

Учреждение:
 Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 22"
 4264 м.м. 2026 г. 12:22

С.В. Латина

Духовидельное меню для лагеря с летним пребыванием в МБОУ "СОШ № 22"

ТТК	Наименование блюда	Масса порция	С 11 до 18 лет			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный							Минеральные вещества(мг)			
			Пищевые вещества				B1	C	E	A	PP	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У												
1 день																	
98	Каша манная завтрак	250,00	6,60	7,10	31,60	207,90	0,10	0,07		34,40		178,00	129,00	21,00	0,40		
199	Кофейный напиток	200,00	2,00	5,00	14,00	120,00	0,21	0,80	0,51	140,48		27,08		142,49	4,83		
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08				0,80	16,50		0,02	0,53		
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10		0,10	45,00	0,02	2,40	5,00		0,02	0,02		
42	Сыр "Российский"	20,00	7,90	8,00	0,00	75,00	0,01	0,18	0,15	72,00	1,53	220,00	125,00	8,75	0,25		
Проч.	Йогурт	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00											
	Итого	620,00	20,60	37,30	73,70	663,00	0,40	1,15	45,64	246,90	4,73	444,88	254,00	172,26	6,03		
2 день																	
	обед																
	Салат из свежих овощей	100,00	0,80	4,50	3,00	88,00	0,02	3,84				20,48		11,69	0,53		
43	Омлет овощной	250,00	2,00	2,00	6,00	108,40	0,06	17,00				40,25	47,00	20,50	2,53		
	Плов из курицы	250,00	34,10	10,10	41,50	483,40	0,10	2,95		184,00		24,00	292,00	135,00	2,53		
Проч.	Сок фруктовый	200,00	0,10	0,00	12,00	30,00					0,80	16,50			0,53		
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08		0,42	0,50	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17		
102	Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,18	5,00	0,09	6,00	11,00	5,00	0,12		
	Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	0,18			115,33	306,10	181,89	4,76		
	Итого	940,00	40,70	21,83	88,20	860,30	0,22	94,29	0,42	184,20	1,49	559,91	640,10	354,15	10,79		
	Всего за день	1560,00	61,30	59,13	161,90	1523,30	0,71	95,44	46,06	431,20	6,22						
3 день																	
	завтрак																
179	Каша овсяная молочная	250,00	10,80	14,10	42,90	251,00	0,26	0,65		50,20		174,00	292,00	79,00	2,31		
Проч.	Коктейль молочный	200,00	3,20	3,00	10,80	252,00											
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08				0,80	16,50			0,33		
Проч.	Булочка Пшеничная с повидлом	90,00															
Проч.	Йогурт	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00											
	Итого	680,00	18,00	27,10	81,70	697,00	1,38	194,98	46,66	668,80	8,60	871,74	1329,20	620,04	18,51		
обед																	
	Г.Каш Витаминный	100,00	1,50	4,50	10,30	93,30	0,05	6,34				53,74		18,23	0,91		
39	Борщ	250,00	2,00	6,00	12,00	187,00	0,05	10,29				44,38	53,23	26,25	1,19		
166	Салатка в молочном соусе	100,00	14,00	12,00	12,00	243,00		0,40				44,00	48,00	26,00	2,25		
109	Гречка рассыпчатая	200,00	6,00	4,00	32,00	104,00						22,66	178,66	118,66	4,00		
У96	Компот из сухофруктов	200,00			27,00	110,00	0,02	50,00				45,00	15,00	6,00	1,00		
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08		0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17		
102	Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,18	3,00	0,09	6,00	11,00	5,00	0,12		
	Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	0,18			142,15	352,99	214,94	11,17		
	Итого	990,00	29,20	33,73	135,90	947,50	0,26	142,15	0,60	3,30	1,59	226,38	352,99	214,94	11,17		
	Всего за день	1670,00	47,20	60,83	217,20	1644,50	1,64	337,11	47,26	672,10	10,18	1068,12	1682,19	834,98	29,68		

3 день

179	завтрак	250,00	9,10	11,60	42,50	151,40	0,15	0,71	51,90	196,00	277,00	41,00	1,08
200	Каша овсяная молочная	200,00	4,00	4,00	26,00	145,00				120,00	90,00	14,00	
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08			16,50			0,53
41	Масло сливочное	10,00	0,00	7,20	0,00	66,00	0,00		45,00	2,40	3,00	0,05	0,02
42	Сыр "Российский"	20,00	7,50	8,00	0,00	75,00	0,01	0,18	72,00	220,00	125,00	8,75	0,25
	Йогурт	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00							
	Итого	620,00	25,00	40,80	96,50	631,40	0,24	0,89	168,90	564,00	495,00	63,80	1,88
	обед												
	Салат из свежих овощей и помидоров	100,00	0,80	4,70	3,70	65,00	0,03	5,70		15,00		12,07	0,56
49	Суп гречневый с овощами	250,00	2,00	2,00	10,00	105,00	0,10	8,25		25,05	62,55	25,00	0,89
	Поджарка из овощей	100,00	15,60	44,50	4,10	206,00	0,40	2,10		34,80	195,30	253,20	4,50
64	Десерт вареники	200,00	3,00	6,00	21,00	195,00	0,14	1,40	37,00	15,79	144,60	11,98	0,68
202	Каша пшенично-овсяная	200,00	0,00	0,00	92,00	290,00	1,60	80,00		16,50			0,53
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08			14,10	47,10	14,70	1,17
102	Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,25	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30			
	Корочка Ореховый	80,00											
	Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,90	53,20	11,00	40,00	14,00	10,00	0,10
	Итого	1070,00	26,00	62,53	168,30	1036,50	3,31	221,15	48,30	159,24	463,55	326,95	8,43
	Всего за день	1690,00	51,00	103,33	264,80	1667,90	3,54	222,04	217,20	714,14	958,55	390,75	10,31

