

МУП «МЕЛКИЙ ОПТ»



Директор

Литвиненко К.И.



СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

*Директор школы и воспитатель Е.А. Старостина Е.А.*

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ г.ВЛАДИМИРА

СЕЗОН ОСЕНЬ 2022Г.

Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню лагеря 1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность - ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
101.04	Икра кабачковая	.060	0.6	4.8	3.6	71	552	91.8	0.01	0.24	4.2	420	189	24.6	9	0.42
294.17	Биточки из цыпленка	.090	21.36	7.85	29.78	200	0	0.04	0.01	0.34	0	284.9	31.57	6.31	6.2	0.47
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<b>Итого:</b>		28.24	19.11	91.96	592.00	99.99	91.90	0.06	1.85	4.30	879.20	285.59	44.69	43.50	2.65	

### Обед

45.17	Салат из белокочанной капусты	.060	1.01	3.06	5.62	54	0	0.01	0.02	0.39	21.6	355.83	12.08	27.74	10.05	0.36
97.17	Суп картофельный с рыбой	.200	4.16	2.41	15.08	99	0.02	0.1	0.07	1.21	18.24	242.3	514.19	15.2	23.74	0.9
437.04	Гуляш	.60/30	20.31	7.06	11.9	192	0	0.11	0.19	4.11	1.41	441	341.53	13.65	24.74	1.76
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
701.04	Напиток яблочный	.200	0.66	0.1	22.41	92	0	0.01	0	0.07	2.5	6.7	0	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<b>Итого:</b>		35.44	18.14	114.04	761.00	30.99	91.90	0.38	0.33	7.09	43.75	1534.63	950.01	85.69	76.53	5.07

### Полдник

0	Банан	.240	3.6	1.2	50.4	230	0	0.1	0.12	1.44	432	74.4	720	19.2	100.8	1.44
<b>Итого:</b>		3.60	1.20	50.40	230.00	0.00	0.10	0.12	1.44	99.99	74.40	720.00	19.20	100.80	1.44	
<b>Всего:</b>		67.28	38.45	256.40	1583.00	623.31	92.38	0.51	10.38	99.99	2488.23	1955.60	149.58	220.83	9.16	

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.П.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Титкова

Технолог \_\_\_\_\_ Савина О.А.

Согласовано:

Директор школы \_\_\_\_\_

МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню лагеря 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
3.17	Бутерброд с сыром	.30/20	8.42	8.86	9.72	156	0.13	0.03	0.1	0.22	0.48	345.8	53.4	304	17.8	0.55
175.17	Каша молочная из риса и пшена	.200/5	6.25	8.09	33.72	234	29.53	0.13	0.17	0.61	1.3	247.54	200.88	128.87	36.9	0.79
382.17	Какао с молоком	.200	3.97	3.54	17.57	115	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
0	Яблоко свежее	.150	0.6	0	14.7	67	0.04	0.04	0.03	0.45	24.75	39	417	24	13.5	3.3
	<b>Итого:</b>		19.24	20.49	75.71	572.00	29.73	0.24	0.45	1.38	27.83	682.49	817.28	577.32	82.20	4.78

### Завтрак

70.17	Огурцы соленые	.060	0.48	0.06	1.02	8	0	0.01	0.01	0.06	3	666.6	84.6	13.8	8.4	0.36
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.200	2.09	4.2	12.77	99	0	0.03	0.02	0.29	1.36	234.69	51.62	9.61	6.76	0.38
2	Тельное из рыбы - школьное	.090	19.35	12.63	31.25	317	37.4	0.04	0.06	0.32	1.75	1352.5	70.88	135.68	13.78	0.8
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
360.17	Кисель из джема	.200	0.12	0	25.88	104	0	0	0	0	0	0.46	1.05	2.92	0	0.01
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<b>Итого:</b>		28.96	22.98	116.09	792.00	68.41	0.30	0.24	3.07	32.20	2488.25	993.14	214.14	69.20	3.33

### Полдник

0	Кондитерское изделие	.1шт	1.4	1	4.75	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
	<b>Итого:</b>		1.88	1.05	14.80	75.00	0.50	0.00	0.01	0.08	0.10	0.92	24.80	5.25	4.40	0.85
	<b>Всего:</b>		50.08	44.52	206.60	1439.00	98.64	0.54	0.70	4.53	60.13	3171.66	1835.22	796.71	155.80	8.96

Руководитель:  Любимченко К.И.

