Утверждаю:

Директор школы

_____ Горская Р.И.

«_17_» _04_ 2024г.

Примерное меню для питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

День: понедельник
Неделя:
Сезон: летний
Возрастная категория: от 6.5 лет и далее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	Салат из огурцов и помидор	150	1,4	0,37	6,6	27,7	0,06	25						
2	Сметана	15	0,36	4,5	0,48	44,1	0,05	1,50	130	0,39	45			
3	Яйцо вареное	1 шт.	12,8	11,6	2,8	169	0,18		100	0,09				
4	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06				25			
5	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	75,8								
6	Бутерброд с сыром	30/15	6,5	4,7	20,2	157	0,06				40			
	Обед													
1	Суп с со свежемороженой рыбой	250	10,5	0,8	18	124								
2	Греча	150	18	3,9	86	334	0,08							
3	Мясной гуляш	60	11,2	10	0	130	0,06		25		40			
4	Хлеб	40	2,6	0,47	28	72,4	0,06		1	2,30	20			
5	Кисель	200	0,8	0	130	250					25			
6	Печенье	30	2,5	3,8	25,4	130								
7	Банан	220	3,4	0	48	210	0,04	10	90	0,40	20			
	Итого:		72,06	40,47	408,38	1778,3								

Утверждаю:

директор школы

_____ Р.И. Горская

«_2_» _____ 2024г.

Примерное меню для питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

День: вторник
Неделя:
Сезон: летний
Возрастная категория: от 6.5 лет и далее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	Манка на молоке	200	6,4	7,0	11,2	128	0,04	1,50	0,025	0,09	250			
2	Масло сливочное	15	0,1	14,0	0,2	112			0					
3	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	758								
4	Бутерброд с сыром	30/15	6,9	4,9	17,6	169	0,06			2,30	40			
	Обед													
1	Щи из свежей капусты с мясом	250	11,3	8,2	6,8	136	0,18			1,28	20			
2	Сметана	15	0,36	4,5	0,48	44,1	0,05		0,025	0,09	250			
3	Пюре со сливочным маслом	150/15	3,1	20,6	27,8	232	0,16	20		0,10				
4	Рыба тушеная	70	11,9	6,4	0,8	60,2								
5	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
6	Сок	200	0,6	0	14,4	76								
7	Вафли	30	1	1,5	23,0	120								
8	Яблоки	160	0,6	0,6	18,4	60	0,01	10			20			
	Итого:		44,26	68,03	163,58	1,260,4								

Утверждаю:

директор школы

_____ Р.И. Горская.

«29» 09 2024г.

Примерное меню для питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

День: среда
Неделя:
Сезон: летний
Возрастная категория: от 6.5 лет и далее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	13,2	3,1	86	440	0,17							
2	Молоко питьевое	200	6,4	7,0	11,2	128	0,04	1,50	0,025	0,09	250			
3	Пряники	40	2	12	18	186								
	Обед													
1	Суп гороховый с мясом	250	14,4	9,8	7,6	196	0,18			0,57	20			
2	Греча с мясом	150/15	18,1	17,9	86,2	446								
3	Котлета	70	12,6	10 ,8	0	147	0,06			0,57	20			
4	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
5	Компот из сухофруктов	200	3,6	0	13,2	262								
6	Бутерброд с повидлом	30/20	6,3	4,2	18,4	189	0,06			2,30	40			
7	Апельсин	140	13,4	0,4	15,6	55	0,04	60		0,22	20			
	Итого:		92	65,53	279,2	2,103,3								

Утверждаю:
директор школы
_____ Р.И. Горская
«_27_» _04_ 2024г.

Примерное меню для питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

День: четверг
Неделя:
Сезон: летний
Возрастная категория: от 6.5 лет и далее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	Пельмени со сметаной	100/15	18,6	30	0,2	342	0,27	1,50	0,025	0,09	250			
2	Кисель	200	0,8	0	130	250								
3	Вафли	30	1	1,5	23,0	120								
	Обед													
1	Борщ с мясом	250	11,3	8,2	6,8	136	0,18			0,57	20			
2	Сметана	15	0,36	4,5	0,48	44,1	0,05	1,50	0,025	0,09	250			
3	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
4	Рис с маслом	150/15	10,2	15,2	14,7	612	0,08							
5	Рыба тушеная	70	11,9	6,4	0,8	60,2								
6	Сок	200	0,6	0	14,4	76								
7	Рулет бисквитный	50	2,5	5	30	173								
8	Персик	150	14	0,2	16	64	0,04	20		0,40	20			
	Итого:		73,86	71,14	390,68	1,949,7								

Утверждаю:

директор школы

_____ Р.И. Горская

«22» 04 2024г.

Примерное меню для питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

День: пятница
Неделя:
Сезон: летний
Возрастная категория: от 6.5 лет и далее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	Винегрет	200	6,9	40,2	53,1	348	0,18			0,93				
2	Курица отварная	50	6,9	7,5	4,2	125								
3	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
4	Кофе ячменное с молоком	200	29,8	37,3	38,4	43,9								
5	Бутерброд с маслом	30/15	4,8	3,6	16,4	176	0,06				40			
	Обед													
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	15,9	11,2	8,96	205	0,18			0,67	20			
2	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
3	Макароны с маслом	150/15	1,7	0,16	116	521	0,17			2,10				
4	Сосиска	60	7,8	16,4	0	182	0,06				20			
5	Кисель	200	0,8	0	130	250								
6	Пряники	40	2	12	18	186								
7	Бананы	220	3,4	0	48	210	0,04	10	90	0,40	20			
	Итого:		86,6	130,83	479,8	2,775,7								

Утверждаю:
директор школы
_____ Р.И. Горская
«___» _____ 2024г.