4 день

421	завтрак	250,00	10,00	9,00	39,00	392,00	0,10	0,05						
Прож	Мякнороны, запеченные с сыром	200,00	0,10	0,00	12,00	50,00				2,33				
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08			0,80	16,50		0,53	
	Корочка Березка	70,00												
	Йогурт	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00								
	Итого	660,00	14,10	19,00	79,00	636,00	0,18	0,05	0,00	3,33	16,50	0,00	0,53	
	обед													
40	Салат из свежих помидоров	100,00	0,90	5,00	4,80	71,00	0,05	16,91		15,87		14,78	0,71	
37	Рисовая "Ленинградский"	250,00	6,00	9,00	16,00	92,00		12,60	0,80	43,00	121,00	32,00	1,00	
32	Гуляш из курятины	100,00	21,00	38,00	5,00	262,00	0,21	1,54		29,40	234,98	31,39	2,80	
129	Макаронные отварные	200,00	5,00	9,00	31,00	225,00	0,32			76,00	313,50	70,66	6,66	
304	Колбаса из курятины	200,00		0,00	31,00	123,00	0,02	0,80		28,00	24,00	18,00	3,00	
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	35,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08			16,50			0,53	
102	Хлеб ржаной витаминизированный	25,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	47,10	14,70	1,17	
	Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12	
	Итого	1010,00	38,60	48,23	127,50	983,50	0,76	107,95	4,10	3,60	226,87	751,38	186,53	15,99
	Всего за день	1670,00	52,70	67,23	206,50	1619,50	0,93	108,00	4,10	6,93	245,37	751,38	186,53	16,52

5 день

40	завтрак	Каша пшеничная молочная	250,00	9,20	10,60	45,23	159,00	0,18	1,14						167,03	45,23	2,28
Пром.			50,00	2,65	2,75	37,20	158,00										
Пром.		Коктейль молочный	200,00	3,20	3,00	10,80	252,00										
101		Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80		16,50			0,53
41		Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10				0,10	45,00	0,02	2,40	3,00	0,05	0,02
42		Сыр "Российский"	20,00	5,00	6,00	0,00	73,00	0,61	0,18	0,13	72,00	1,53	220,00	125,00	8,75	0,25	
		Итого	555,00	22,07	29,79	105,33	709,60	0,27	1,32	0,23	117,00	2,35	405,93	128,00	54,05	3,08	
		Салат из белокочанной капусты, зелени и лука/русы	100,00	2,30	7,20	9,10	165,00	0,03	18,50				46,30	18,84		0,62	
81		Суп с фрикадельками	250,00	7,30	5,70	17,00	188,50	0,15	12,34		4,95		31,90	129,96	40,01	1,61	
498		Котлета мясная	100,00	9,00	7,00	7,00	232,00	0,17	0,53	0,19	11,90	2,29	7,25	65,60	9,21	0,76	
321		Рагу из овощей	200,00	3,14	7,60	19,59	208,60	0,13	37,60	3,50			46,97	81,72	38,32	1,34	
Пром.		Сок фруктовый	200,00	0,10	0,00	12,00	50,00										0,55
101		Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	34,00	74,00	0,08				0,80		16,50			0,55
102		Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	31,70	56,50	0,06	70,30	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17	
Пром.		Вертул с черемухой	90,00														
		Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,90	53,20	0,18	11,00	0,28	40,00	14,00	10,00	0,10	
		Итого	1080,00	26,44	32,83	102,19	1001,60	1,52	192,67	4,29	28,15	4,06	203,02	357,22	112,24	6,13	
		Всего за день	1635,00	48,51	62,62	207,52	1771,20	1,78	193,99	4,52	146,15	6,41	608,95	485,22	166,29	9,21	