Зав. производством:  Галковская И.И.

Калькулятор:  Титкова

Технолог:  Савина О.А.

Согласовано:

Директор школы \_\_\_\_\_

МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню лагеря 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
6.04	Бутерброд с окороком	.20/20	3.52	7.16	9.72	88	0.04	5.62	2.01	0.18	0	100.52	21.4	4	4	0.8
210.17	Омлет натуральный	.150	14.43	24.83	0.72	289	324.57	0.1	0.51	0.23	0.28	642.41	198.51	103.09	16.14	2.64
0	Зеленый горошек припущенный	.030	0.9	0	1.8	10	0	0.03	0.01	0.21	3	108	29.7	6	6.3	0.21
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<b>Итого:</b>		21.47	32.40	35.61	494.00	99.99	5.79	2.55	1.22	3.38	851.85	274.41	124.84	35.39	4.86

### Застраки

### Обед

59.96	Салат картоф.с соленым огурцом и яйцом	.060	1.19	9.53	5.21	112	9.01	0.03	0.04	0.39	6.72	250.74	189.28	11.57	9.45	0.48
82.17	Борщ с цыпленком и сметаной	.200	1.78	4.77	10.21	90	5	0.03	0.04	0.47	14.71	214.03	222.32	30.56	17.8	0.82
6	Филе "Новинка"	.090	20.34	20.46	9.84	331	26.14	0.04	0.09	0.37	0.16	520.56	53.54	112.51	13.22	0.88
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	<b>Итого:</b>		31.29	41.33	105.92	951.00	79.98	0.19	0.21	2.67	25.71	1265.21	593.46	171.77	69.42	3.92

### Полдник

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
	<b>Итого:</b>		0.00	0.00	23.00	92.00	0.00	0.02	0.02	0.20	4.00	12.00	240.00	14.00	8.00	2.80
	<b>Всего:</b>		52.76	73.73	164.53	1537.00	405.09	6.00	2.78	4.09	33.09	2129.06	1107.87	310.61	112.81	11.58

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Гипкова

Технолог \_\_\_\_\_ Савина О.А.

Согласовано:

Директор школы \_\_\_\_\_

МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню лагеря 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. ценность - ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	А	В1	В2	PP	С	Na	K	Ca	Mg	Fe
294.94	Сырники из творога с молоком сгущенным	.150/30	38.81	18.81	65.86	592	71.85	0.11	0.5	0.86	0.97	492.32	295.69	325.35	45.61	1.1
0	Печенье "Топленое молоко"	.042/2шт	2.94	6.26	28.14	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
360.17	Кисель из джема	.200	0.12	0	25.88	104	0	0	0	0	0	0.46	1.05	2.92	0	0.01
	<b>Итого:</b>		41.87	25.07	119.88	877.00	71.85	0.11	0.50	0.86	0.97	492.78	296.74	328.27	45.61	1.11

### Завтрак

### Обед

59.17	Салат из моркови с яблоками	.060	0.68	0.04	8.8	39	0	0.02	0.03	0.41	3.93	11.17	109.75	12.27	15.37	0.54
132.04	Рассольник Ленин. с щипленком и сметаной	.200	2.02	4.94	13.9	109	5.01	0.07	0.05	0.87	12.41	358.62	361.71	18.12	20.07	0.72
259.17	Жаркое по-домашнему	.240	27.25	17.25	48.43	459	0.03	0.29	0.3	6.01	32.22	526.26	1191.83	32.22	59.9	3.15
699.04	Напиток лимонный	.200	0.1	0	24.2	87	0	0.01	0	0.02	6.4	1.96	26.08	7	1.92	0.16
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	<b>Итого:</b>		33.71	22.75	118.37	807.00	5.04	0.45	0.40	8.01	54.96	997.81	1707.97	80.11	104.61	5.15

