

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ с. Филиппово
В.С.Солоницына
« » _____ 20 19 года.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для летнего оздоровительного лагеря

МКОУ СОШ с. Филиппово

на июль _____ 20 19 года

Утверждаю.

Директор школы:

2017 – 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: первый
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: 7 до 10

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
55	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,6	26,8	203,4	0,12	1,08	0,06	0,6	125,3	187,9	27,9	0,7
17	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	-	238	182	28	0,2
08	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03	-	-	0,28	5	16,5	3,5	0,24
1	Бутерброд с сыром	28	4	6,5	5,9	99	0,02	0,08	0,05	0,23	109,6	79,2	8	0,24
итого						535,2								
Обед														
2	Салат «летний»	59	1,4	4,3	3,5	58,4	0,035	7,1	0,02	1,8	13,6	32,5	10,6	0,5
12	Щи из свеж. капусты с картофелем	250	1,75	5	7,8	83	0,06	18,5	-	2,4	34	47,5	22,3	0,8
31	Биточки из говядины	80	14,2	14	11,4	228,8	0,07	-	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2,2
01	Макаронные изделия	150	5,6	0,7	29	144,9	0,06	0,02	-	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
56	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	0,01	1,34	0,01	0,1	4,9	13,4	6,9	0,3
23	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3
09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
2	яблоко	190	0,76	0,76	18,6	89,3	0,06	19	-	0,38	30,4	20,9	17,1	4,2
итого						748,9								
ИТОГО			47,2	48	161,9	1284,1	0,58	48,3	0,2	7,4	619,2	814	168,3	11,69

Калькулятор: Лыс О.Н.Лыскова

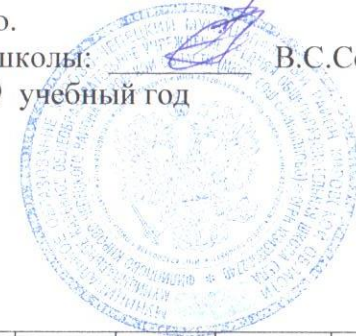
Повар: Жвакина Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

2018– 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: второй
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: 7 до 10

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
01	Омлет натуральный	150	1,13	20,08	3,45	224,7	0,09	0,45	0,3	0,7	122,3	230,8	18,5	2,3
08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	0,01	0,5			28	19	7	1,5
08	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,3	6	19,5	4,2	0,33
4	Бутерброд с маслом	27	1,08	11,25	6,8	132,3	0,02		0,08	0,27	4,5	11,7	1,8	0,18
	Итого					537,5								
Обед														
0	Салат из св. огурцов и помидор	50	0,45	2,55	1,8	32	0,02	7,05		1,3	8,5	16	8	0,35
17	Суп картофельный с мак.изделиями	250	2,7	2,9	18,8	118,5	0,1	8,3		1,4	15,3	63,5	24	1
06	Плов их отварной птицы	210	16	15,9	37,5	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
01	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02		126	90	14	0,1
09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
2	Баган	115	1,7	0,6	24,2	110,4	0,05	11,5		0,5	9,2	32,2	48,3	0,7
	Итого					751,1								
ИТОГО			31,02	56,58	160,23	1288,6	0,44	30,4	0,41	10,29	363,3	663,1	170,9	8,9

Калькулятор: Лы О.Н.Лыскова

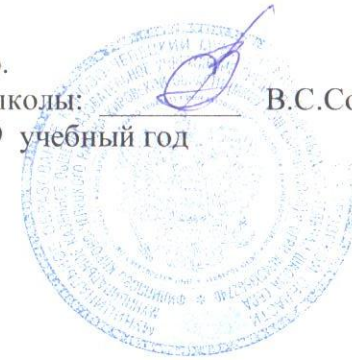
Повар: Жва Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

2018 – 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: третий
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: 7 до 10

