

«Согласовано»

Директор муниципального казенного образовательного учреждения

« СОШ»

«__» _____ 2016 г

Примерное десятидневное меню для оздоровительного пришкольного лагеря

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1 день							
Завтрак							
181	Каша молочная манная	200	6,11	10,70	32,38	251,00	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,36	14,02	68,10	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11
	ИТОГО за завтрак:		14,83	19,38	76,23	536,10	1,33
Обед							
24	Овощи свежие	60	0,57	3,63	1,82	42,36	5,66
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	11,13	2,04	12,31	139,80	11,9
278	Тефтели мясные	80	10,60	9,60	12,70	185,50	0,78
349	Соус томатный с овощами	50	0,71	3,53	6,28	59,95	1,18
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	30,55	260,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	17,96	90,80	0,02
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,56	14,93	74,26	
349	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,01	132,70	0,72
	ИТОГО за обед:		36,59	27,86	128,56	985,37	20,26
	Итого за весь день:		51,42	47,24	204,79	1 521,47	21,59
2 день							
Завтрак							
225	Оладьи из творога	150	11,85	12,52	21,58	255,00	0,62
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,60
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,0
	ИТОГО за завтрак:		18,25	18,12	44,68	427,50	16,22
Обед							
20	Овощи свежие	60	0,45	3,60	1,40	39,96	2,81
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,01	13,44	117,00	9,17
229	Рыба тушеная с овощами	80/50	14,75	6,47	4,90	150,80	6,45
128	Картофельное пюре	150	3,20	9,77	19,20	184,40	17,8
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	17,96	90,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,56	14,93	74,26	
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,40	0,40	22,80	100,40	14,8
	ИТОГО за обед:		27,87	26,21	94,63	757,62	51,03
	Итого за весь день:		46,12	44,33	139,31	1 185,12	67,25

«Согласовано»

Директор муниципального казенного образовательного учреждения

« СОШ»

« ___ » _____ 2016 г

Возрастная категория: 7-11 лет

3 день							
Завтрак							
182	Каша жидкая молочная	200	5,10	10,72	33,42	251,00	1,17
383	Какао с молоком	200	4,20	4,30	25,40	157,60	0,55
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,36	14,02	68,10	
	ИТОГО за завтрак:		21,76	19,12	72,10	571,50	1,83
Обед							
23	Овощи свежие	60	0,65	3,65	2,1	43,7	13,28
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,19	2,78	15,39	106,00	11,32
294	Котлеты рубленые из птицы	80	14,30	12,70	13,30	234,00	0,65
139	Капуста тушеная	150	3,10	10,00	11,84	115,50	25,62
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	17,96	90,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,56	14,93	74,26	
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,40	0,40	22,80	100,40	14,8
	ИТОГО за обед:		27,68	30,49	98,28	764,64	65,67
	Итого за весь день:		49,44	49,61	170,38	1 336,14	67,50
4 день							
Завтрак							
223	Запеканка из творога	150	12,96	13,12	21,70	277,50	0,62
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,60
338	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,0
	ИТОГО за завтрак:		17,95	23,68	87,67	633,70	21,22
Обед							
24	Овощи свежие	60	0,57	3,63	1,82	42,36	5,66
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,92	11,00	103,8	10,67
289	Рагу из птицы	80/150	17,50	15,40	18,00	285,20	14,89
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	17,96	90,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,56	14,93	74,26	
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,40	0,40	22,80	100,40	14,8
	ИТОГО за обед:		27,31	25,31	86,51	696,82	46,02
	Итого за весь день:		45,26	48,99	174,18	1 330,52	67,24
5 день							
Завтрак							
182	Каша жидкая молочная	200	7,31	10,98	39,20	286,00	1,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,36	14,02	68,10	
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11
	ИТОГО за завтрак:		19,16	22,34	84,05	611,70	2,58
Обед							
23	Овощи свежие	60	0,65	3,65	2,06	43,68	10,83
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,30	10,37
234	Котлеты или биточки рыбные	80	11,60	10,15	11,62	184,72	0,51
304	Рис отварной	150	3,89	5,37	36,68	209,70	
349	Соус томатный с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	1,18
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	17,96	90,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,56	14,93	74,26	
349	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,01	132,70	0,72
	ИТОГО за обед:		24,90	27,33	128,18	867,13	23,61
	Итого за весь день:		44,06	49,67	212,23	1 478,83	26,19