### Полдник

0	Яблоко свежее	.190	0.76	0	18.62	85	0.06	0.06	0.04	0.57	31.35	49.4	528.2	30.4	17.1	4.18
	<b>Итого:</b>		0.76	0.00	18.62	85.00	0.06	0.06	0.04	0.57	31.35	49.40	528.20	30.40	17.10	4.18
	<b>Всего:</b>		76.34	47.82	256.87	1769.00	76.95	0.62	0.94	9.44	87.28	1539.99	2532.91	438.78	167.32	10.44

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Жукова

Технолог \_\_\_\_\_ Савина О.А.

Согласовано:

Директор школы \_\_\_\_\_

МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню лагеря 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
674.94	Блины с джемом фруктовым	.150/30	10.77	12.35	73.3	448	37.52	0.14	0.18	0.88	0.71	630.42	181.95	91.77	20.46	1.26
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09
0	Йогурт фруктовый	.1шт.	2.9	3.6	18.2	113	23.92	0.04	0.17	1.97	1.41	57.5	168.6	138.5	16.2	0.11
	<b>Итого:</b>		<b>16.02</b>	<b>17.75</b>	<b>115.09</b>	<b>680.00</b>	<b>61.45</b>	<b>0.20</b>	<b>0.42</b>	<b>2.90</b>	<b>2.77</b>	<b>713.07</b>	<b>423.55</b>	<b>290.72</b>	<b>43.66</b>	<b>1.46</b>

### Завтрак

### Обед

78.04	Икра свекольная	.060	1.16	4.86	6.82	76	0	0.03	0.03	0.24	8.55	138.26	206.28	22.44	14.78	0.88
102.17	Суп картофельный с горохом и цыпленком	.200	4.75	4.42	15.59	121	0.01	0.19	0.07	0.95	8.74	240.16	355.5	23.95	26.2	1.53
443.04	Плов	.240	28.83	17.63	70.91	559	0	0.17	0.23	5.28	4.21	250.67	466.99	21.6	62.52	2.52
349.17	Компот из сухофруктов	.200	0.7	0.09	32	133	0	0.01	0.02	0.25	0.73	7.8	229.8	32.5	17.5	0.7
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	<b>Итого:</b>		<b>39.10</b>	<b>27.52</b>	<b>148.36</b>	<b>1002.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.46</b>	<b>0.37</b>	<b>7.42</b>	<b>22.23</b>	<b>736.69</b>	<b>1277.17</b>	<b>110.99</b>	<b>128.35</b>	<b>6.21</b>

### Полдник

0	Шоколадный батончик	.1 шт	7.28	13.58	60.7	390	0.02	0.12	0.08	1.17	0	153	104.63	18.42	12.1	1.07
	<b>Итого:</b>		<b>7.28</b>	<b>13.58</b>	<b>60.70</b>	<b>390.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.12</b>	<b>0.08</b>	<b>1.17</b>	<b>0.00</b>	<b>153.00</b>	<b>104.63</b>	<b>18.42</b>	<b>12.10</b>	<b>1.07</b>
	<b>Всего:</b>		<b>62.40</b>	<b>58.85</b>	<b>324.15</b>	<b>2072.00</b>	<b>61.48</b>	<b>0.78</b>	<b>0.87</b>	<b>11.49</b>	<b>25.00</b>	<b>1602.76</b>	<b>1805.35</b>	<b>420.13</b>	<b>184.11</b>	<b>8.74</b>

Руководитель \_\_\_\_\_ Акимовиченко К.И.

Зав. производством \_\_\_\_\_ Жукова

Контролятор \_\_\_\_\_ Савина О.А.

Технолог \_\_\_\_\_