

Согласовано _____
Начальник лагеря:
Гриценко Е.В.

Согласовано _____
Повар лагеря:
Иванова А.А.

Утверждаю _____
Директор школы:
Анисимова Н.В.

Примерное меню лагеря с дневным пребыванием при МКОУ Юровской СОШ

1 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Завтрак</u> Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136
210	Омлет натуральный	200	14,72	27,89	4,59	330,3
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,6
ПТ	Пшеничный хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14
ПТ	Йогурт	100	3,2	2,7	4,7	56,0
	Итого:		23,18	38,38	48,54	634,04
44	<u>Обед</u> Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,7	5,1	9,57	91,67
143	Суп с макаронными изделиями с мясом	250/15	7,14	5,25	15,52	140,0
238	Рыба припущенная	100	19,56	0,72	0,36	86,0
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3
390	Компот из свежих груш	200	0,16	0,16	27,88	97,6
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
ПТ	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93
	Витамин С	25				
	ИТОГО:		41,32	15,7	142,39	862,78
	ВСЕГО: завтрак + обед		64,5	54,08	190,93	1496,82

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
3	Завтрак Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154
326	Каша гречневая с молоком	100/100	8,73	4,75	33,94	216
379	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105
ПТ	Пшеничный хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:		19,06	14,84	95,37	592,14
61	Обед Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,08	8,47	4,6	100
118	Суп картофельный с горохом и курицей	250/25	10,9	8,07	19,74	197,67
268, 330	Котлета с соусом	100	10,9	14,7	13,29	228,03
321	Капуста тушёная	200	4,74	6,04	20,12	154
383	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
ПТ	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93
	Витамин С	25				
	ИТОГО:		36,28	38,65	131,29	1099,91
	ВСЕГО: завтрак + обед		55,34	53,49	226,66	1692,05

2 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ПТ	Завтрак Пирожок печёный с фруктовой начинкой	80	4,48	1,81	39,89	193,81
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200/10	8,18	12,8	42,46	318
386	Кефир	200	5,80	5	8	100
ПТ	Пшеничный хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14
341	Мандарин	100	0,8	0,2	9,4	38,0
	Итого:		21,63	20,11	114,24	719,95
59	Обед Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,73	8,42	2,4	88,33
88	Щи из свежей капусты с курицей	250/25	7,39	8,65	9,33	145,67
191	Тефтели с соусом	60/100	9,84	16,94	17,44	262
309(202)	Рожки отварные	200	7,36	6,02	35,3	224,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
ПТ	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93
	Витамин С	25				
	ИТОГО:		34,19	41,61	143,30	1083,81
	ВСЕГО: завтрак + обед		55,82	61,72	257,54	1803,76

3 день

4 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
338	Завтрак Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
344	Запеканка творожная с молоком сгущённым	200/30	31,37	28,06	47,94	589,74
382	Какао с молоком	200	4,7	4,37	22,07	140,9
ПТ	Пшеничный хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого:		41,21	33,43	108,79	917,92
45	Обед Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,07	9,03	91,67
127	Суп крестьянский с мясом	250/15	5,18	8,3	14,01	155,02
226	Котлета рыбная	100	11,6	9,86	16,92	212
125	Картофель отварной	200	3,62	5,9	29,38	190,8
ПТ	Сок фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	23	92
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
ПТ	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93
	Витамин С	25				
	ИТОГО:		30,59	30,5	155,9	1042,7
	ВСЕГО: завтрак + обед		71,80	63,93	264,69	1960,62

5 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
2	Завтрак Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,4	3,87	27,83	156
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6	10,85	42,95	294
379	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105
ПТ	Пшеничный хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		12,17	16,62	107,58	625,14
66	Обед Салат из тёртой моркови с яблоками	100	0,82	8,53	7,68	110
105	Рассольник с мясом	250/15	6,99	8,91	11,56	144
155	Гуляш	75/75	15,03	7,53	5,69	220,5
302(171)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325
166	Компот из лимонов	200	0,12	0,01	21,81	82,42
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
ПТ	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93
	Витамин С	25				

