

Основное 10-дневное меню для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием 12-18 лет



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №68»
Е. А. Шляпкин
Е. А. Шляпкин
04» _____ 04 _____ 2025 г.

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Понедельник
первая
12-18 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
210 сб.2015	Омлет натуральный с маслом (106/10)	116	9,88	10,12	17,54	174,00
173 сб.2015	Каша молочная пшениная вязкая с маслом (200/10)	210	4,52	6,81	32,01	230,00
378 сб.2015	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3,34	1,27	17,94	96,67
	Итого за прием	566	19,26	19,55	83,39	581,67
	Обед					
7 сб.2008	Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	1,70	4,18	8,45	69,20
108 сб.2015	Суп картофельный с клецками и мясом (250/25)	275	6,84	10,62	16,53	168,00
81 сб.2008	Фрикадельки "Петушок" из филе птицы с соусом (70/30)	100	11,15	11,06	22,07	227,24
306 сб.2015	Гороховое пюре	180	5,34	4,06	19,26	210,6
700 сб.2004	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	33,80	103,20
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	915	30,1433	31,839	127,023333	923,24
	Итого за день	1481	49,40	51,39	210,41	1504,91

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 12-18 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
174 сб.2015	Каша молочная рисовая вязкая	200	6,20	6,57	32,95	261,00
14 сб.2015	Масло сливочное	25	0,01	6,45	0,06	77,00
382 сб.2015	Какао с молоком	200	5,08	2,79	17,58	118,60
ТТК 2	Рогалик с маком	100	7,8	4,07	32,50	278,00
	Итого за прием	525	19,09	19,88	83,09	734,60
	Обед					
71 сб.2015	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	23,67
49 сб.2008	Нягули шыл с курлицей (250/25)	275	5,50	6,20	27,50	148,80
290 сб.2015	Птица тушеная, соус (50/50)	100	11,20	11,94	4,30	120,00
305 сб.2015	Рис припущенный	180	4,56	7,20	44,46	264,60
388 сб.2015	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	915	28,05	27,74	127,73	790,07
	Итого за день	1440	47,14	47,62	210,82	1524,67

День:
Неделя:

Среда
Первая

Возрастная категория:

12-18 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
401 сб.2015	Оладьи со стуженым молоком (200/20)	220	12,96	12,78	66,58	384,00
379 сб.2015	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	6,02	10,95	100,60
338 сб.2015	Яблоко свежее	120	0,52	0,52	5,76	102,30
	Итого за прием	540	19,65	19,32	83,29	586,90
Обед						
47 сб.2015	Салат из квашеной капусты	100	5,53	5,00	8,45	85,70
102 сб.2015	Суп картофельный с горохом и фрикадельками (250/25)	275	5,84	10,62	16,53	148,00
74 сб.2008	Колобки мясо-картофельные из мяса говядины с соусом (70/30)	100	8,31	9,61	16,17	211,66
303 сб.2015	Каша гречневая вязкая	180	5,40	4,50	26,82	205,20
348 сб.2015	Компот из кураги	200	1,20	0,00	32,60	126,00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	915	31,29	31,653	127,48	921,55667
	Итого за день	1455	50,94	50,97	210,77	1508,46

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 12-18 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
173 сб.2015	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом (200/10)	210	6,72	6,10	32,31	260,00
14 сб.2015	Масло сливочное	25	0,01	6,45	0,06	77,00
376 сб.2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3,34	1,27	17,94	96,67
15 сб.2015	Сыр	30	8,64	6,38	0,00	110,40
	Итого за прием	505	18,78	20,22	65,31	604,07
	Обед					
52 сб.2015	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,40	3,65	4,93	92,80
88 сб.2015	Ши из свежей капусты с курицей и сметаной (250/25/10)	285	7,50	7,20	12,00	123,00
496 сб.2004	Котлета из филе птицы с соусом (60/40)	100	9,10	11,69	18,24	184,80
309 сб.2015	Макаронны отварные	180	6,30	6,62	39,90	243,00
342 сб.2015	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
338 сб.2015	Апельсин свежий	130	0,58	0,58	15,76	76,40
	Итого за прием	1055	30,05	31,82	145,62	979,60
	Итого за день	1560	48,83	52,05	210,93	1583,67

