

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря: \_\_\_\_\_ О.В. Сергунина

Директор школы \_\_\_\_\_ О.И. Кузцова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (на 10 дней)  
пришкольный лагерь с дневным пребыванием детей  
1-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	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		
<b>Завтрак</b>																	
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	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05			
<b>Обед</b>																	
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	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	-	-	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	-	-	-	-	-			
	<b>ИТОГО</b>	<b>1775</b>	<b>56,95</b>	<b>54,06</b>	<b>473,68</b>	<b>13162,4</b>	<b>992,6</b>	<b>0,41</b>	<b>127,83</b>	<b>0,24</b>	<b>475,08</b>	<b>475,8</b>	<b>179,8</b>	<b>9,97</b>			



3-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	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
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	
<b>Завтрак</b>															
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	Макаронные 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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1,935</b>	<b>73,9</b>	<b>82,17</b>	<b>317,64</b>	<b>2457,86</b>	<b>2457,86</b>	<b>0,54</b>	<b>38,86</b>	<b>14,73</b>	<b>5,67</b>	<b>874,28</b>	<b>1052,19</b>	<b>260,68</b>	<b>18,62</b>
<b>Обед</b>															



5-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	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		
																5,82	7,50
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		
Завтрак																	
24	Салат огурцы,помидоры	100	0,72	0,09	2,90	11,00	11,00		2,00			20,00		5,00	0,50		
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		
Обед																	

## 6-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	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		
																8,50	53,04
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			
<b>Завтрак</b>																	
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 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		
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	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		
<b>Обед</b>																	







9-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	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		
																6,12	7,38
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		
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 (Яблоко)	200		0,74	18,13	63,25	63,25		4,35			18,50		2,70	1,85		
<b>Завтрак</b>																	
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								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1825</b>	<b>64,24</b>	<b>41,65</b>	<b>257,28</b>	<b>1523,07</b>	<b>1523,07</b>	<b>0,59</b>	<b>38,68</b>	<b>15,13</b>	<b>3,56</b>	<b>523,2</b>	<b>589,35</b>	<b>150,96</b>	<b>9,42</b>		

Обед

10-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	Кккал 100г	Кккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																4,65	6,4
4	Каша молочная Дружба	150	4,65	6,4	38,8	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	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	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05		
<b>Завтрак</b>																	
42	Салат огурцы,,помидор	100	0,72	0,09	2,90	11,00	11,00		2,00			20,00		5,00	0,50		
			1,09	0,20	3,80	64,50	64,50		18,97			14,00		3,47	0,53		
26	Суп крестьянский с крупой	250	10,00	8,63	7,90	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	0,11	17,24	0,02		33,44	65,58	22,32	0,82		
38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	11,48	4,02	4,63	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	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	0,1				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	92	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8		
ПР	Йогурт	115	10	36,4	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		
	<b>ИТОГО</b>	<b>1762</b>	<b>79,38</b>	<b>116,37</b>	<b>297,44</b>	<b>2236,24</b>	<b>2236,24</b>	<b>0,67</b>	<b>54,97</b>	<b>0,65</b>	<b>7,02</b>	<b>974,97</b>	<b>1110,8</b>	<b>253,42</b>	<b>9,77</b>		