

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Красноподгорная
средняя общеобразовательная школа им.
П.М. Волкова»» Краснослободского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ О.Н.Петрова

Меню
лагеря труда и отдыха
МБОУ «Красноподгорная средняя общеобразовательная школа
им. П. М Волкова» Краснослободского муниципального района
Республики Мордовия

(летний период)

для обучающихся меню 12 лет и старше

Первый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7		
завтрак	54-1е	1. Творожная запеканка	200	39,5	14,2	29,6	405,0
	54-21гн	2. Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,4
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	4. Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52
		Итого:	530	46,39	26,57	54,05	686,5
обед	54-2з	1. Овощи свеж огурец в нарезке	100	0,8	0,20	2,50	14,2
	54-28с	2. Борщ со сметаной	250	1,65	3,45	8,78	72,7
	54-4г	3. Гречка отварная	180	11,1	8,40	48,00	311,2
	54-21м	4. Курица отварная	100	32,2	2,30	1,20	154,8
	54-6хн	5. Компот из свежих яблок	180	0,3	0,10	10,30	42,8
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	910	55,65	16,97	124,3	879,195
		Итого за день:	1460	102,04	43,54	178,35	1565,7

Второй день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7		
завтрак	54-19к	1. Суп молочный с вермишелью	200	6,88	5,7	22,33	167,775
	54-6о	2. Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	54-3гн	4. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	2	3. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	пром	4. Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,20	8,10	43,0
		Итого:	550	15,22	15,5	54,35	426,875
обед	54-3з	1. Овощи свежие помидор в нарезке	100	0,7	0,10	2,30	12,8
	54-20с	2. Суп рыбный	250	10,5	3,25	18,25	144,2
	54-6г	3. Рис отварной	180	4,9	6,4	48,7	271,3
	54-6м	4. Биточки из говядины	100	13,7	13,10	12,40	221,3
	пром	5. Сок абрикосовый в индивидуальной упаковке	100	0,6	0,00	33,00	38,0
	пром	6. Вафли Коровка	18	1,35	5,40	10,44	95,4
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	848	41,35	30,77	178,61	1066,56
		Итого за день:	1398	56,57	46,27	232,96	1493,435

Третий день

	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	54-27к	1.Каша манная молочная	200	6,6	7,1	31,6	217,9
	54-2гн	3. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	1,8	11,4	19,8	97
	пром	5.Печенье Творожное	10	0,75	1,45	3,38	29,47
	пром	4.Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	520	10,15	20,15	68,78	409,17
обед	54-7з	1.Салат из свежей капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8
	54-11с	2. Суп крестьянский с рисом	250	6,175	7,23	14,075	146,1
	54-10м	3.Капуста тушёная с мясом	200	27,6	27,4	16,5	424,3
	пром	2. Йогурт питьевой	180	6,2	4	10,4	153
	пром	5. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	6. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	830	52,275	51,35	104,795	1149,8
		Итого за день:	1350	62,425	71,5	173,575	1558,9

Четвертый день

	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-6к	1. Каша пшенная	200	10,4	12,8	40,7	343,6
	2	2. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	54-2гн	3. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	пром	5.Конфеты Ласточка	15	0,7	8,4	9,3	75
	пром	4.Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52
		Итого:	525	13,9	26,97	84,83	629
обед	54-13з	1.Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
	54-25с	2. Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65
	54-11г	3. Картофельное пюре	180	4,3	6,90	26,40	185,9
	54-7р	4. Рыба отварная	100	15,8	9	3,5	158
	54-1хн	5. Компот из кураги	180	0,6	0,09	32	79
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	910	39,75	26,51	141,77	921,11
	Итого за день:	1435	53,65	53,48	226,6	1550,11	

Пятый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-29к	1. Геркулесовая каша молочная	200	10,2	14	40,5	328,8
	54-3гн	4. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	4. Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого:	510	12,93	22,9	57,94	532,8
обед	54-5з	1. Салат из помидоров и огурцов	100	1	5,2	3	62,7
	54-1с	2. Щи со сметаной	250	2,025	6,15	6,6	90,1
	54-21г	3. Гороховое пюре	180	19,3	1,7	45,1	273,1
	54-29м	4. Мясная фрикаделька из курицы	100	13,7	12,2	6,8	191,3
	пром	5. Ряженка питьевая	180	5,8	5	8,4	108
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	910	51,425	32,77	123,42	1008,76
		Итого за день:	1420	64,355	55,67	181,36	1541,56