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Каша рисовая вязкая	200	6,3	11,8	37	273	0,06	1,4	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,55
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,3	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с джемом	45	1,3	3,2	24,4	132	0,01	0,15	0,02	0,2	7,5	12,7	3,7	0,5
	Итого					535,5								
Обед														
	Салат из свежих помидор	50	0,85	5,1	1,8	55	0,02	8,3		2,5	6,5	12	9	0,4
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,6	112,5	0,06	10		2,4	26,3	67	19,5	0,7
	Гуляш из говядины	69	11,8	12,6	2,4	171	0,04	0,7	0,02	0,4	9,8	123,6	17,3	1,8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,8	37,1	253	0,2		0,04	0,62	14,3	202,7	135,3	4,5
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	54,3		0,2	22	16	14	1,1
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	0,06			0,5	12,3	55,3	16,5	1,4
	итого					748,5								
ИТОГО			36,0	46,5	181,9	1284	0,5	74,9	0,16	7,4	246,7	681,2	257,7	11,6

Калькулятор: Лы О.Н.Лыскова

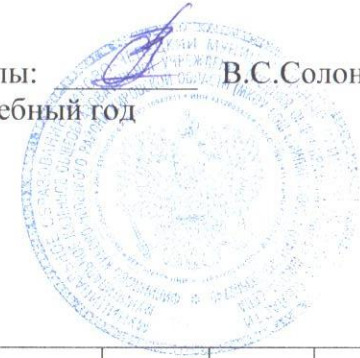
Повар: Мван Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

2018–2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 до 10

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
58	Каша пшениная вязкая	150	6,5	9,6	27,8	224,3	0,14	1	0,07	0,2	103,5	157,3	41,6	1,2
03	Кисель из концентрата плод./ягодн.	200	1,4		29	122					1			0,1
08	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,3	6	19,5	4,2	0,33
02	Колбаса отварная	57	5,9	10,7	0,1	120,3	0,13			0,2	17,7	84,9	10,3	0,9
	Итого					537,0								
Обед														
7	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1	51	0,02	2,5		2,25	9	16,5	6,5	0,3
44	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,7
13	Рыба туш. В томате с овощами	120	11,4	6,2	5,4	123	0,08	4,03		3,6	30	174	33,4	0,7
29	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,9	184	0,19	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
07	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03		163	150	39	1,3
09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
12	апельсин	154	1,4	0,3	12,5	66,2	0,06	92,4		0,3	52,4	35,4	20,0	0,5
	Итого					748								
ИТОГО			42,2	49,1	166,3	1285,8	0,96	115,3	0,2	7,7	460,3	851,6	227,5	87

Калькулятор: О.Н.Лыскова

Повар: Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

В.С.Солоницына

2018–2019 учебный год



День: пятый

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 до 10

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
50	Каша манная вязкая	150	5,8	8,9	26,06	209,6	0,07	1,1	0,06	0,6	105,4	102,3	17,3	0,4
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	0,01	0,5			28	19	7	1,5
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,3	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	42	6	9,7	8,9	147,6	0,02	0,12	0,07	0,36	164,4	118,8	12	0,36
	Итого					537,7								
Обед														
	Салат из редиса с огурцом и яйцом	50	1,2	3,7	1,3	43	0,02	6,8	0,02	1,4	16,5	28,5	6	0,5
9	Суп-пюре из картофеля	200	3,9	5,2	19,8	141	0,11	7,7	0,04	0,2	94,2	115,8	30,4	0,9
0	Гренки пшеничные	25	2,8	0,6	34,9	83,5	0,04			0,4	7,6	24,6	5,3	0,4
0	Тефтели из говядины	80	7,6	12,2	9,12	176,8	0,04	0,6	0,09	0,4	16,8	86,4	12,8	1,2
1	Макаронные изделия	150	5,6	0,7	29	144,9	0,06	0,02		0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
2	Соус сметанный	30	0,5	3,2	1,01	34,5	0,005	0,02	0,06	0,06	12,7	14,8	1,4	0,03
3	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
9	Хлеб ржаной	24	1,6	0,3	8,02	41,7	0,04			0,34	8,4	38	11,3	0,9
2	мандарин	70	0,6	0,14	5,3	26,6	0,04	26,6		0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
	Итого					752								
ИТОГО			38,5	44,88	200,2	1289,7	0,49	43,5	0,3	5,0	501,2	618,3	124,5	7,7

