

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по Томской области в Асиновском районе – главный государственный
санитарный врач по Асиновскому, Зырянскому, Первомайскому,
Тегульдетскому районам _____ Е.П.Лабунец

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы _____

О.В.Комарова



Примерное 14 - дневное меню

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

МОУ «Высоковская средняя общеобразовательная школа»

Зырянского района

Для детей 6,6 - 10 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 1 Завтрак																	
403	Оладьи со ступенным молоком	100/15	10,3	11,3	71,4	35	188	50	2,0	0,23	0	30	3,6	379			
492	Чай с сахаром	200	4	1	0,8	196	165	88	16,4	0,02	2	0	0	28			
112	Банан	100	0,9	0,1	9	8	28	42	0,6	0,04	10	0	0,4	96			
Итого															503		
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 1 обед																	
71	Овощи свежие резаные (помидоры)	70	1,4	0,56	3,22	16,0	29,4	9,8	0,42	0,014	7	0	0,07	29,4			
396	Жаркое по-домашнему	150	17	17,6	14,3	25	196	38	3	0,09	7,9	0,07	0,6	234			
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого															451,73		

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 2 завтрак																	
416	Каша манная	150	7,73	10,0	34,73	135,6 ¹	100	16	0,39	0,06	0,16	20	10	103,02			
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
112	Банан	100	0,9	0,1	9	8	28	42	0,6	0,04	10	0	0,4	96			
Итого																	
387,35																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 2 обед																	
67	Каша гречневая	100	11,4	9,64	54,9	18,98	270,16	180,36	6,06	0,28	0	0,04	3,28	220,51			
256	Гуляш	75/50	16,49	16,7	3,26	17	146	22	1,6	0,12	0,9	0	0,6	96			
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого																	
918,33																	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 3 завтрак																	
268	Каша рисовая	150	27,7	43,1	162	717	759	158	2,2	0,32	7,7	0,27	0,9	947			
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	163	150	39	1,3	0,06	1,7	0,03	0	186			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
112	Яблоко	200	0,8	0,8	9,8	32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94			
Итого																	
1305,33																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E				
День 3 обед																	
429	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	26	57	19	0,7	0,09	3,4	0,03	0,1	92			
381	Котлета из говядины	60	17,8	17,5	14,3	39	185	26	2,8	0,09	0	0,04	0,5	196			
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110			
1	Салат из свежей капусты	60	2,1	10,1	9,3	56	43	21	0,8	0,4	0,05	25,6	4,5	106			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого																	
652,33																	

X

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е		
День 4 завтрак																
79	Омлет запеченный	150	12,9	21,9	3,6		92,30	270,2	180,4	2,27	0,08	0,39	0,39	0,82	258	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2		14,2	4	2	0,4	0	2,8	0	0	61	
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4		6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33	
112	Апельсин	200	0,8	0,8	9,8		32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94	
Итого																
															491,33	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е		
День 4 обед																
414	Рис отварной	150	49,2	81	450,8		68	944	304	7	0,36	0	0,54	3,8	2428	
333	Рыба припущенная	75	182	9,5	4,6		49	197	37	0,8	0,14	0,8	0,02	4,4	107	
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1		7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64	
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4		6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33	
Итого															2677,33	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е		
День 5 завтрак																
564	Булочка с повидлом	100	9	15,6	36,2	18	70	12	1	0,12	0	0,1	1,4	466		
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	163	150	39	1,3	0,06	1,7	0,03	0	186		
112	Банан	100	0,9	0,1	9	8	28	42	0,6	0,04	10	0	0,4	96		
Итого																
748																
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е		
День 5 обед																
291	Макароны отварные	100	3,77	0,45	19,36	3,8	23,8	5,4	0,52	0,038	0,02	0	0,53	96,6		
256	Гуляш с говядины	75/50	16,4 9	16,7	3,26	17	146	22	1,6	0,12	0,9	0	0,6	96		
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110		
71	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,6	0,64	3,68	18,3 7	33,6	11,2	0,48	0,016	8	0	0,08	33,6		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
Итого																
414,53																

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
День 6 завтрак																
396	Блины с маслом	150/10	8,4	8,8	2,43	23,38	250,6	66,6	2,6	0,30	0	0,4	4,8	186,76		
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	14,2	4	2	0,4	0	2,8	0	0	61		
112	Апельсин	200	0,8	0,8	9,8	32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94		
Итого																
341,76																
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
День 6 обед			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
71	Овощи свежие резаные (помидоры)	70	1,4	0,56	3,22	16,08	29,4	9,8	0,42	0,014	7	0	0,07	29,4		
429	Картофельное пюре	150	2,1	4,4	10,9	26	57	19	0,7	0,09	3,4	0,03	0,1	92		
395	Тефтели из говядины с рисом	75	7,5	6,9	3,5	5	10	72	1	0,02	1	—	1,1	94		
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
Итого																
403,73																