Шестой день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-19к	1. Суп молочный с вермишелью	200	6,88	5,7	22,33	167,775
	54-21гн	2. Какао с молоком	180	4,6	3,60	12,6	100,4
	2	3. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	пром	5. Вафли Коровка	20	1,35	5,4	10,44	95,4
	пром	4. Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,00	96,0
		Итого:	523	16,67	20,8	83,29	591,175
обед	15	1. Салат из помидоров с луком	100	1,74	6,52	3,55	78,98
	54-20с	2. Суп рыбный	250	10,5	3,25	18,25	144,2
	54-3г	3. Макароны с сыром	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	пром	4. Сок (персик)	180	0,6	0,00	33,00	128,0
	пром	5. Печенье Юбилейное	15	1,05	3,3	9,6	72
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	845	30,69	22,09	161,62	969,14
		Итого за день:	1368	47,36	42,89	244,91	1560,315

Седьмой день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
	54-16к	2.Каша «Дружба» молочная	200	6,3	7,3	31	211,1
	54-2гн	3. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	2	4. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	4. Конфета Птичье молоко	13	0,338	3,24	7,28	58,5
	пром	5.Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	523	9,668	19,337	52,72	463,5
обед	54-2з	1. Овощи свеж огурец в нарезке	100	0,8	0,20	2,50	14,2
	54-24с	2. Суп с вермишелью на м/к бульоне	250	5,975	2,75	19,4	126,075
	54-2м	3. Гуляш из говядины	100	20,3	19,7	4,8	278,4
	54-4г	4.Гречка отварная	180	11,1	8,4	48	311,6
	пром	5. Сок абрикосовый	180	0,6	0,00	33,00	76,0
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	910	48,375	33,57	161,22	1089,835
		Итого за день:	1433	58,043	52,907	213,94	1553,335

Восьмой день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-1т	1. Творожная запеканка	200	39,5	14,2	29,6	405,0
	54-21гн	3.Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,4
	пром	5.Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52
		Итого:	500	44,36	17,97	53,61	557,4
обед	54-7з	1. Салат из свежей капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8
	54-11с	2. Суп крестьянский (с рисом)	250	6,175	7,23	14,075	146,1
	54-6г	3. Рис отварной	180	4,9	6,4	48,7	244,17
	54-7р	4.Рыба отварная	100	15,8	9	3,5	131,7
	54-3гн	5. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	910	39,475	35,35	136,795	976,23
		Итого за день:	1410	83,835	53,32	190,405	1533,63

Девятый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-25к	1. Каша рисовая	200	6,5	6,9	35,8	230,6
	2	2. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	54-3гн	4. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	пром	4. Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,00	96,0
		Итого:	510	10,64	13	80,42	486,1
обед	54-3з	1. Овощи свежие помидор в нарезке	100	0,7	0,10	2,30	12,8
	54-1с	2. Щи	250	5,78	7,025	7,15	115,25
	54-11г	3. Картофельное пюре	180	4,3	6,90	26,40	185,9
	54-4м	4. Котлета из говядины	100	13,7	13,1	12,4	221,3
	пром	5. Сок мультифруктовый	180	0,6	0,00	33,00	128,0
	пром	4. Конфета Жаклин	15	0,135	0,99	11,24	109,0
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	925	34,815	30,635	146,005	1055,81
		Итого за день:	1435	45,455	43,635	226,425	1541,91

