

Утверждаю
и.о. директора школы

Антонова И.А. Антонова



**Примерное 10-дневное меню
для лагеря труда и отдыха «Импульс»
на базе МОУ «Архангельская СШ»**



Неделя 1: Понедельник

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	Неделя 1: Понедельник										
	Завтрак										
210	Омлет натуральный	138	12,82	22,84	2,43	266,48	55	2,43	0,1	0,48	0,24
15	Сыр порционно	20	4,16	1,09	26,09	215,06	13,9	0,61	0,05	0,05	0
379	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
	Фрукт (яблоко)	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	всего за завтрак		23,50	28,16	73,05	729,67	204,33	5,85	0,26	0,71	11,54
	Обед										
88	Щи из св.капусты с курицей, сметаной	250/20/5	6,9	9,2	6,3	104	68,8	1,06	0,07	0,08	20,9
291	Плов из птицы	200	13,51	6,71	27,34	237	27,7	1,4	0,11	0,11	4,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
	всего за обед		26,49	17,57	95,16	628,44	149,18	5,75	0,29	0,23	26,20
	Итого за день		49,99	45,73	168,21	1358,11	353,51	11,60	0,55	0,94	37,74

Завтрак %	53,73
Обед %	46,27
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 1: Вторник

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
223	Запеканка из творога со сгущённым мо	150/20	27,9	6,34	32,66	303,8	233,4	0,84	0,09	0,39	0,5
14	Масло сливочное	10	0,01	0,72	0,01	66	0,2	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,26	118,67	159,93	0,55	0,53	0,19	1,6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	Печенье	50	3,2	8,4	34,25	226	11,5	0,4	0,5	0,02	0
	всего за завтрак		38,31	20,25	104,74	819,27	412,63	2,27	1,16	0,61	2,10
	Обед										
102	Суп картофельный с горохом, куриный	250/20	11,25	6,42	17,3	179	85,8	2,26	0,17	0,11	1,4
202	Макаронные изд отварные с маслом	150/5	5,1	7,5	28,5	203	12	0,8	0,06	0,02	0
268	Котлета мясная	80	7,4	7,4	10,7	139	31,08	0,67	0,02	0,06	1,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
	всего за обед		29,83	22,98	118,02	808,44	181,56	7,02	0,36	0,23	2,88
	Итого за день		68,14	43,23	222,76	1627,71	594,19	9,29	1,52	0,84	4,98

Завтрак %	50,33
Обед %	49,67
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 1: Среда

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
295	Биточек (котлета) куриная	100/5	15,25	17,2	13,55	270,5	45	2,2	0,02	0,09	0
304	Рис отварной	150	3,85	5,58	70,07	226	28,4	0	0,04	0,03	0
389	Сок п/я	200	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
338	Фрукт (яблоко)	1шт	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	всего за завтрак		23,5	24,34	138,22	730,63	137	5,28	0,17	0,23	18
	Обед										
103	Суп картофельный с вермишелью, куриный	250/20	6,43	6,04	17,4	148,75	28,4	1,34	0,03	0,09	8,29
229	Рыба тушёная с овощами	80	11,33	5,62	4,24	112,69	34,12	0,82	0,09	0,09	4,06
312	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	54	1,4	0,2	0,14	7,4
591	Кисель п/я из концентрированного порошка	200	0,35	0	34,03	140,1	4,33	0,84	0,01	0,01	1,1
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
	всего за обед		27,95	14,90	118,99	725,94	142,45	6,44	0,44	0,37	20,85
	Итого за день		51,45	39,24	257,21	1456,57	279,45	11,72	0,61	0,60	38,85

Завтрак %	50,16
Обед %	49,84
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 1: Четверг

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
173	Каша молочная (гречневая) с маслом	200/10	6,2	4,075,28	32,79	203	12,2	3,32	0,15	0,1	0
9	Бутерброд горячий с сыром	60	7,99	13,24	33,64	250,13	16,3	0,9	0,13	0,04	0
379	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
338	Фрукт (банан)	1 шт	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	всего за завтрак		21,81	17,57	122,16	752,26	169,83	5,43	0,4	0,35	11,3
	Обед										
82	Борщ с мясом цыплёнка, со сметаной	250/20/5	6,37	6,77	13,78	142	66,3	1,56	0,07	0,1	11,23
288	Курица отварная	80	18,8	13,6	0	195,2	26,4	1,28	0,03	0,1	1,12
202	Макаронные изд отварные с маслом	150/5	5,1	7,5	28,5	203	12	0,8	0,06	0,02	0
376	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
	всего за обед		35,96	29,52	85,52	751,93	136,96	5,93	0,27	0,26	12,62
	Итого за день		57,77	47,09	207,68	1504,19	306,79	11,36	0,67	0,61	23,92

Завтрак %	50,01
Обед %	49,99
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 1: Пятница

