3	0,41		
15	Компот из с/ф	200	10,00	0,06	35,2	110	110	0,12	9,35	0,12	1,68-	28,7	52,6	19,6	0,96		
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	108,6	0,07	-	-	0,50	21	75,4	12	0,63		
60	Печенье	60	7,6	0,8	48,6	237	237		-	-	-						
17	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8		
ИР	Йогурт	115	10	6,4	17	174	174		1,2								
ИТОГО		1915	79,43	79,45	326,21	2306,67	2306,67	0,77	33,26	0,49	7,4	674,34	1465,7	164,7	13,11		

8-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
						Ккал 100г	Ккал							
Завтрак														
70	Творожная запеканка со сгущ. молоком	110	15,49	13,26	30,26	204,00	204,00	0,35			226,61		10,95	0,61
14	Кофейный напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,80	118,80	0,02	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35
11	Бутерброд с маслом сливочным/ сыром	100	7,8	8,9	18,5	164,9	164,9	0,05	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05
Обед														
42	Салат огурцы, помидоры	100	0,72	0,09	2,90	11,00	11,00	2,00			20,00		5,00	0,50
102	Суп сырный	250	4,4	2,4	8,9	66	165	0,06	0,3	0,8	22,6	34,5	12	0,9
58	Картофельное пюре	150	2,2	0,9	14,7	78	78	0,11	0,02		33,44	1,12	22,32	0,82
34	Гуляш из мяса курицы	50	12,40	4,00	3,40	99,20	99,20	0,04	2,10		11,73		11,36	0,91
13	Кисель	200			15,3	49,60	49,60	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2,00	
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,48	1,38	108,6	108,6	0,1		0,50	21	75,4	12	0,63
60	Пряник «Гульский»	200	5,8	6,5	71,6	364	728	0,08	-	1,5	12	53	10	0,9
17	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92	92	14,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8
	ИТОГО	1650	120,93	47,57	217,19	1385,7	1385,57	14,49	59,26	3,35	651,17	611,62	149,74	8,51

9-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			б	ж	у		Ккал 100г	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																	
2	Каша молочная геркулесовая	150	6,12	7,38	35,60	198	198	0,15	0,37	0,08	00,1	130	95	12,3	1,24		
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	58		6,00			11,6	4,12	6,5	0,34		
8 0	Бутерброд повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	292,73	0,09	0,87			19,09			1,25		
60	Фрукт (Яблоко)	200		0,74	18,13	63,25	63,25		4,35			18,50		2,70	1,85		
Обед																	
24	Салат Витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,9	52,9	0,01	3,78	0,23	2,78	20,71	102	9,6	0,54		
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,40	0,07	3,02	13,64	13,64	0,01	3,80	0,39	0,04	30,07	0,24	5,88	0,39		
56	Биточки из мясного фарша	50	7,78	5,78	7,85	114,38	114,38	0,05	0,08	14,38		21,88	83,19	16,08	0,75		
40	Макароны с маслом слив.	150	5,35	0,55	25,6	157,40	157,40	0,05		0,02	0,63	5,00	116	13,80	0,81		
15	Компот из с/ф	200	10,00	0,06	35,2	110	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96		
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	108,6	0,07			0,50	21	75,4	12	0,63		
42	Вафли	60	1,4	1,7	38,6	175	175		-	-	-						
17	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8		
пр	Йогурт	115	10	6,4	17	174	174		1,2								
ИТОГО		1825	64,24	41,65	257,28	1523,07	1523,07	0,59	38,68	15,13	3,56	523,2	589,35	150,96	9,42		

10-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	Ккал 100г	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
4	Каша молочная Дружба	150	4,65	6,4	38,8	213,50	213,50	213,50	0,07	0,15	0,03	0,52	92,23	69,3	29,30	0,09	
14	Кофейный напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,80	118,80	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35	
11	Бутерброд с маслом сливочным/ сыром	100	7,8	8,9	18,5	164,9	164,9	164,9	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05	
Обед																	
42	Салат огурцы,,помидор	100	0,72 1,09	0,09 0,20	2,90 3,80	11,00 64,50	11,00 64,50	11,00 64,50		2,00 18,97			20,00 14,00		5,00 3,47	0,50 0,53	
26	Суп крестьянский с крупой	250	10,00	8,63	7,90	167,3	167,3	167,3	0,09	9,67		0,13	64,3	75,6	19,2	2,37	
58	Картофельное пюре	150	2,2	0,9	14,7	78	78	78	0,11	17,24	0,02		33,44	65,58	22,32	0,82	
38	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	80	11,48	4,02	4,63	103,35	103,35	103,35	0,12	3,24	0,21	2,76	64,5	210	33,6	0,68	
15	Компот из с/ф	200	10,00	0,06	35,2	110	110	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96	
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	108,6	108,6	0,1			0,50	21	75,4	12	0,63	
60	Печенье	60	7,6	0,8	48,6	237	237	237								0,8	
17	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92	92	92	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00		
ПР	Йогурт	115	10	36,4	17	174	174	174		1,2							
ПР	Шоколад	100	9,8	34,7	50,4	554	554	554	0,08	-	0,02	0,8	352	309	68	1,5	
	ИТОГО	1762	79,38	116,37	297,44	2236,24	2236,24	2236,24	0,67	54,97	0,65	7,02	974,97	1110,8	253,42	9,77	