6 день

118	завтрак	Каша рисовая молочная	250,00	8,00	10,00	36,00	247,00	0,20	0,50						137,32	67,44	1,66
Пром.		Йогурт	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00										
199		Кофейный напиток	200,00	3,00	2,90	28,00	116,00	0,21	0,80	0,51	140,48		27,08	142,49	4,83		
101		Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80		16,50			0,53
41		Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10				0,10	45,00	0,02	2,40	3,00	0,05	0,02
42		Сыр "Российский"	20,00	5,00	6,00	0,00	73,00	0,61	0,18	0,13	72,00	1,53	220,00	125,00	8,75	0,25	
		Итого	620,00	20,02	30,44	90,10	683,60	0,50	1,48	0,74	257,48	2,35	403,30	128,00	218,73	7,29	
		обед															
1		Салат из свежих овощей	100,00	0,80	4,50	3,00	88,00	0,02	23,00				12,29	7,02	5,00	0,32	
206		Суп гороховый с картофелем	250,00	8,00	6,00	19,00	199,00	0,23	5,81				38,08	87,18	35,30	2,03	
436		Жаркое по-домашнему	260,00	17,20	5,00	137,00	405,00	0,10	4,50	0,20	0,02	2,62	22,53	145,60	31,20	2,21	
Пром.		Сок фруктовый	200,00	0,10	0,00	12,00	50,00										0,53
101		Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80		16,50			0,53
102		Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17	
Пром.		Булочка с яблоком и корицей	90,00	5,90	1,70	47,30											
		Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	0,18	3,00	0,09	6,00	11,00	5,00	0,12	
		Итого	1040,00	192,42	19,67	258,00	940,00	0,51	108,41	0,80	3,32	4,20	100,50	290,88	93,22	6,38	
		Всего за день	1660,00	212,44	50,11	348,10	1623,60	1,00	109,89	1,54	260,80	6,55	512,80	418,88	311,95	13,67	

7 день

59	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	8,00	10,00	36,00	215,00	1,14				129,00	105,00	17,00	
	Пром.	Йогурт	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00								
	Пром.	Сок фруктовый	200,00	0,10	0,00	12,00	50,00								
	101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50		0,53
	Пром.	Булочка Пшеничная с повидлом	80,00				232,00								
		Итого	670,00	12,02	15,24	74,00	678,50	0,08	1,14	0,00	0,00	145,50	105,00	17,00	0,53
		обед													
		Салат Витаминный	100,00	1,50	4,50	10,80	93,00	0,03	6,34			31,74		18,33	0,91
47		Суп крестьянский с крупой (пшено)	250,00	2,73	6,08	10,60	92,25	0,08	14,45	2,45		50,43	66,75	31,08	0,98
608		Котлета мясная, соевая (основная)	150,00	26,00	7,00	1,00	298,60	0,18	0,88	0,49	71,90	15,75	106,10	14,71	0,96
129		Макаронные отварные	200,00	5,00	9,00	31,00	220,00	0,32				76,00	313,30	70,66	6,66
196		Компот из сухофруктов	200,00			27,00	110,00	0,02	50,00			45,00	15,00	6,00	1,00
101		Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				16,50			0,53
102		Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	14,10	47,10	14,70	1,17
		Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,90	53,20	0,18	11,00	40,00	14,00	10,00	0,10
		Итого	1040,00	39,75	27,15	115,90	978,85	1,67	195,37	3,54	83,20	291,52	562,25	165,48	12,31
		Всего за день	1710,00	51,77	42,39	189,90	1657,35	1,74	196,51	3,54	83,20	437,02	667,25	192,48	12,84

8 день

175	завтрак	Каша гречневая молочная	250,00	9,00	9,00	37,00	236,00	0,25	0,63			153,18		136,50	4,25
200		Каша с молоком	200,00	4,00	4,00	26,00	145,00					120,00	90,00	14,00	
101		Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				16,50			0,53
41		Мясо стейковое	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10			0,10	45,00	2,40	3,00	0,05	0,02
42		Сыр "Российский"	20,00	5,00	6,00	0,00	73,00	0,01	0,18	0,13	72,00	220,00	125,00	8,75	0,25
	Пром.	Йогурт	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00								
		Итого	620,00	22,02	31,44	89,10	701,60	0,34	0,81	0,23	117,00	512,68	218,00	159,30	5,05
		обед													
3		Салат из свежих овощей и помидоров	100,00	0,80	4,70	3,70	63,00	0,03	5,70			15,00		12,07	0,56
47		Суп липича на курином бульоне	250,00	4,00	17,00	10,00	159,00	0,11	8,25			24,60	66,65	27,00	1,09
148		Каша гречневая с маслом и луком	250,00	21,00	10,30	13,00	298,60	0,09	42,50		61,90	110,00	185,00	95,00	2,33
202		Кисель плодово-ягодный	200,00			26,00	290,00								
101		Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				16,50			0,53
102		Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	14,10	47,10	14,70	1,17
		Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	0,18	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
		Итого	940,00	29,42	32,47	76,40	928,60	0,37	126,95	0,42	62,20	180,20	298,75	146,77	5,68
		Всего за день	1560,00	31,42	34,47	92,40	1008,60	0,39	131,55	0,60	65,20	186,20	309,75	151,77	5,80