Примерное меню для питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

День: понедельник
Неделя:
Сезон: летний
Возрастная категория: от 6.5 лет и далее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	Оладьи с повидло	100/20	12,8	2,8	92	480	0,17							
2	Молоко	200	6,4	7,0	11,2	128	0,04	1,50	0,025	0,09	250			
	Обед													
1	Суп картофельный с окорочком	250	14,8	9,4	7,6	254	0,18			0,67	20			
2	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
3	Пюре картофельное	150	3,1	206	27,8	232	0,12	20		0,10				
4	Котлета рыбная	70	11,9	6,4	0,8	60,2								
5	Компот из сухофруктов	200	3,6	0	13,2	262								
6	Рулет бисквитный	50	2,5	5	30	173								
7	Апельсин	140	13,4	0,4	15,6	55	0,04	60		0,22	20			
	Итого:		71,1	51,74	226,2	1,716,6								

Утверждаю:

директор школы

_____ Р.И. Горская

«09» 04 2024г.

Примерное меню для питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

День: вторник
Неделя:
Сезон: летний
Возрастная категория: от 6.5 лет и далее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	Салат из огурцов и помидоров со сметаной	150/15	1,7	4,8	7,8	71,2	0,05	25	0,025	0,39				
2	Сосиска	60	7,8	16,4	0	182	0,06				20			
3	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
4	Сок	200	0,6	0	14,4	76								
5	Печенье	30	2,5	3,8	25,4	130								
	Обед													
1	Суп гороховый с мясом	250	14,4	9,8	7,6	196	0,06			0,57	20			
2	Творожники со сметаной	100/20	9,1	25,4	29,6	357	0,05	2	0,10	0,38	250			
3	Кисель	200	0,8	0	130	250								
4	Бутерброд с повидло	30/20	6,3	4,2	18,4	189	0,06			2,30	40			
5	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
6	Персики	150	14	0,2	16	64	0,04	20		0,40	20			
	Итого:		61,8	65,07	300,2	1,641,9								

Утверждаю:
Директор школы
_____ Р.И. Горская.
«___» ___ 2024г.

Примерное меню для питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

День: среда
Неделя:
Сезон: летний
Возрастная категория: от 6.5 лет и далее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Греча на молоке с маслом	150/15	24,5	23,9	97,4	623	0,04	1,50	0,025	0,09	250			
2	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	75,8								
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,9	4,9	17,6	169	0,06			2,30	40			
	Обед													
1	Щи из свежей капусты с мясом	250	11,3	8,2	6,8	136	0,18			1,28	20			
2	Сметана	15	0,36	4,5	0,48	44,1	0,05	1,50	0,025	0,09	250			
3	Салат из огурцов и помидоров	150	14	0,37	6,6	27,7		2,5		0,39				
4	Масло растительное	20	0	20,1	0	190				67				
5	Курица отварная	70	6,9	7,5	4,2	132								
6	Кофе ячменное с молоком	200	29,8	37,3	38,4	43,9								
7	Бутерброд с сыром	30/15	6,5	4,7	20,2	154	0,05			2,30	40			
8	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
9	Яблоко	160	0,6	0,6	18,4	60	0,01	10			20			
	Итого:		105,46	114,21	253,78	2,123								

Утверждаю:
директор школы
_____ Р.И. Горская
«30» 04 2024г.

Примерное меню для питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

День: четверг
Неделя:
Сезон: летний
Возрастная категория: от 6.5 лет и далее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Сарделька	80	8,4	28,6	1,4	268	0,30							
2	Яйцо	1 шт.	12,8	11,6	2,89	169	0,18		1,26					
3	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	75,8								
4	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
5	Пряники	40	2	12	18	186								
	Обед													
1	Суп картофельный с фрикадельками	250	15,9	11,2	8,9	205	0,06			0,57	20			
2	Рис с маслом	150/15	10,2	15,2	147	612	0,08			0,45				
3	Рыба тушеная	70	11,9	6,4	0,8	60,2								
4	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	758								
5	Бутерброд с сыром	30/15	6,9	4,9	17,6	169	0,06			2,30	40			
6	Мандарин	80	0,6	0 6	6	32	0,04	60		0,22	20			
	Итого:		72,7	90,56	288,3	1,961,4								

Утверждаю:
Директор школы
_____Р.И. Горская.
«___» ____ 2024г.

Примерное меню для питания в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

День: пятница
Неделя:
Сезон: летний
Возрастная категория: от 6.5 лет и далее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Пельмени с маслом	100/15	18,6	30	0,2	342			0,025					
2	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	758								
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,5	4,7	20,2	154	0,05			2,30	40			
	Обед													
1	Борщ с мясом	250	11,3	8,2	6,8	136	0,06			0,57	20			
2	Сметана	15	0,36	4,5	0,48	44,1	0,04	1,50	0,025	0,09	250			
3	Хлеб	30	2,0	0,33	23,0	54,3	0,06			2,30	25			
4	Макароны	150	16	0,14	112	521	0,17		2,10					
5	Гуляш мясной	60	11,2	10	0	130	0,06			0,57	20			
6	Сок	200	0,6	0	14,4	76								
7	Сырок глазированный	40	3,5	18,1	24	229								
8	Бананы	220	3,4	0	48	210	0,04	10	90	0,40	20			
	Итого:		74,06	76,11	274	1,993,3								