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
561	Цыплёнок, тушёный в соусе сметанном	100	13,88	16,03	2,85	71,18	113,9	1,02	0,65	0,13	1,42
202	Макаронные изд отварные с маслом	150/5	5,1	7,5	28,5	203	12	0,8	0,06	0,02	0
382	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,26	118,67	159,93	0,55	0,53	0,19	1,6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
338	Фрукт (яблоко)	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	всего за завтрак		26,58	28,72	78,97	541,65	309,43	5,05	1,31	0,37	13,02
	Обед										
101	Суп картофельный с рыбными консервами	250/20	5,74	3,02	16,3	107	41,4	1,18	0,12	0,1	8,2
295	Биточек (котлета) куриная	100/5	15,25	17,2	13,55	270,5	45	2,2	0,02	0,09	0
304	Рис отварной	150	3,85	5,58	70,07	226	28,4	0	0,04	0,03	0
71	Овощи свежие (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,514	6,6	10,2	0,3	0,018	0,012	4,2
389	Сок п/я	200	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,40	21,6	2,04	0,11	0,04	0
	всего за обед		31,9	27,5	159,594	869,83	186,6	6,12	0,348	0,352	20,4
	Итого за день		58,48	56,22	238,56	1411,48	496,03	11,17	1,66	0,72	33,42

Завтрак %	38,37
Обед %	61,63
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 2: Вторник

Возрастная категория 11-18 лет

[illegible]

Неделя 2: Среда

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,9	6,34	32,66	303,8	233,4	0,874	0,09	0,39	0,5
14	Масло сливочное	10	0,01	0,72	0,01	66	0,2	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,26	118,67	159,93	0,55	0,53	0,19	1,6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
338	Фрукт (яблоко)	1шт	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	всего за завтрак		35,51	12,25	80,29	637,27	183,73	4,104	0,69	0,61	12,1
	Обед										
102	Суп картофельный с горохом, куриный	250/20	11,25	6,42	17,3	179	85,8	2,26	0,17	0,11	1,4
268	Котлета мясная	80	7,4	7,4	10,7	139	31,08	0,67	0,02	0,06	1,08
312	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	54	1,4	0,2	0,14	7,4
71	Овощи свежие (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,514	6,6	10,2	0,3	0,018	0,012	4,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,40	21,6	2,04	0,11	0,04	0,00
	всего за обед		29,35	17,14	120,43	762,04	233,76	7,92	0,52	0,36	14,48
	Итого за день		64,86	29,39	200,72	1399,31	417,49	12,02	1,21	0,97	26,58

Завтрак %	47,01
Обед %	52,99
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 2: Четверг

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
401	Оладьи со сгущённым молоком	100/20	7,94	8,3	42,7	278,6	84,4	1,34	0,16	0,18	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
5, 14	Йогурт 1,5%	125 (1шт)	1,88	17,88	112,5	140	1,25	0,04	0,19	0,63	0
	Фрукт (груши)	1 шт	0,4	0,3	9,5	46	19	2,3	0,03	0,03	5
	всего за завтрак		13,34	29,15	178,87	563,93	230,38	3,81	0,42	0,99	6,5
	Обед										
82	Борщ с мясом цыплёнка, со сметаной	250/20/5	6,37	6,77	13,78	142	66,3	1,56	0,07	0,1	11,23
295	Биточек (котлета) куриная	100/5	15,25	17,2	13,55	270,5	45	2,2	0,02	0,09	0
304	Рис отварной	150	3,85	5,58	70,07	226	28,4	0	0,04	0,03	0
591	Кисель п/я из концентрированного порошк	200	0,35	0	34,03	140,1	4,33	0,84	0,01	0,01	1,1
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
	всего за обед		31,46	31,19	165,35	953,00	165,63	6,64	0,25	0,27	12,33
	Итого за день		44,80	60,34	344,22	1516,93	396,01	10,45	0,67	1,26	18,83

Завтрак %	37,18
Обед %	62,82
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 2: Пятница

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К	Ca	Fe	B1	B2	С
	Завтрак										
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	3,76	15,84	116	118,4	0,4	0,06	0,14	0,64
9	Бутерброд горячий с сыром	60	7,99	13,24	33,64	250,13	16,3	0,9	0,13	0,04	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,053	0,013	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
338	Фрукт (банан)	1шт	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	всего за завтрак		16,943	18,673	100,36	603,26	42,56	2,63	0,27	0,24	10,91
	Обед										
101,226	Суп картофельный с крупой,	250/20	5,74	3,02	16,3	75	74,4	0,98	0,07	0,07	20,5
	с рыбой					107	41,4	1,18	0,12	0,1	8,2
289	Рагу из птицы	200	12,4	14,7	17,81	250	36	1,81	0,12	0,14	9,2
71	Овощи свежие (помидора свежая)	60	0,36	0	2,28	8,4	4,8	0,3	0,024	0,018	12
389	Сок п/я	200	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,40	21,6	2,04	0,11	0,04	0,00
	всего за обед		25,14	19,36	94,55	700,13	218,2	6,71	0,48	0,45	57,90
	Итого за день		42,08	38,03	194,91	1303,39	260,76	9,34	0,75	0,69	68,81

Завтрак %	46,28
Обед %	53,72
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

В среднем за 10 дней

11-18 лет

Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	245,39	249,57	1167,76	6990,01	2041,98	44,83	5,42	5,72	108,59
Обед	307,77	247,99	1134,06	7665,02	1748,93	66,7	4,74	3,19	202,75
Полдник	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	553,16	497,56	2301,82	14655,03	3790,91	111,53	10,16	8,91	311,34