«Согласовано»

Директор муниципального казенного образовательного учреждения

« СОШ»

« ___ » _____ 2016 г

Возрастная категория: 7-11 лет

6 день							
Завтрак							
401	Оладьи с со сгущенным молоком	150/20	10,96	12,48	72,58	354,00	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,0
	ИТОГО за завтрак:		11,63	13,10	102,28	484,50	15,78
Обед							
20	Овощи свежие	60	0,45	3,60	1,40	39,96	2,81
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,80	15,77
291	Плов из птицы	80/150	17,90	11,00	31,30	351,10	6,93
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	17,96	90,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,56	14,93	74,26	
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,06	0,40	32,60	136,40	14,8
	ИТОГО за обед:		26,22	20,91	106,09	782,32	40,31
	Итого за весь день:		37,85	34,01	208,37	1 266,82	56,09
7 день							
Завтрак							
182	Каша жидкая молочная	200	7,51	11,72	37,05	285,00	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,36	14,02	68,10	
	Кондитерское изделие	30	2,49	1,72	14,32	87,40	
	ИТОГО за завтрак:		12,92	13,82	80,39	500,50	1,20
Обед							
45	Овощи свежие	60	0,80	2,00	3,90	36,20	11,3
96	Рассольник ленинградский	250	2,00	5,09	11,98	107,30	8,37
259	Жаркое по - домашнему	80/150	21,30	22,80	21,80	387,70	8,88
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	17,96	90,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,53	14,93	74,26	
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,40	0,00	35,00	142,40	14,8
	ИТОГО за обед:		30,54	30,82	105,57	838,66	43,35
	Итого за весь день:		43,46	44,64	185,96	1 339,16	44,55
8 день							
Завтрак							
209	Яйцо варенное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63,00	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150,00	0,82
383	Какао с молоком	200	4,20	4,30	25,40	157,60	0,38
	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,36	15,02	68,10	
	Кондитерское изделие	30	2,49	1,72	14,32	87,40	
	ИТОГО за завтрак:		20,09	15,72	72,97	526,10	1,20
Обед							
24	Овощи свежие	60	0,57	3,63	1,82	42,36	5,66
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,01	13,44	117,00	9,17
239	Тефтели рыбные	80	8,93	5,58	9,41	129,00	1,25
128	Картофельное пюре	150	3,20	9,77	19,20	184,40	17,8
349	Соус томатный с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	1,18
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	17,96	90,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,56	14,93	74,26	
349	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,01	132,70	0,72
	ИТОГО за обед:		21,90	27,16	112,54	806,49	35,78
	Итого за весь день:		41,99	42,88	185,51	1 332,59	36,98

«Согласовано»

Директор муниципального казенного образовательного учреждения

« СОШ»

« ___ » _____ 2016 г

Возрастная категория: 7-11 лет

9 день							
Завтрак							
219	Сырники из творога	150	26,27	14,40	30,15	336,00	0,58
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,60
ИТОГО за завтрак:			32,07	19,40	38,55	438,00	1,18
Обед							
102	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,30	5,82
143	Рагу овощное	150	2,53	15,70	12,28	202,85	17,37
243	Сосиска отварная	75	5,55	16,00	0,37	164,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	17,96	90,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,56	14,93	74,26	
349	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,01	132,70	0,72
ИТОГО за обед:			20,31	38,02	94,05	812,91	23,91
Итого за весь день:			52,38	57,42	132,60	1 250,91	25,09
10 день							
Завтрак							
204	Макароны отварные с сыром	150/20/10	13,20	13,30	34,22	301,00	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,36	14,02	68,10	
338	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,0
ИТОГО за завтрак:			19,12	14,68	105,24	621,10	20,60
Обед							
20	Овощи по сезону	60	0,45	3,60	1,40	39,96	2,81
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,80	15,77
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	35,84	280,00	
268	Котлеты, биточки	80	13,00	16,60	10,40	250,20	0,57
349	Соус томатный с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	1,18
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	17,96	90,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,56	14,93	74,26	
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,40	0,00	35,00	142,40	14,8
ИТОГО за обед :			30,94	37,78	127,20	1 003,39	35,13
Итого за весь день:			50,06	52,46	232,44	1 624,49	55,73
Итого за 10 дней			46,20	47,13	184,58	1 366,61	46,82