

Согласовано
 Начальник палаточного лагеря
 А.Ю.Парамошкин
 2024 г.

«Утверждено»
 Директор МБОУ «Мальшевская СОШ»
 Трофимова Г.В.
 01.03.2024г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мальшевская средняя общеобразовательная школа»

ПРИМЕРНОЕ 4-х ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания детей в палаточном лагере на территории МБОУ «Мальшевская СОШ»

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В	С	А	Е	Са	Р
1 день																				
<i>Завтрак</i>																				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200,00	6,11	10,72	32,38	251,00														
382	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,38	118,6	0,06	1,33	24,40	-	133,77	-	20,30	-	21,34	-	0,48	0,48		
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	8,4	-	4,2	-	4,2	-	0,35	0,35		
Итого:			13,89	22,54	76,11	524,6	0,12	1,33	60,00	0,65	294,39	-	45,89	-	48,32	-	0,95	12,2		
<i>Обед</i>																				
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	33,23	26,25	1,19	15,16	9,00	2,20	2,20		
45	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	-	37,37	27,61	15,16	0,51	15,16	9,00	2,20	2,20		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180,00	8,60	6,09	38,64	243,75	-	-	-	-	14,82	-	8,00	0,9	8,00	9,00	2,20	2,20		
243	Сосиска отварная	70,00	7,77	17,78	0,98	270,72	-	-	-	-	7,05	-	13,15	0,21	13,15	9,00	2,20	2,20		
833	Сочг красный основной	100,00	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0,73	-	0,51	32,48	11	9,00	0,73	9,00	9,00	2,20	2,20		
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,8	0,03	10,00	-	0,20	16	11	9,00	0,7	9,00	9,00	2,20	2,20		
338	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	0,03	-	0,20	16	11	9,00	0,7	9,00	9,00	2,20	2,20		
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	6,60	0,22	6,60	6,60	0,22	0,22		
	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	6,60	6,60	0,22	0,22		
Итого:			25,22	37,95	248,67	1075,01	0,39	53,7	-	3,31	184,5	172,84	21,29	10,6	172,84	567,13	23,5	23,5		
Всего:			39,11	60,49	324,78	1599,61	0,51	55,05	60,00	2,13	478,89	172,84	567,13	23,5	172,84	567,13	23,5	23,5		
<i>полдник</i>																				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28	-	-	-	-		
3	Бутерброд с сыром	50,00	5,8	8,3	14,83	157,00	-	0,14	-	-	139,2	-	9,45	0,49	-	-	-	-		
338	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	-		
	Итого:		6,47	8,92	44,53	287,30	0,03	10,17	-	0,20	166,3	11,00	19,85	2,97	-	-	-	-		
Всего:			45,58	69,41	369,31	1886,91	0,66	66,55	-	2,98	939,58	183,84	632,87	38,67	183,84	632,87	38,67	38,67		
<i>ужин</i>																				
291	Плов из пшны	260,00	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	-	56,38	249,13	59,38	2,74	-	-	-	-		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28	-	-	-	-		
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	6,6	0,22	-	-	-	-		
	Конфеты карамель																			
Итого:			27,55	21,87	70,61	594,25	0,14	1,29	60,00	0,54	81,28	212,73	37,38	3,24	-	-	-	-		
Всего:			73,13	91,28	439,92	2481,16	0,8	67,84	180,00	3,52	1020,86	396,57	670,25	41,91	396,57	670,25	41,91	41,91		
2 день																				
<i>Завтрак</i>																				
182	Каша жидкая молочная рисовая	200,00	5,1	10,72	33,42	251,00														
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,30	20,00	-	125,78	-	14,00	0,13	-	-	-	-		
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	8,4	-	4,2	0,35	-	-	-	-		
Итого:			11,97	21,9	75,57	506,6	0,1	1,3	60,00	0,65	264,2	-	48,32	0,95	-	-	-	-		
<i>Обед</i>																				
102	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03	-	-	-	-		

