

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Белореченский лицей»

М.И.Тараканова



Приказ № _____ от _____

Циклическое меню

на оздоровительный лагерь МБОУ «Белореченский лицей»

для возрастной группы 7-1 лет

продукта											вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 День. Завтрак														
Каша рисовая	1/200/5	253	6.28	3,2	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	133	169,4	37,2	0,56
Бутерброд с маслом	1/20/10	93	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого			13,08	12,7	61,9	492,4	0,09	1,52	0,16	0,68	329	304,4	51,2	1,26
1 День. Обед														
Нарезка из свежих огурцов	1/100	17	0.7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,6	18	33	13	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250/10	142	1,75	4,98	7,8	83	0,06	18,5	0	2,4	34	47,5	23,3	0,8
Макароны отварные	1/150	291	6,3	0,75	32,3	161	0.06	0,02	0	0,9	6,3	39,7	9	0,8
Гуляш из говядины	1/50/50	367	20,6	22	4,2	297	0,07	1.3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
Кисель	1/200	503	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5								
Итого			29,05	38,5	98,1	880,5	0,22	24,82	0,04	8,6	21	335,2	75,3	5,4
1 день. Полдник														
Ватрушка с повидлом	1/75	540	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	0,01	0,5	11	31	7	0,7
Молоко	1/200	515	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Сок фруктовый	1/200	518	1.0	0.2	0.2	92	0.04	8	0	0	14	0	0	2.8
Бананы	1/200	-	3	1	42	192								
итого			13.5	7.9	92.7	584	0,16	10,7	0.05	0,5	265	211	35	3.7
2 день. Завтрак														
Каша манная вязкая	1/200	250	9,7	14,8	44,5	349	0,105	1,8	0,1	0,95	175,8	171	28,8	0,7
Бутерброд с сыром	1/20/20	90	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого			16.5	24.3	69.4	562	0.135	1.9	0.18	1.35	371.8	306	42.8	1.4
2 День.Обед														
Нарезка из свежих помидоров	1/100	22	1	10.2	3.5	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
Суп картофельный с бобовыми	1/250	144	4.13	4.73	15.1	118	0.22	8.8	0.04	0.03	31.25	24	45	0.9
Капуста тушеная	1/150	423	5.6	5.4	5.85	94.5	0.06	25.5	0.05	1.05	91.5	82.5	36	1.5
Курица в соусе	1/75/50	405	13.6	13.5	4.1	192	0,02	2.3	0.03	0,5	34	90	16	1.0
Кофейный напиток	1/200	501	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5								
Итого			23.8	44.6	62.85	746	0.51	78.2	0.11	6.58	302.8	392.5	519.5	4.9
2 День. Полдник														
Печенье	1/50	-	3.75	4.9	37.2	208	0.04	0	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05

Сок	1/200	518	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	7	0	0	2.8
Йогурт	1/200	517	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
Итого			14.74	11.5	54.4	474	0.12	5.2	0.045	1.75	259.5	227	38	4.05
3 День. Завтрак														
Омлет на яичном порошке	1/130	301	11.2	17.4	3	212	0.08	0.4	0.26	0.6	106	200	16	2
Бутерброд с маслом	1/20/10	93	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого			18	26.9	27.9	425	0.11	0.5	0.34	1	302	325	30	2.7
3 День. Обед														
Нарезка из свежих огурцов	1/100	17	1	10.2	3.5	102	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
Борщ из свежей капусты	1/250	128	3.26	5.48	10.65	105	0.075	10.5	0	2.4	46.75	72.5	31	1.2
Вермишель	1/150	291	6.3	0.75	32.3	161	0.06	0.02	0	0.9	6.3	39.7	9	0.8
Котлета мясная	1/75/50	381	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
Компот сухофрукты	1/200	512	0.3	0	0	20.1	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5								
Итого			32.7	34.6	84	797	0.3	53.9	0.04	8.9	125	325.2	84	6.2
3 День. Полдник														
Булочка	1/60	564	4.5	7.8	36.2	233	0.06	0	0.05	0.7	9	35	6	0.5
Бифидок	1/200	516	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
Итого			10.3	12.8	37	333	0.14	1.4	0.09	0.7	249	215	34	0.7
4 День. Завтрак														
Макароны запеченные с сыром	1/200	296	9.2	7.2	39	258	0.07	0.03	0.04	1.2	65	86	14	1.1
Бутерброд с маслом	1/20/10	93	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Какао	1/200	496	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
Итого			19.5	20	74	555	0.14	1.43	0,14	1.6	374	328	54	2.3
4 День. Обед														
Нарезка из свежих огурцов	1/100	17	0.7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,6	18	33	13	0,5
Суп картофельный мясными фрикадельками	1/250	149	2.2	2.95	14.7	94.3	0.12	11.1	0	1.3	16.3	71	29.3	1.1
Плов из отварной курицы	1/200	370	15.1	14.9	39.4	352	0.06	0.3	0.05	0.7	18.4	182	42	2.2
Сок	1/200	518	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	7	0	0	2.8
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5								
Итого			23.05	28.85	79.1	756	0.23	20.4	0.05	6.6	28.4	286	84.3	6.6
4 День. Полдник														
Печенье	1/50	-	3.75	4.9	37.2	208	0.04	0	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3