Калькулятор: Лы О.Н.Лыскова

Повар: Май Т.А.Жвакина

Утверждаю.
 Директор школы: В.С.Солоницына
 2018 – 2019 учебный год



День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7 до 10

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
313	Запеканка из творога	100	16	16,8	16	283	0,05	0,4	0,13	0,5	198	231	25,3	0,7
440	Соус молочный сладкий	30	0,8	1,9	4,7	39,1	0,01	0,2	0,01	0,03	27	21	3,3	0,05
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3		0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
102	Колбаса отварная	23	2,4	4,3	0,05	48,5	0,05			0,07	7,1	34,3	4,1	0,37
	итого					537,1								
Обед														
4	Салат из бел капусты с морковью	50	0,8	5	5	68	0,02	13,9		2,3	22	16	8,5	0,3
153	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,4	5,8	12,8	133	0,08	6,3	0,24	0,6	51	132,6	38,6	1
411	Кнели из кур с рисом	75	13	13	5,6	191,8	0,07	0,8	0,05	0,23	17,2	81,5	15	1
174	Картофель отварной в молоке	150	4,7	6,3	23,1	168	0,2	19,2	0,02	2,3	66	114	34,5	1,2
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02		126	90	14	0,1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
112	яблоко	120	0,48	0,48	11,8	56,5	0,04	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,6
	Итого					748,5								
	ИТОГО		53,5	57,1	142,9	1285,6	0,66	58,4	0,47	7,22	572	816,5	186,4	9,9

Калькулятор: О.Н.Лыскова

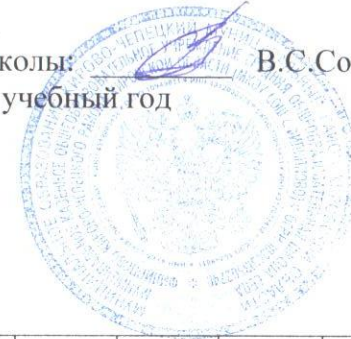
Повар: Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

2018–2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 до 10

сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,6	26,8	203,4	0,12	1,08	0,06	0,6	125,3	187,9	27,9	0,7
	Кисель из концентрата	200	1,4		29	122					1			0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,3	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с джемом	48	1,4	3,4	26	141	0,02	0,16	0,02	0,24	8	13,6	4	0,6
	итого					536,9								
Обед														
	Салат из свеж. огурцов и помидор	50	0,45	2,55	1,8	32	0,02	7,05		1,3	8,5	16	8	0,35
	Суп молочный с мак. изделиями	200	5,7	5,3	19	146	0,08	1	0,04	0,24	164,4	136,8	21,04	0,4
	Биточки из говядины	62	11,0	10,9	8,9	221,7	0,06		0,02	0,31	24,2	114,7	16,1	1,7
	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	204,8	0,03		0,03	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
	Соус томатный	50	0,54	1,9	3,5	32,8	0,01	0,8	0,02	0,11	2,3	7,7	3,75	0,2
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого					750,5								
	ИТОГО		33,4	39,3	188,8	1287,4	0,4	12,9	0,19	3,8	369,5	618,4	123,9	6,5

Калькулятор: Лыскова О.Н.Лыскова

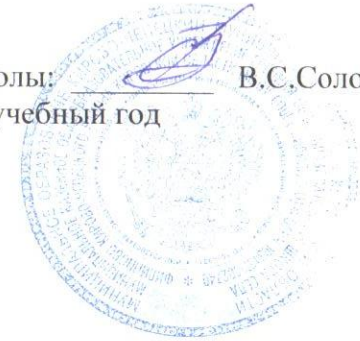
Повар: Жвакина Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

2018 – 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: 7 до 10

сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
4	Пудинг манный	150	6,9	6,1	40,7	244,5	0,06	0,2	0,07	0,8	63	96,8	15	0,9
1	Молоко сгущенное	30	2,16	2,6	16,7	98,4	0,02	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
1	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02		126	90	14	0,1
	Бутерброд с маслом	23	5,9	9,6	5,8	113	0,02		0,07	0,23	3,8	10	1,5	0,15
	Итого					535								
Обед														
	Салат из свежих помидор	50	0,85	5,1	1,8	55	0,02	8,3		2,5	6,5	12	9	0,4
3	Борщ из свеж капусты с картоф	250	1,8	5	10,7	95	0,05	10,3		2,4	34,5	53	26,3	1,2
7	Гуляш из говядины	80	13,7	14,6	2,8	198	0,05	0,9	0,03	0,5	11,3	143,3	20	2,1
7	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,8	37,1	253	0,2		0,04	0,62	14,3	202,7	135,3	4,5
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	0,01	0,5			28	19	7	1,5
7	Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	0,04			0,3	7,7	34,8	10,3	0,9
	Итого					749,3								
	ИТОГО		45	53,8	165,8	1284,3	0,5	21,8	0,24	7,4	387,2	727,3	248,6	11,8