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
День 7 завтрак																
258	Каша пшенная	150	8,72	12,8	37,12	138	209,8	55,4	1,46	0,19	1,36	0,08	0,24	249		
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	185	132	13	0,4	0,03	0,1	0,08	0,4	153		
Итого															554,33	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
День 7 обед																
270	Плов из курицы	200	5	19,7	53,5	46	138	54	1,6	0,08	6	0	8,9	261		
71	Овощи свежие резаные (помидоры)	70	1,4	0,56	3,22	16,08	29,4	9,8	0,42	0,014	7	0	0,07	29,4		
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
112	Груша	100	0,4	0,3		10,3	0,02	5,0	0,00	0,4	19	16	12	47		
Итого															525,73	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 8 завтрак																	
404.3	Оладьи с повидлом	150/20	7,88	7,17	11,1	87,3 3	188	50	2,57	0,24	0,66 7	30	3,6	381,17			
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	14,2	4	2	0,4	0	2,8	0	0	61			
112	Яблоко	200	0,8	0,8	9,8	32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94			
Итого																	
536,17																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 8 обед																	
291	Макароны отварные	100	3,77	0,45	19,36	3,8	23,8	5,4	0,52	0,038	0,02	0	0,53	96,6			
381	Котлета из говядины	80	17,8	17,5	14,3	39	185	26	2,8	0,09	0	0,04	0,5	286			
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	163	150	39	1,3	0,06	1,7	0,03	0	186			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого																	
749,33																	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 9 завтрак																	
564	Булочка с повидлом	100	9	15,6	36,2	18	70	12	1	0,12	0	0,1	1,4	466			
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	163	150	39	1,3	0,06	1,7	0,03	0	186			
112	Банан	100	0,9	0,1	9	8	28	42	0,6	0,04	10	0	0,4	96			
Итого																	
															795		
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 9 обед																	
291	Макароны отварные	100	3,77	0,45	19,36	3,8	23,8	5,4	0,52	0,038	0,02	0	0,53	96,6			
256	Гуляш с говядины	75/50	16,4 9	16,7	3,26	17	146	22	1,6	0,12	0,9	0	0,6	96			
71	Салат из свежих овощей	60	0,9	5,1	3,6	0,04	14,1	0,00	2,6	17	32	16	0,7	64			
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
															398,93		
Итого																	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 10 завтрак																		
90	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9		185	132	13	0,4	0,03	0,1	0,08	0,4	153			
83	Суп молочный вермишелью	150	2,2	2,5	11,7		61,7 3	8,31	52,6 5	0,15	0,01	0,0 3	0,15	0,5	56			
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1		7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64			
112	Яблоко	200	0,8	0,8	9,8		32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94			
Итого																		
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
День 10 обед																		
237	Гречка отварная	100	5,7	5,23	24,72		9,5	135, 1	90,2	0,03	0,13	0	0,02	0,41	168,7			
388	Тефтели из говядины	75	10,3	10,4	8		23	110	15	1,6	0,05	1	0,07	0,4	130			
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2		14,2	4	2	0,4	0	2,8	0	0	61			
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4		6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33			
Итого																		
															600,33			

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е					
День 11 Завтрак																		
403	Оладьи со сгущенным молоком	100/15	10,3	11,3	71,4	35	188	50	2,0	0,23	0	30	3,6	379				
492	Чай с сахаром	200	4	1	0,8	196	165	88	16,4	0,02	2	0	0	28				
112	Банан	100	0,9	0,1	9	8	28	42	0,6	0,04	10	0	0,4	96				
Итого																		
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е					
День 11 обед																		
71	Овощи свежие резаные (помидоры)	70	1,4	0,56	3,22	16,0	29,4	9,8	0,42	0,014	7	0	0,07	29,4				
396	Жаркое по-домашнему	150	17	17,6	14,3	25	196	38	3	0,09	7,9	0,07	0,6	234				
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110				
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33				
Итого														451,73				

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
День 12 завтрак																
416	Каша манная	150	7,73	10,0	34,73	135,6 1	100	16	0,39	0,06	0,16	20	10	153,02		
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	96		
112	Банан	100	0,9	0,1	9	8	28	42	0,6	0,04	10	0	0,4	437,35		
Итого																
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
День 12 обед																
67	Каша гречневая	150	11,4	9,64	54,9	18,98	270,16	180,36	6,06	0,28	0	0,04	3,28	270,51		
256	Гуляш	75/50	16,49	16,7	3,26	17	146	22	1,6	0,12	0,9	0	0,6	116		
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
Итого														988,33		

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	левые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е			
День 13 завтрак																
268	Каша рисовая	150	27,7	43,1	162	717	759	158	2,2	0,32	7,7	0,27	0,9	947		
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	163	150	39	1,3	0,06	1,7	0,03	0	186		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
112	Яблоко	200	0,8	0,8	9,8	32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94		
Итого																
			1455,33													
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е			
День 13 обед																
429	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	26	57	19	0,7	0,09	3,4	0,03	0,1	92		
381	Котлета из говядины	80	17,8	17,5	14,3	39	185	26	2,8	0,09	0	0,04	0,5	216		
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	28	19	7	1,5	0,01	0,5	0	0	110		
1	Салат из свежей капусты	100	2,1	10,1	9,3	56	43	21	0,8	0,4	0,05	25,6	4,5	136		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
Итого																
			702,33													

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
День 14 завтрак																
79	Омлет запеченный	150	12,9	21,9	3,6	92,30	270,2	180,4	2,27	0,08	0,39	0,39	0,82	258		
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	14,2	4	2	0,4	0	2,8	0	0	61		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
112	Апельсин	200	0,8	0,8	9,8	32	22	18	4,4	0,06	20	0	0,4	94		
Итого															491,33	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
День 14 обед																
414	Рис отварной	150	49,2	81	450,8	68	944	304	7	0,36	0	0,54	3,8	2428		
333	Рыба притушенная	75	182	9,5	4,6	49	197	37	0,8	0,14	0,8	0,02	4,4	107		
518	Сок	200	0,5	0,1	0,1	7	0	0	1,4	0,01	2,0	0	0	64		
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	6,6	21	4,6	0,36	0,01	0	0	0	78,33		
Итого															2677,33	