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Пятница
Первая
12-18 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
174 сб.2015	Каша молочная рисовая вязкая	200	6,20	6,57	32,95	261,00
14 сб.2015	Масло сливочное	25	0,01	6,45	0,06	77,00
377 сб.2015	Чай с лимоном (200/7)	207	0,30	0,00	15,20	60,00
426 сб.2015	Булочка с повидлом обсыпанная	100	6,72	6,77	34,71	320,00
	Итого за прием	532	13,23	19,79	82,92	718,00
	Обед					
23 сб.2015	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,40	3,93	8,90	88,00
96 сб.2015	Рассолыник ленинградский с мясом и сметаной (250/25/10)	285	4,20	4,50	20,10	148,00
87 сб.2008	Суфле " Золотая рыбка" с соусом (70/30)	100	13,78	11,87	13,44	182,00
312 сб.2015	Картофельное пюре	180	6,18	8,10	26,28	196,20
349 сб.2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	925	31,23	30,41	126,64	892,00
	Итого за день	1457	44,46	50,20	209,56	1610,00

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 12-18 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
173 сб.2015	Каша молочная пшениная вязкая с маслом (200/10)	210	4,52	6,81	32,01	230,00
382 сб.2015	Какао с молоком	200	5,08	2,79	17,58	118,60
429 сб.2015	Булочка "Веснушка"	100	7,8	6,12	37,80	278,00
	Итого за прием	510	17,40	15,72	87,39	626,60
	Обед					
20 сб.2015	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,80	0,10	1,70	13,00
103 сб.2015 (250/25)	Суп картофельный с клецками и мясом	275	5,52	6,86	16,70	139,40
467 сб.2004 (60/40)	Биточки по-белорусски из мяса говядины с соусом	100	15,23	16,04	6,37	225,06
303 сб.2015	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	6,37	31,13	189,00
388 сб.2015	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
338 сб.2015	Апельсин свежий	130	0,58	0,58	15,76	76,40
	Итого за прием	1045	32,84	32,15	119,33	875,86
	Итого за день	1555	50,24	47,87	206,72	1502,46

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Вторник
Вторая
12-18 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
173 сб.2015	Каша молочная овсяная вязкая с маслом (200/10)	210	5,04	9,10	40,16	318,00
379 сб.2015	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	6,02	10,95	100,60
15 сб.2015	Сыр	30	8,64	6,38	0,00	110,40
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	500	24,86	23,42	78,02	674,00
	Обед					
71 сб.2015	Огурец свежий	100	1,00	0,10	1,90	10,33
82 сб.2015	Борщ из свежей капусты капуста с картофелем и филе птицы со сметаной (250/25/10)	285	5,59	6,84	13,10	127,16
267 сб.2015	Шницель натуральный рубленный из мяса говядины с соусом (60/40)	100	15,04	18,17	9,14	284,28
305 сб.2015	Рис припущенный	180	4,56	7,20	44,46	264,60
ТТК 3	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,29	0,11	20,87	120,99
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
389 сб.2015	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	1125	32,48	34,34	136,58	1037,16
	Итого за день	1625	57,34	57,76	214,60	1711,16