	ИТОГО:		43,08	34,47	161,82	1183,13
	ВСЕГО: завтрак + обед		63,97	68,13	231,04	1863,91

6 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
280	Завтрак Оладьи с молоком сгущённым	150/30	13,71	12,5	78,26	480
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ПТ	Йогурт	100	3,2	2,7	4,7	56,0
338	Груша	100	0,3	0,23	7,73	34,13
	Итого:		17,47	15,48	105,91	629,13
59	Обед Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,73	8,42	2,4	88,33
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150
261	Печень говяжья, тушёная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159
321	Капуста тушёная	200	4,74	6,04	20,12	154
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
ПТ	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93
	Витамин С	25				
	ИТОГО:		32,26	29,34	117,83	956,54
	ВСЕГО: завтрак + обед		49,73	44,82	223,74	1585,67

7 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15	Завтрак Сыр порционный	30	6,96	8,85	0,00	107,49
321	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200/10	7,4	13,94	31,96	284
382	Какао с молоком	200	4,7	4,37	22,07	140,9
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого:		23,8	27,76	83,01	672,67
44	Обед Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,7	5,1	9,57	91,67
125	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,42	4,76	20	156
256	Мясо тушёное	100	15,2	17,38	2,56	225
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	4,32	7,44	29,4	208
ПТ	Сок фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	23	92
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
ПТ	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93
	Витамин С	25				
	ИТОГО:		37,3	36,05	148,09	1073,88

	ВСЕГО: завтрак + обед		61,1	63.81	231.1	1746,55
--	------------------------------	--	-------------	--------------	--------------	----------------

8 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
338	<u>Завтрак</u> Банан	100	1,5	0,5	21	96
344	Запеканка творожная с молоком сгущённым	200/30	31,37	28,06	47,94	589,74
386	Кефир	200	5,8	5	8	100
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого:		43,41	34,16	105,92	926,02
23	<u>Обед</u> Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,08	8,47	4,6	100
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167
239	Рыба, тушённая в томате с овощами	50/50	10,29	5,39	4,9	109
304	Рис отварной	200	5,87	8,64	44,8	336,17
342	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
ПТ	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93
	Витамин С	25				
	ИТОГО:		32,78	31,07	151,58	1075,38
	ВСЕГО: завтрак + обед		76,19	65,23	257,5	2001,4

9 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
404	<u>Завтрак</u> Салат фруктовый с йогуртом	100	1,49	0,81	5,83	78
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200/10	8,18	12,8	42,46	318
379	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого:		15,81	15,81	99,58	641,28
59	<u>Обед</u> Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,73	8,42	2,4	88,33
124	Суп картофельный с мясом	250/25	9,45	7,39	20,03	187,68
143	Рагу из овощей	200	3,53	21,97	17,2	284
157	Ёжики мясные	120	15,68	20,98	16,04	318
383	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119

ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
ПТ	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93
	Витамин С	25				
	ИТОГО:		38,05	60,13	129,21	1298,22
	ВСЕГО: завтрак + обед		53,86	75,94	228,79	1939,5

10 день

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
2	<u>Завтрак</u> Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,4	3,87	27,83	156
328	Каша манная с маслом сливочным	200/10	5,96	11,8	31,02	254
382	Какао с молоком	200	4,7	4,37	22,07	140,9
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		15,43	20,34	95,41	621,04
66	<u>Обед</u> Салат из тёртой моркови с яблоками	100	0,82	8,53	7,68	110
81	Борщ из свежей капусты с курицей	250/25	7,18	8,6	13,01	159,67
259	Жаркое по-домашнему	80/200	25,92	28,94	26,53	472
ПТ	Сок фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	23	92
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
ПТ	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93
	Витамин С	25				
	ИТОГО:		42,58	47,44	133,78	1134,88
	ВСЕГО: завтрак + обед		58,01	67,78	229,19	1755,92