Десятый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-29к	1. Геркулесовая каша молочная	200	10,2	14	40,5	328,8
	54-2гн	2. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	пром	4. Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого:	510	13,14	19,9	74,22	534,2
обед	54-13з	1. Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
	54-28с	2. Борщ	250	5,4	4,33	9,33	97,8
	54-10м	3. Капуста тушёная с мясом	200	27,6	27,4	16,5	424,3
	пром	4. Ряженка питьевая	100	5,8	5	8,4	98
	54-6хн	5. Компот из свежих яблок	180	0,3	0,10	10,30	42,8
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	930	50	43,845	105,745	1022,49
		Итого за день:	1440	63,14	63,75	126,885	1556,7

Одиннадцатый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-6к	1. Каша пшеничная	200	10,4	12,8	40,7	343,6
	54-6о	1. Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	54-21гн	2. Какао с молоком	180	4,6	3,60	12,6	100,4
	пром	3. Хлеб пшеничный	40	3	0,36	18,68	85,44
	пром	4. Фрукты свежие (банан)	100	1,5	7,5	21	96
	пром	5. Конфеты Птичье молоко	13	0,338	3,237	7,28	58,5
		Итого:	573	24,638	31,497	100,56	740,54
обед	15	1. Салат из помидоров с луком	100	1,74	6,52	3,55	78,98
	54-20с	2. Суп рыбный	250	10,5	3,25	18,25	144,2
	54-3м	3. Ленивые голубцы	200	10,1	9,1	7,7	154,1
	54-1хн	4. Компот из кураги	180	0,5	0,00	19,8	81,0
	пром	5. Печенье Юбилейное	15	1,05	3,30	9,6	72,0
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	845	33,49	24,69	112,42	813,84
		Итого за день:	1418	58,128	56,187	212,98	1554,38

Двенадцатый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-16к	2. Каша «Дружба» молочная	200	6,3	7,3	31	211,1
	54-2гн	2. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	2	3. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	прпром	4. Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,20	8,10	43,0
	пром	5. Печенье Юбилейное	15	1,05	3,3	9,6	72
		Итого:	525	10,79	16,4	72,12	484,5
обед	54-2з	1. Овощи свеж огурец в нарезке	100	0,7	0,10	2,00	11,3
	54-25с	2. Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65
	54-11г	3. Картофельное пюре	180	4,3	6,90	26,40	185,9
	54-1г	4. Гуляш из говядины	100	20,3	19,7	4,8	278,4
	54-1хн	4. Компот из кураги	180	0,5	0,00	19,8	81,0
	пром	5. Вафли Коровка	20	1,35	5,4	10,44	95,4
	пром	7. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	8. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	930	44,9	38,12	135,61	1074,21
		Итого за день:	1455	55,69	54,52	207,73	1558,71

Тринадцатый день

	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-25к	1. Каша рисовая	200	6,5	6,9	35,8	230,6
	54-3гн	2. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	4. Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52
		Итого:	510	9,09	15,67	54,35	439,6
обед	54-5з	1. Салат из помидоров и огурцов	100	1	5,2	3	62,7
	54-20с	2. Суп рыбный	250	10,5	3,25	18,25	144,2
	54-4г	3. Гречка отварная	180	11,1	8,40	48,00	280,1
	54-21м	4. курица отварная	100	32,2	2,30	1,20	154,8
	54-6хн	5. Компот из яблочек	180	0,3	0,10	10,30	42,8
	пром	6. Конфета Птичье молоко	13	0,338	3,3	7,28	58,5
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		Итого:	923	65,038	25,07	141,55	1026,64
		Итого за день:	1433	74,128	40,74	195,9	1466,24

Четырнадцатый день

	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-1г	2. Творожная запеканка	200	39,5	14,2	29,6	405,0
	54-2гн	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	2	4. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	5. Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	530	42,53	23	44,04	598,9
обед	54-13з	1. Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
	54-28с	2. Борщ со сметаной	250	1,65	3,45	8,78	72,7
	54-21г	3. Гороховое пюре	180	19,3	1,7	45,1	245,79
	54-29м	4. Мясная фрикаделька из курицы	100	13,7	12,2	6,8	191,3
	пром	5. Сок мультифрукт	180	0	0,00	22,00	90,0
	пром	7. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
пром	8. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4	
		Итого:	910	45,55	24,37	143,9	959,325
		Итого за день:	1440	88,08	47,37	187,94	1558,225