День: _____
 Неделя: _____
 Возрастная категория: _____

Среда
 Вгорая
 12-18 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
401 сб.2015	Оладьи со ступеным молоком (200/20)	220	12,96	12,78	66,58	384,00
377 сб.2015	Чай с лимоном (200/7)	207	0,30	0,00	15,20	60,00
338 сб.2015	Яблоко свежее	120	0,52	0,52	5,76	102,30
	Итого за прием	547	13,78	13,30	87,54	546,30
Обед						
29 сб.2015	Салат из сырых овощей с маслом растительным	100	1,05	5,09	11,39	83,70
103 сб.2015	Суп с макаронными изделиями и мясом (250/25)	275	5,52	6,86	16,70	139,40
65 сб.2008	Вифиттесе Школьный из мяса говядины с соусом (60/40)	100	15,10	15,44	7,51	227,88
303 сб.2015	Каша гречневая вязкая	180	5,40	4,50	26,82	205,20
349 сб.2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	915	32,74	33,90	120,34	933,98
	Итого за день	1462	46,52	47,20	207,88	1480,28

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 12-18 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
223 сб.2015	Запеканка из творога с молоком сгущеным (75/20)	95	12,67	14,98	37,32	284,25
382 сб.2015	Какао с молоком	200	5,08	2,79	17,58	118,60
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3,34	1,27	17,94	96,67
338 сб.2015	Банан	170	0,78	0,78	11,76	116,40
	Итого за прием	505	21,87	19,82	84,60	615,92
	Обед					
ТТК 1	Салат сезонный с маслом растительным	100	1,05	4,42	11,39	83,70
96 сб.2015	Расходник ленинградский с мясом и сметаной (250/25/10)	285	4,20	4,50	20,10	148,00
259 сб.2015	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (50/180)	230	19,81	21,84	43,52	457,20
158 сб.2008	Напиток "Здоровье"	200	0,10	0,10	25,90	89,80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	875	30,17	32,78	127,82	923,70
	Итого за день	1380	52,04	52,60	212,42	1539,62

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Пятница
Вторая
12-18 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
119 сб.2008	Каша Дружба молочная вязкая	200	6,60	7,30	39,60	258,60
14 сб.2015	Масло сливочное	25	0,01	6,45	0,06	77,00
376 сб.2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
426 сб.2015	Булочка с повидлом обсыпанная	100	6,72	6,77	34,71	320,00
	Итого за прием	525	13,40	20,54	89,37	715,60
	Обед					
24 сб.2015	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительная	100	1,10	0,20	3,80	23,67
88 сб.2015	Пиц из свежей капусты с курицей и сметаной (250/25/10)	285	7,50	7,20	12,00	123,00
75 сб.2008	Котлета "Детская" из мяса говядины с соусом (60\40)	100	13,10	14,24	11,89	160,80
309 сб.2015	Макаронны отварные	180	8,70	9,02	36,30	243,00
342 сб.2015	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
338 сб.2015	Персик	170	0,98	0,98	7,4	98,00
	Итого за прием	1095	36,55	33,73	126,18	908,07
	Итого за день	1620	49,96	54,27	215,55	1623,67

Итоговые показатели основного меню за 10 дней

Обед 12-18 лет

День	Суммарная масса блюд менее 1350 грамм	Норма не	калорийность Норма 1632 ккал	содержание белков, жиров, углеводов (г)		
				Б Норма 54	Ж Норма 55,2	У Норма 229,8
неделя 1 день 1	1481		1504,91	49,40	51,39	210,41
неделя 1 день 2	1440		1524,67	47,14	47,62	210,82
неделя 1 день 3	1455		1508,46	50,94	50,97	210,77
неделя 1 день 4	1560		1583,67	48,83	52,05	210,93
неделя 1 день 5	1457		1610,00	44,46	50,20	209,56
неделя 2 день 1	1555		1502,46	50,23	47,88	206,72
неделя 2 день 2	1625		1711,16	57,34	57,76	214,60
неделя 2 день 3	1462		1480,28	46,52	47,20	207,88
неделя 2 день 4	1380		1539,62	52,04	52,60	212,42
неделя 2 день 5	1620		1623,67	49,96	54,27	215,55
ИТОГО:	1504		1558,89	49,69	51,19	210,97