

СОГЛАСОВАНО

Начальник летнего оздоровительного
лагеря при МКОУ Столпинской ООШ
_____ Е.А.Дельцова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Столпинской ООШ
_____ Е.В. Гурылева

Примерное двухнедельное меню

для 2-х разового питания детей в оздоровительном лагере с
дневным пребыванием

при МКОУ Столпинской основной общеобразовательной
школе

2015 год

Первая неделя

Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12,0
Сырники со сгущённым молоком	100/30	19,03	13,95	32,63	332
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,44	23,32	115,6
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	0,05	15,01	57
Конфета	20	0,2	14,5	0,28	132,4
Итого:		23,78	29,04	73,14	649
ОБЕД					
Огурец свежий порционно	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Щи из свежей капусты с цыплёнком	250	7,77	7,46	6,56	128,88
Жаркое по-домашнему (тушёное с мясом цыплёнка)	250/100	36,36	12,68	35,9	410
Сок яблочно-виноградный	200	-	-	23,0	92
Банан	200	0,8	-	17,2	66
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,8
Хлеб ржаной	20	0,95	0,2	9,22	44
Итого:		48,28	20,62	105,04	807,08
Завтрак + обед					1456,08

Первая неделя

Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор свежий порционный	50	0,55	0,1	1,9	12,0
Каша овсяная молочная с м/сл.	200/10	5,92	11,52	49,44	326
Какао на молоке	200	4,01	4,07	6,09	128,56
Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,75
Итого:		18,14	21,16	84,03	657,31
ОБЕД					
Огурец свежий порционно	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	5,25	15,52	140
Сосиска молочная отварная	70	11,2	15,4	0,08	172,2
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,02	4,85	38,58	219
Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,8
Хлеб ржаной	20	0,95	0,2	9,22	44
Груша	200	0,8	-	17,2	70
Итого:		26,71	26,19	109,03	773,4
Завтрак + обед					1430,71

Первая неделя

Среда

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12,0
Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,47	4,98	34,84	211
Котлеты мясные	75	7,28	5,62	4,49	153
Компот из груш	200	1,33	-	31,2	90,4
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,8
Хлеб ржаной	20	0,95	0,2	9,22	44
Итого:		18,48	11,12	93,31	568,2
ОБЕД					
Огурец свежий порционно	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Суп гороховый с тушёнкой	250	5,48	4,74	19,74	198
Картофель отварной со сливочным маслом	150/15	3,02	4,94	24,48	259
Рыба тушёная с овощами	100/100	20,58	10,78	9,8	210
Сок яблочный	200	0,21	0,21	15,27	62
Мандарин	200	0,18	-	17,2	66
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,8
Хлеб ржаной	20	0,95	0,2	9,22	44
Итого:		32,82	21,15	108,87	905,2
Завтрак + обед					1473,4

Первая неделя

Четверг

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Огурец свежий порционно	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Запеканка рисовая со сливочным маслом	100/30	19,03	13,95	32,63	322
Печенье	20	0,2	14,5	0,28	132,4
Чай с сахаром и лимоном	200/20/7	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,44	23,32	115,6
Итого:		23,73	29	72,74	635,4
ОБЕД					
Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12,0
Суп картофельный с рыбой (консервы, горбуша в масле)	250	7,42	4,76	20,0	186
Тефтели с соусом	60/50	9,94	16,94	17,44	202
Греча отварная	150	8,7	10,05	42,6	262,85
Напиток лимонный	200	0,27	-	25,73	98
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	20	0,95	0,2	9,22	44
Банан	200	1,8	-	25,2	106
Итого:		31,53	32,27	153,75	968,6
Завтрак + обед					1604

Первая неделя

Пятница

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Оладьи со сгущённым молоком	150/40	4,76	11,73	43,52	298,5
Йогурт фруктовый	125	6,25	1,87	17,0	102,5
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	0,05	15,01	57
Бутерброд с колбасой	30/15	5,76	5,25	14,94	133
Итого:		16,97	18,9	90,47	591
ОБЕД					
Огурец свежий порционный	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом цыплёнка	250	12,0	8,1	13,4	137,5
Макароны с маслом сливочным	200/15	3,02	4,94	24,48	159
Бифштекс	75	9,03	9,43	5,04	142
Компот из свежих груш	200	0,08	0,06	25,85	108
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	20	0,95	0,2	9,22	44
Киви	200	1,6	-	17,2	76
Итого:		29,08	23,01	108,35	732,65
Завтрак + обед					1323,65