52	Салат из свежих отварной	100,00	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	-	35,15	40,97	20,90	1,33
128	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00	0,14	18,16	-	0,18	58,32	-	38,36	1,44
227	Рыба припущенная маслом	100/10	17,12	8,22	0,92	146,00	-	-	-	-	15,46	-	45,84	0,90
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	-	2,83	-	0,01	14,2	-	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			32,11	33,59	87,97	797,85	0,65	36,3	-	0,99	179,61	209,15	150,00	6,5
Всего:			44,08	55,49	163,54	1304,45	0,75	37,6	60,00	1,64	443,88	209,15	204,32	7,45
Подлинник														
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Вафли	36				81,66								
338	Груша	100	0,6	0,46	14,7	68,26	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:			0,67	0,48	29,7	209,92	0,03	10,03	-	0,20	27,1	11,00	10,4	2,28
Всего:			44,75	55,97	193,24	1514,37	0,78	47,63	120,00	1,84	470,915	220,15	214,72	29,93
Ужин														
202	Макаронные изделия отварные	200,00	7,28	7,71	40,61	260,95	0,06	-	-	0,97	16,19	-	10,86	1,09
243	Соусика отварная	100,00	7,77	17,18	0,98	270,72	-	0,03	-	-	14,82	-	8,00	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,6	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	6,6	0,22
Итого:			17,22	25,51	67,99	654,67	0,12	0,03	-	1,51	55,91	63,6	26,86	2,49
Всего:			61,97	81,48	261,23	2169,04	0,9	47,66	120,00	3,35	526,82	283,75	241,58	31,42
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200,00	9,04	13,44	40,16	318,00	-	0,03	-	-	158,65	-	72,05	2,09
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	-	-	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	8,4	-	4,2	0,35
Итого:			12,81	21,96	81,41	533,00	0,06	0,03	40,00	0,65	178,15	-	77,65	2,72
Обед														
88	Шницель свежий капуста с картофелем	250,00	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
67	Винегрет овощной	100,00	1,4	10,04	7,29	125,1	-	9,6	-	-	31,2	-	19,5	0,83
202	Макаронные изделия отварные	200,00	7,28	7,71	40,61	260,95	0,08	0,68	53,75	-	16,19	-	10,86	1,09
290	Птица тушенная в соусе	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25	-	0,03	-	-	70,38	172,75	29,88	2,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			36,5	45,02	100,4	976	0,4	28,77	53,75	0,8	190,35	301,38	97,09	5,65
Всего:			48,6	66,98	181,8	1509	0,46	28,8	93,75	1,45	368,5	301,38	174,74	8,37
Полдник														
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
8	Горячие бутерброды с колбасой	75,00	13,81	10,95	31,39	271,61	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	241,36	36,98	1,40
338	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:			13,77	11,57	61,09	409,91	0,17	10,95	0,06	2,90	301,9	252,36	47,38	3,88
Всего:			62,37	78,55	242,30	1918,81	0,63	39,75	93,81	4,35	670,4	553,74	222,12	12,25
Ужин														
321	Капуста тушенная	200,00	4,13	6,48	18,85	150,27	-	-	-	-	110,93	-	41,31	1,61
243	Соусика отварная	100,00	7,77	17,78	0,98	270,72	-	-	-	-	14,00	-	8,00	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,6	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,60	6,60	0,22
Итого:			14,07	24,88	45,83	543,95	0,06	0,03	-	0,54	149,83	63,60	57,03	3,01
Всего:			76,44	103,43	288,13	2462,76	0,69	39,78	93,81	4,89	820,23	616,74	279,15	15,26

