

Согласовано:

Начальник лагеря школы №

Видяйкина

« » 2024 г

Утверждено:

Директор ООО «Феникс Групп»

Орлов И.Н.

2024 г

Примерное 5-ти дневное меню на школьный лагерь в осенний период 2024/25 уч. года для школьников
7-10 лет Пролетарского р-на г. о. Саранск

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 – завтрак					
10	Бутерброд с конфитуром	20/30	2,64	3,5	25,5	136
15	Сыр порционный	15	1,3	0,9	1,5	69
243	Яйцо вареное	40	5,64	14,04	0,6	78
202	Спагетти отварные	180	5,4	0,6	36,6	174
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	114
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,4	4,1	49,4
	Итого:	500	19,54	25	111,6	662,4
	Обед:					
71	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,6	0,1	2,3	13
104	Суп картофельный из овощей с з/горошком с птицей	200/15	7	5	17,5	144
288	Птица запеченная в сметанном соусе	90/30	18,7	18	1,4	264
302	Рис отварной	150	3,6	5	39	214,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4	1,4	9,6	97
	Итого:	832	33,7	28,7	79,2	930
	Полдник					
415	Крендель сахарный	75	3,5	5,6	29,4	182
	Кисель витаминизированный	200	5,6	6,4	8,2	113
	Итого:		9,1	12	37,6	295

	Всего:			65,04	66,1	213,9	1592,4
	День № 2 – завтрак:						
1	Бутерброд с маслом	10/30		2,6	8,8	14,3	147
175	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5		3,30	8,60	23,20	183,40
	Фрукт	150		0,4	0	12	62
382	Какао с молоком	200		3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	30		0,2	0,4	4,1	49,4
	Итого:	625		12,08	18,47	86,5	646
	Обед:						
24	Винегрет овощной (порционно)	60		2	0,08	5,12	35
87	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной	200/15/10		5	7,36	7	125
232	Рыба, запеченная с яйцом	90/30		6,9	6,2	12,45	185
310	Картофельное пюре	150		3	5	18	132,6
349	Компот из сухофруктов	200		0,08	0	22	88
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30		0,4	0,6	9,6	97
	Итого:	815		16,98	25,56	72,75	895
	Полдник:						
406	Пирожок с повидлом	75		4,2	1,6	35,4	173
388	Напиток из шиповника	200		0,68	0	35,26	143,8
	Всего:			32,9	61,53	219,7	1541
	День № 3 –завтрак:						
15	Бутерброд с сыром	15/30		3,8	4	0	51
280	Каша рисовая молочная с маслом	200/5		13,12	17,76	13,92	268,8
	Омлет натуральный с маслом	65		1,75	32,1	29,4	123,4
388	Напиток из шиповника	200		0,68	0	35,26	143,8
	Хлеб пшеничный	20		2	0,6	4	62
	Итого:	535		30,58	31,6	94,86	691
	Обед:						

24	Икра овощная (порционно)	60	1	6	4,7	88
82	Борщ из св. капусты с птицей, сметаной	200/15	4,81	7,28	9,91	135
	Пельмени с маслом	170/2	20,55	3,35	5,3	260
345	Компот из свежих ягод	200	0,5	0	32	130
	Хлеб ржаной, пшеничный	35/60	4	0,6	9,6	67
	Итого:	742	35,66	20,11	102,93	932
	День № 13 – полдник					
415	Крендель сахарный	75	3,5	5,6	29,4	182
	Ряженка 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	113
	Итого:		9,1	12	37,6	295
	Всего:		69,8	55,5	274,6	1623
	День № 4 – завтрак:					
2	Бутерброд с повидлом	20/30	5,7	9,4	14,2	164
188	Запеканка творожно - рисовая со стуженным молоком	180/20	8,85	9,9	35,7	189
389	Кофейный напиток с молоком	200	1	0	24,4	101,6
338	Хлеб пшеничный	30	2	0,5	4	62
	Фрукт	150	0,6	0	19	78
	Итого:	625	18,15	19,8	97,3	655
	Обед:					
49	Салат «Витаминный»	60	0,72	5,6	4,64	72
102	Суп картофельный с горохом с птицей	200/15	7,57	7,7	19,08	131
	Биточки из птицы с соусом	90/30	5,63	5,5		238
285	Рагу овощное	150	17,7	20,1	1,7	259
348	Сок фруктовый	200	1,04	0	34	140,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4	0,6	9,6	67
	Итого:	840	31	34,8	69	898
	Полдник					
	Шоколадная конфета	1 шт.	3,5	5,6	29,4	182
	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	8,2	113

	Итого:		9,1	12	37,6	295
	Всего:		57,55	63,35	255,65	1553
	День № 5 –завтрак:					
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	97
	Фрукт свежий	150	0,6	0	19	78
128	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	3,15	6,9	26,25	132
	Чай с сахаром	200	0,3	0	24,26	98,4
	Итого:	540	22,97	34,31	91,8	668
	Обед:					
71	Салат из отварной свеклы	60	0,6	0,1	2,3	13
96	Рассольник с птицей, сметаной	200/15/10	6,03	5,19	17,36	140,2
234	Котлета рыбная с маслом сливочном	90/3	10,56	14,88	9,28	212,8
306	Картофельное пюре	150	12,8	5,19	41,61	264,15
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	22	88
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4	0,6	9,6	97
	Итого:		34,07	25,96	102,15	936
	Полдник					
415	Ватрушка с творогом	75	4,4	2,3	45,3	294
	Снежок 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	113
	Итого:		9,1	12	37,6	295
	Всего:		61,5	63,05	284,65	1604