Вторая неделя

Понедельник

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12,0
Омлет натуральный с маслом сливочным	155/10	10,0	16,7	1,9	199
Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187
Мини кекс	38	2,3	8,17	23,13	173,5
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,75
Сыр порционный	20	4,6	5,8	4,1	72
Итого:		24,05	35,99	74,49	701,25
ОБЕД					
Огурец свежий порционно	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Рассольник «Ленинградский» с тушёной	250	10	7,3	15,82	170
Котлета по-киевски	75	7,28	5,62	4,49	153
Рагу овощное	200	2,74	6,04	20,12	154
Сок	200	-	-	19,96	76
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	20	0,95	0,2	9,22	44
Мандарин	200	1,6	-	17,2	76
Итого:		24,97	19,44	99,97	739,15
Завтрак + обед					1440,4

Вторая неделя

Вторник

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12,0
Сосиска отварная	60	6,7	14,3	1,0	160
Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	5,1	9,2	34,2	244,5
Чай с сахаром и лимоном	200/20/7	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,44	23,32	115,6
Сыр порционно	20	4,6	5,8	4,1	72
Итого:		20,95	29,89	79,53	661,1
ОБЕД					
Огурец свежий порционно	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Суп крестьянский	250	3,0	6,76	17,45	143,75
Гуляш из говядины (тушёный)	50/75	16,15	7,02	4,79	147
Греча отварная	150	8,7	10,05	42,6	262,85
Напиток лимонный	200	0,12	-	12,92	52
Хлеб пшеничный	25	119	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	30	0,95	0,2	9,22	44
Яблоко	200	0,8	-	17,2	66
Итого:		32,12	24,31	117,34	781,75
Завтрак + обед					1442,85

Вторая неделя

Среда

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12,0
Рыба тушёная с овощами	100/100	20,58	10,78	9,8	210
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,02	4,85	38,58	219
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,75
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
Итого:		27,25	16	76,95	555,75
ОБЕД					
Огурец свежий порционно	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Суп гороховый с мясом цыплёнка	250	5,48	4,74	19,74	146
Шницель из говядины	80	21,36	14	8,16	143,2
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,6	10,3	41,5	264,5
Компот из яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
Апельсин	200	1,8	-	17,2	66
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	20	0,95	0,2	9,22	44
Итого:		35,8	29,73	124,25	791,85
Завтрак + обед					13476,6

Вторая неделя

Четверг

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Огурец свежий порезанный	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Биточки мясные	75	7,28	5,62	4,49	153
Греча отварная с маслом сливочным	150	8,7	10,05	42,6	262,85
Сок яблочный	200	-	-	19,96	76
Хлеб	25	1,9	0,22	11,66	57,75
Йогурт фруктовый	125	6,25	1,87	17,0	102,5
Итого:		24,63	17,82	97,21	660,5
ОБЕД					
Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12,0
Суп лапша с цыплёнком	250	10,0	7,3	15,82	170
Картофель отварной с маслом сливочным	150/15	30,2	4,94	24,48	259
Печень говяжья по-строгановски	50/50	14,16	10,8	3,89	170
Компот из апельсинов	200	0,27	-	25,73	98,12
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	20	0,95	0,2	9,22	44
Банан	200	1,8	-	25,2	106
Итого:		59,83	23,56	118	916,87
Завтрак + обед					1577,37

Вторая неделя

Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12,0
Творожная запеканка со сгущённым молоком	100/30	19,25	14,78	32,25	339
Какао на молоке	200	4,01	4,07	6,09	128,56
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,44	23,32	115,6
Итого:		27,61	19,39	63,56	595,16
ОБЕД					
Огурец свежий порезанный	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Суп картофельный с фрикадельками	250	7,4	5,5	15,1	142
Шницель	80	21,36	14	8,16	143,2
Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	5,1	9,2	34,2	244,5
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	20	0,95	0,2	9,22	44
Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
Киви	200	1,6	-	17,2	76
Итого:		39,02	29,39	112,31	777,85
Завтрак + обед					1373,01