Калькулятор: Лыскова О.Н.Лыскова

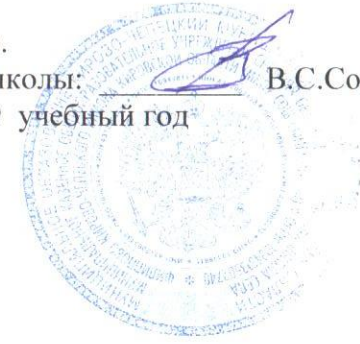
Повар: Жвакина Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

2018 – 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: 7 до 10

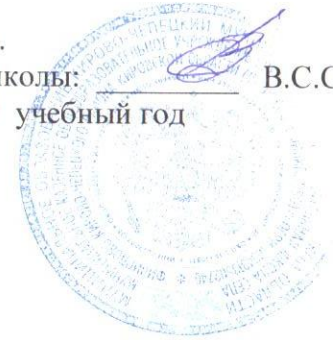
№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
258	Каша пшениная вязкая	200	8,7	12,8	37,1	299	0,19	1,3	0,09	0,3	138	209,7	55,5	1,6
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,3	6	19,5	4,2	0,33
550	Шанежка наливная	38	2,9	2,6	17,6	106	0,03		0,02	0,38	11,4	25,1	4,6	0,3
	Итого					535,5								
Обед														
59	Салат из свеклы с чесноком	61	0,9	6,2	5,2	80	0,01	3,4		2,7	22,6	25	12,8	0,9
146	Суп картофельный с клецками	200	0,9	2,1	7,02	50,6	0,05	4,6		1	8,6	32,2	13,4	0,5
172	Клецки мучные	25	1,5	1,4	6	42,2	0,02	0,08	0,01	0,14	17,2	21,9	3,2	0,02
336	Рыба припущ в молоке	150	20,1	10,8	4,7	193,5	0,1	1,8	0,03	5,9	69	217,5	33	0,8
291	Макаронные изделия	150	5,6	0,7	29	144,9	0,06	0,02		0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03		163	150	39	1,3
169	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого					749,4								
	ИТОГО		50	41,6	178,1	1284,9	0,6	12,9	0,2	12	463	787	188,9	8

Калькулятор: Лыска О.Н.Лыскова

Повар: Жвакина Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы: В.С.Солоницына
2018 – 2019 учебный год



День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: 7 до 10

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
253	Каша рисовая вязкая	215	6,8	12,71	39,8	293,5	0,06	1,5	0,09	0,3	140,8	182,1	40	0,6
517	йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,3	6	19,5	4,2	0,33
	Итого					538								
Обед														
5	Салат из бел капусты с яблоком	68	0,7	6,8	4,3	81,6	0,02	12,9		3,1	21,1	13,6	8,2	0,8
167	Суп молочный с овощами	200	4,5	4,5	12	106,6	0,1	8,5	0,03	0,1	156,2	139,6	31,04	0,6
381	Котлета из говядины	80	14,2	14	11,4	228,8	0,07		0,03	0,4	31,2	148	20,8	2,2
417	Пюре из гороха	150	14,6	1,4	29,1	174,6	0,3				83,7	234,5	78,6	5
478	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,04	37,4			0,03	0,05	0,6	1		0,01
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
109	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	60,9	0,06			0,5	12,3	55,3	16,5	1,4
	Итого					750,9								
ИТОГО			55,5	50,6	155,3	1288,9	0,7	26,9	0,2	4,8	704,1	979,6	229,3	11,5

Калькулятор: Лыскова О.Н.Лыскова

Повар: Жвакина Т.А.Жвакина