Творожная масса	1/100	-	6.8	21.6	29.9	154								
Яблоко	1/185	-	0.52	0.34	22.82	104								
Итого			10.65	26.5	82.1	422	0.04	0	0.005	1.75	25.5	48	11	1.35
5День.Завтрак														
Каша пшениная вязкая	1/200	258	8.7	11.9	38.4	294	0.14	1.4	0.08	0.24	144	219	50	2.4
Бутерброд с сыром	1/20/20	90	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого			15.5	21.4	63.3	507	0.17	1.5	1.16	0.64	340	354	64	3.1
5День.Обед														
Нарезка из свежих помидоров	1/100	22	1	10.2	3.5	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
Суп-лапша домашняя	1/250	158	2.6	5.6	13.9	111	0.03	0.38	0.013	2.5	9	29.75	4.5	0.4
Картофельное пюре	1/150	429	2.85	3	11.1	82.5	0.09	4.05	0.015	1.05	78.5	100	49.5	0.9
Кнели мясные	1/75/50	379	16.4	13	5.6	212	0.07	0.2	0.02	0.5	58	188	24	2.4
Компот сухофрукты	1/200	512	0.3	0	0	20.1	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5								
Итого			27.2	32.5	56.9	650	0.24	48	0.048	9.15	178.5	376	96	5.1
5 День. Полдник														
Пряник	1/60	-	13	14.8	40	205								
Итого			19.1	20.1	64.4	374	0.1	7.4	0.04	0.1	251	187	34	1.6
6День.Завтрак														
Каша манная вязкая	1/200	250	9,7	14,8	44,5	349	0,105	1,8	0,1	0,95	175,8	171	28,8	0,7
Бутерброд с маслом	1/20/10	93	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого			16.5	24.3	69.4	562	0.135	1.9	0.18	1.35	372	304	42.8	1.4
6День.Обед														
Нарезка из свежих огурцов	1/100	17	0.7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,6	18	33	13	0,5
Рассольник домашний с курицей	1/250/10	132	2.1	5.2	12.8	116	0.13	12.5	0	2.4	38.55	84.3	32.55	1
Рис припущенный	1/150	415	3.9	6.7	36	220	0.03	0	0.05	0.3	5.3	76	24.1	0.6
Рыба запеченная с овощами	1/120	343	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
Кисель	1/200	503	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5								
Итого			25.45	29.9	109	818	0.28	4.7	0.06	11.5	97.85	396.3	108.65	3
Блинчики со сгущенкой	1/120/20	644	12	16.1	47.9	385	0.15	0	0.1	3.4	205	215	33	1.2
молоко	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого			12.1	16.1	62.9	445	0.15	0	0.1	3.4	216	218	34	1.5
7День.Завтрак														
Сырники со сгущенкой	1/150/25	320	23.6	21.8	30.1	411	0.08	0.3	0.14	0.8	202	305	31	1

Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого			23.7	21.8	45.1	471	0.08	0.3	0.14	0.8	213	308	32	1.3
7День.Обед														
Нарезка из свежих помидоров	1/100	22	1	10.2	3.5	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	158	2.6	2.8	18.6	106	0.09	6	0	1.43	13.5	53	19.8	0.83
Жаркое по-домашнему	1/200	369	26	23.2	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5		\						
Итого			33.75	36.9	76.5	769.5	0.3	56.2	0.04	7.33	82.5	344	91.8	5.33
7День.Полдник														
Пирожок с капустой	1/75	637	3.7	3.8	29.9	138	0.05	0.1	0.03	0.9	10	36	6	0.6
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого			3.8	3.8	44.9	198	0.05	0.1	0.03	0.9	21	39	7	0.9
8День.Завтрак														
Каша ячневая молочная вязкая	1/200	255	6.4	11.4	35.8	271	0.12	1.4	0.08	0.76	167	250	37	0.92
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Бутерброд с сыром	1/20/20	90	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
Итого			13.2	20.9	60.7	484	0.15	1.5	0.16	1.16	363	385	51	1.62
11 часов Йогурт	1/200	517	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
8День.Обед														
Нарезка из свежих огурцов	1/100	17	0.7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,6	18	33	13	0,5
Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	153	9.2	7.2	16	166	0.1	7.9	0.03	0.75	63.8	165	48.3	1.25
Гречка рассыпчатая	1/150	237	11.4	10.5	49	337	0.3	0	0.05	0.82	19	270	180	6
Шницель куриный натуральный	1/75/50	412	10.5	7.5	6.5	132	0,07	0.6	0.03	0,3	26	66	13	0.8
Сок	1/200	518	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	7	0	0	2.8
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5		\						
Итого			36.75	49.6	90	1043	0.59	16.9	0.08	6.57	138.8	840	258.3	12.15
8День.Полдник														
Печенье	1/50	-	3.75	4.9	37.2	208	0.04	0	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Творожная масса	1/100	517	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
Банан	1/200	-	3	1	42	192								
Итого			16.85	12.3	111,2	634	0.1	1.2	0.045	1.75	263.5	230	39	1.55
9 День .Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	165	7.13	5.8	23.73	183	0.095	1.15	0.063	0.33	205	171	26.3	0.45
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Бутерброд с маслом	1/20/10	93	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4

Итого			13.93	15.3	48.63	396	0.125	1.25	0.143	0.73	401	306	40.3	1.15
11 часов Сок фруктовый яблочный	1/200	518	1.0	0.2	0.1	92	0.02	4.0	0	0	14	0	0	2.8
9.День .Обед														
Нарезка из свежих помидоров	1/100	22	1	10.2	3.5	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
Свекольник с курицей	1/250	131	2.2	4.45	12	97	0.07	9.08	0.04	0.25	38	69	31	1.5
Пюре из гороха с маслом	1/150	418	14.6	4.5	29.1	215	0.32	0	0.02	0	84	234	79	4.95
Тефтели	1/100	390	9.5	15.3	11.4	221	0.05	0.8	0.11	0.5	21	108	16	1.5
Чай сладкий	1/200	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5								
Итого			31.45	30.65	93.8	817.5	0.49	52.76	0.17	5.85	177	436	142	9.05
9День.Полдник														
Пряник	1/60	-	13	14.8	40	205								
Кефир	1/200	516	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
Итого			18.8	19.8	48	305	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
10.День Завтрак														
Каша манная вязкая	1/200	250	9,7	14,8	44,5	349	0,105	1,8	0,1	0,95	175,8	171	28,8	0,7
Чай с молоком	1/200	495	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
Бутерброд с маслом	1/20/10	93	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Итого			17.9	25.6	70.3	583	0.175	3.2	0.19	1.35	487.8	396	56.8	1.5
10 День.Обед														
Нарезка из свежих огурцов	1/100	17	0.7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,6	18	33	13	0,5
Суп картофельный с клецками	1/250	172	14.65	13.8	60	422	0.2	0.8	0.13	172	218	210	32.8	1.63
Картофельное пюре	1/150	429	2.85	3	11.1	82.5	0.09	4.05	0.015	1.05	78.5	100	49.5	0.9
Рыба запеченная с овощами	1/120	343	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
Сок	1/200	518	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	7	0	0	2.8
Хлеб пшеничный	1/50	-	4,05	0,7	22,8	115,5								
Итого			36.55	35	102.4	957	0.43	18.55	0.155	181.9	538.4	546	134.3	6.63
10 День .Полдник														
Печенье Чоко-пай	1/30	-	1.35	5.4	19	129	0.16	1.5	0.03	5.4	121	119	26	1.2
Чай сладкий	1/215	493	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого			1.45	5.4	34	189	0.16	1.5	0.03	5.4	132	122	27	1.5