4 день														
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200,00	9,04	13,44	40,16	318,00	-	0,03	-	-	158,65	-	72,05	2,09
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	-	-	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	8,4	-	4,2	0,35
Итого:			12,81	21,96	81,41	533,00	0,06	0,03	40,00	0,65	178,15	-	77,65	2,72
Обед														
88	Шницель свежий капуста с картофелем	250,00	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
67	Винегрет овощной	100,00	1,4	10,04	7,29	125,1	-	9,6	-	-	31,2	-	19,5	0,83
202	Макаронные изделия отварные	200,00	7,28	7,71	40,61	260,95	0,08	0,68	53,75	-	16,19	-	10,86	1,09
290	Птица тушенная в соусе	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25	-	0,03	-	-	70,38	172,75	29,88	2,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			36,5	45,02	100,4	976	0,4	28,77	53,75	0,8	190,35	301,38	97,09	5,65
Всего:			48,6	66,98	181,8	1509	0,46	28,8	93,75	1,45	368,5	301,38	174,74	8,37
Полдник														
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
8	Горячие бутерброды с колбасой	75,00	13,81	10,95	31,39	271,61	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	241,36	36,98	1,40
338	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:			13,77	11,57	61,09	409,91	0,17	10,95	0,06	2,90	301,9	252,36	47,38	3,88
Всего:			62,37	78,55	242,30	1918,81	0,63	39,75	93,81	4,35	670,4	553,74	222,12	12,25
Ужин														
321	Капуста тушенная	200,00	4,13	6,48	18,85	150,27	-	-	-	-	110,93	-	41,31	1,61
243	Соусика отварная	100,00	7,77	17,78	0,98	270,72	-	-	-	-	14,00	-	8,00	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,6	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,60	6,60	0,22
Итого:			14,07	24,88	45,83	543,95	0,06	0,03	-	0,54	149,83	63,60	57,03	3,01
Всего:			76,44	103,43	288,13	2462,76	0,69	39,78	93,81	4,89	820,23	616,74	279,15	15,26

183	Каша жидкая молочноя из гречневой крупы	200,00	9,09	12,99	35,18	295,00	0,14	0,96	54,80	0,77	183,58	-	99,23	2,87
378	Чай с молоком	200/50/15/	1,52	1,35	15,9	81,00					126,6	-	15,4	0,41
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	8,4	-	4,2	0,35
Итого:			14,31	22,84	77,33	530,73	0,2	0,96	94,80	1,42	318,58	-	118,83	3,63
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250,00	3,37	2,98	15,69	144,00					31,50	-	23,8	1,00
53	Салат из свежих с зеленым горошком	100,00	1,65	4,12	7,29	72,9		6,86			28,33		18,39	1,31
291	Плов из пшны	260,00	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	-	56,38	249,13	59,38	2,74
389	Сок фруктовый яблочный	200,00	1,00	0,00	20,2	84,8		4,00		0,54	14,00	-	10,00	2,8
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			35	29,51	109,77	893,15	0,34	25,26	60,00	0,8	148,61	330,13	124,77	8,29
Всего:			49,31	52,35	187,1	1423,88	0,54	26,22	154,8	2,22	467,19	330,13	248,21	11,92
Полдник														
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
2	Хлеб пшеничный с маслом	60,00	3,7	8,5	26,25	155,00					8,4	-	4,2	0,35
338	Банан	100	2,26	0,76	28,5	141,76		15			12,00		63,00	0,9
Итого:			6,03	9,28	69,75	356,60		15,03	-	-	31,5	330,13	293,81	1,53
Всего:			5,34	61,63	56,85	1780,48	0,54	41,25	154,8	2,22	31,5	330,13	293,81	12,14
Ужин														
128	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00					58,32	-	38,36	1,44
261	Печень, тушенная в соусе	100/50	13,26	8,82	2,62	160,00					25,62	-	16,83	13,51
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00		2,83	-	0,01	14,2	-	4,4	0,36
	Конфеты карамель													
Итого:			17,73	21,66	43,00	463	-	2,83	154,8	0,01	98,14	-	59,06	15,31
Всего:			73,07	83,29	299,85	2243,48	0,54	44,08	154,8	2,23	129,64	330,13	352,87	27,45

Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.