Примерное 5-ти дневное меню на школьный лагерь в осенний период 2024/25 уч. года для школьников

11 лет и старше Пролетарского р-на г. о. Саранск

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

	День №1 – завтрак								
10	Бутерброд с конфитуром	20/30	2,64	3,5	25,5	136			
15	Сыр порционный	15	1,3	0,9	1,5	69			
243	Яйцо вареное	40	5,64	14,04	0,6	78			
202	Спагетти отварные	200	5,4	0,6	36,6	174			
380	Кофейный напиток со стуженным молоком	200	3,46	3,5	25,9	114			
	Хлеб пшеничный	45	0,2	0,4	4,1	49,4			
	Итого:	550	19,54	25	111,6	662,4			
	Обед:								
71	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,6	0,1	2,3	13			
104	Суп картофельный из овощей с з/горошком с птицей	250/15	7	5	17,5	144			
288	Птица запеченная в сметанном соусе	100/50	18,7	18	1,4	264			
302	Рис отварной	180	3,6	5	39	214,5			
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4	1,4	9,6	97			
	Итого:	832	33,7	28,7	79,2	930			
	Полдник								
415	Крендель сахарный	75	3,5	5,6	29,4	182			
	Кисель витаминизированный	200	5,6	6,4	8,2	113			
	Итого:		9,1	12	37,6	295			
	Всего:		65,04	66,1	213,9	1592,4			
	День № 2 – завтрак:								
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	147			
175	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/5	3,30	8,60	23,20	183,40			
	Фрукт	150	0,4	0	12	62			
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11			
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,4	4,1	49,4			
	Итого:	625	12,08	18,47	86,5	646			

	Обед:								
24	Винегрет овощной (порционно)	100	2	0,08	5,12	35			
87	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной	250/15/10	5	7,36	7	125			
232	Рыба, запеченная с яйцом	100/30	6,9	6,2	12,45	185			
310	Картофельное пюре	180	3	5	18	132,6			
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	22	88			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	0,4	0,6	9,6	97			
	Итого:	815	16,98	25,56	72,75	895			
	Полдник:								
406	Пирожок с повидлом	75	4,2	1,6	35,4	173			
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8			
	Всего:		32,9	61,53	219,7	1541			
	День № 3 –завтрак:								
15	Бутерброд с сыром	15/30	3,8	4	0	51			
280	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	13,12	17,76	13,92	268,8			
	Омлет натуральный с маслом	65	1,75	32,1	29,4	123,4			
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8			
	Хлеб пшеничный	20	2	0,6	4	62			
	Итого:	585	30,58	31,6	94,86	691			
	Обед:								
24	Икра овощная (порционно)	100	1	6	4,7	88			
82	Борщ из св. капусты с птицей, сметаной	250/15/10	4,81	7,28	9,91	135			
	Пельмени с маслом	190/2	20,55	3,35	5,3	260			
345	Компот из свежих ягод	200	0,5	0	32	130			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4	0,6	9,6	67			
	Итого:	742	35,66	20,11	102,93	932			
	День № 13 – полдник								
415	Крендель сахарный	75	3,5	5,6	29,4	182			
	Ряженка 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	113			
	Итого:		9,1	12	37,6	295			

	Всего:			69,8	55,5	274,6	1623
	День № 4 –завтрак:						
2	Бутерброд с повидлом	20/30	5,7	9,4	14,2	164	
188	Запеканка творожно - рисовая со сгущенным молоком	200/20	8,85	9,9	35,7	189	
389	Кофейный напиток с молоком	200	1	0	24,4	101,6	
338	Хлеб пшеничный	30	2	0,5	4	62	
	Фрукт	150	0,6	0	19	78	
	Итого:	625	18,15	19,8	97,3	655	
	Обед:						
49	Салат « Витаминный»	100	0,72	5,6	4,64	72	
102	Суп картофельный с горохом с птицей	250/15	7,57	7,7	19,08	131	
	Биточки из птицы с соусом	100/30	5,63	5,5		238	
285	Рагу овощное	180	17,7	20,1	1,7	259	
348	Сок фруктовый	200	1,04	0	34	140,2	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4	0,6	9,6	67	
	Итого:	840	31	34,8	69	898	
	Полдник						
	Шоколадная конфета	1 шт.	3,5	5,6	29,4	182	
	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	8,2	113	
	Итого:		9,1	12	37,6	295	
	Всего:		57,55	63,35	255,65	1553	
	День № 5 –завтрак:						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	97	
	Фрукт свежий	150	0,6	0	19	78	
128	Оладьи со сгущенным молоком	200/20	3,15	6,9	26,25	132	
	Чай с сахаром	200	0,3	0	24,26	98,4	

	Итого:	610	22,97	34,31	91,8	668
	Обед:					
71	Салат из отварной свеклы	100	0,6	0,1	2,3	13
96	Рассольник с птицей, сметаной	250/15/10	6,03	5,19	17,36	140,2
234	Котлета рыбная с маслом сливочном	100/3	10,56	14,88	9,28	212,8
306	Картофельное пюре	180	12,8	5,19	41,61	264,15
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	22	88
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4	0,6	9,6	97
	Итого:		34,07	25,96	102,15	936
	Полдник					
415	Ватрушка с творогом	75	4,4	2,3	45,3	294
	Снежок 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	113
	Итого:		9,1	12	37,6	295
	Всего:		61,5	63,05	284,65	1604

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /под. Ред. М.П. Могильный-М.: ДеЛиПринт, 2007. -628с.» и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах /г.г 1 и 2 Москва 2006)