

«Согласовано»

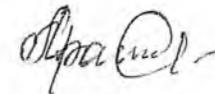


Заведующая производством

О.Г. Демидова



«Утверждаю»



Начальник оздоровительного лагеря

Ю.А. Аракчеева

Примерное меню
на лагерь с дневным пребыванием
для детей 7-11 лет в
МБОУ ООШ № 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Цен (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6
	1 день					
	Завтрак:					
181	Каша манная	150/10	13,21	11,92	26,33	265,44
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
2	Бутерброд с джемом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
338	Яблоко	200	1,8	8,4	19,3	147
	Итого	620	21,39	21,92	92,14	695,14
	Обед					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,2
150У	Суп картофельный с рыбой	250	21,6	15,7	32,45	357,5
278	Тефтели в томатном соусе	80/50	4,51	13,83	10,57	174,22
309	Макароны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	870	38,81	31,15	129	967,94
	2 день					
	Завтрак:					
174	Каша рисовая	150/10	9,31	6,42	58,78	330,14
378	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	8	110
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Апельсин свежий	200	0,8	0,3	9,6	59
	Итого	630	21,71	22,22	92,86	767,14
	Обед					
48	Салат "Витаминный"	60	0,54	2,82	12,6	39,6
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	6,9	10,9	36,73	272,62
265	Плов из свинины	80/150	17,96	18,8	26	345,04

342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	28,4	116,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	850	30,94	30,66	128,77	956,18
	3 день					
	Завтрак:					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	16,4	14,9	47,3	388,9
376	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60
1	Булка "Умница" с маслом	30/10	2,4	0,9	16,38	82
338	Банан свежий	200	0,6	3,55	21,3	101,3
	Итого	655	21,2	22,75	92,98	632,2
	Обед					
23	Салат из свежих помидор	60	1,57	4,1	2,4	59
102	Суп гороховый	250	11,5	10,25	50,25	339,15
288	Голень птицы отварной	90	7,4	8,7	0	115,4
142	Картофель овощи, тушенные в соусе	150	4,2	7,4	14,7	159,73
350	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	830	30,55	31,21	130,99	966
	4 день					
	Завтрак:					
204	Макароны отварные с сыром	150/30	12,51	9,8	58,26	371,28
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	1,8	3,4	10	60
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/30	8,2	8,9	16,48	238
338	Груша свежая	200	0,4	0,3	10,3	47
	Итого	662	22,91	22,4	95,04	716,28
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4	2,7	78
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20	8,25	9,5	21,75	196,5
235	Шницель рыбный	90	10	8,7	12	231
312	Картофельное пюре	150	3,08	11,33	19,13	151,73
342	Компот из вишни	200	2	0,2	21,57	57

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	950	30,41	34,49	114,79	896,95
	5 день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консервированный	20	0,4	1,03	3,6	15,6
211	Омлет натуральный	150	16	20,4	31,54	317,33
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
383	Мандарин	200	0,93	0,4	14,6	71,3
	Итого	610	24,27	22,93	95,06	622,75
	Обед					
73	Икра кабачковая	60	1,14	0,4	4,6	31,4
96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,6	2,5	16,98	180,8
268	Котлета мясная	90	18	20,46	27,59	267,5
321	Капуста тушеная	150	4,35	7	29,21	138,24
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	840	32,97	31,32	136,22	887,66
	6 день					
	Завтрак:					
173	Каша овсяная	150/10	14,21	10,92	37,49	205,04
376	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60
2	Бутерброд с джемом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
338	Яблоко	200	0,4	0,4	10	47
	Шоколад	50	3,19	6,48	18,93	152
	Итого	685	22,2	22,1	94,93	621,74
	Обед					
24	Салат из св.помидор,огурцов	60	2,9	2,46	2	34,2
83	Свекольник со сметаной, яйцом	200/10/20	6,9	10,9	36,73	272,62
263	Рагу из свинины	230	12,6	17,7	36,6	303
342	Компот клубничный	200	2,2	0,2	20,8	110

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	800	30,48	32,02	133,77	902,54
	7 день					
	Завтрак:					
173	Каша пшенная	150/10	9,9	8,1	33,93	218,22
379	Кофейный напиток	200	1,9	3,4	10	60
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
	Печенье	115	2,9	2,1	34	74
	Итого	545	24,9	27,5	94,41	620,22
	Обед					
70	Огурец консервированный	60	0,3	2	1,3	24,12
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,8	9	25,13	200,72
227	Рыба припущенная	90	17,9	10,7	3	135,9
310	Картофель отварной	150	3,08	11,33	19,13	183,73
607	Соус польский	50	1	2,6	2,4	39
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	896	34,26	36,47	133,28	950,83
	8 день					
	Завтрак:					
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/50	12,56	15,5	43,63	326,5
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	5,67	2,8	2,3	64,6
338	Банан свежий	200	0,6	3,55	20,3	101,3
	Итого	665	22,61	22,55	92,23	617,4
	Обед					
71	Помидор свежий	60	0,7	5,92	2,3	17,1
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	1,43	10,05	169
260	Гууляш из свинины	50/50	16,26	17,38	26,4	227
304	Рис отварной	150	3,7	5,42	16,6	180
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	840	29,74	31,11	113,19	862,82
	9 день					
	Завтрак:					
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150/10	9,6	5,68	58,73	239,12
376	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Груша свежая	200	0,4	0,3	10,3	47
	Итого	575	22	23,28	93,51	614,12
	Обед					
29	Салат из сырых овощей	60	0,54	2,82	2,6	39,6
103	Суп картофельный с макарон.изделиями, сметаной	250/10	9,25	7,5	33,75	250,5
250	Бефстроганов	50/50	9,58	18,54	14,51	188,19
309	Макароны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	17,2	50,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	850	30,85	30,42	132,7	871,91
	10 день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консерв./кукуруза консерв.	20/20	1,4	1,03	20,05	25,55
210	Омлет натуральный	150	16	20,4	31,54	317,33
378	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	8	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Мандарин	200	0,93	0,4	14,6	71,3
	Итого	630	22,89	23,83	93,51	617,7
	Обед					
19	Салат зеленые с огурцами и помидорами	60	5,2	5	4,7	33
101	Суп с крупой (рис), сметаной	250/10	5,5	7,5	36,98	206,36
239	Тефтели рыбные	80/50	9	7,77	6,2	202,4
312	Картофельное пюре	150	3,08	11,33	19,13	151,73
350	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	107

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	880	30,66	32,36	130,65	883,21
	11 день					
	Завтрак:					
181	Каша манная	150/10	13,21	11,92	26,33	265,44
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
2	Бутерброд с джемом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
338	Яблоко	200	1,8	8,4	19,3	147
	Итого	620	21,39	21,92	92,14	695,14
	Обед					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,2
150У	Суп картофельный с рыбой	250	21,6	15,7	32,45	357,5
278	Тефтели в томатном соусе	80/50	4,51	13,83	10,57	174,22
309	Макароны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	870	38,81	31,15	129	967,94
	12 день					
	Завтрак:					
174	Каша рисовая	150/10	9,31	6,42	58,78	330,14
378	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	8	110
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Апельсин свежий	200	0,8	0,3	9,6	59
	Итого	630	21,71	22,22	92,86	767,14
	Обед					
48	Салат "Витаминный"	60	0,54	2,82	12,6	39,6
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	6,9	10,9	36,73	272,62
265	Плов из свинины	80/150	17,96	18,8	26	345,04
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	28,4	116,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	850	30,94	30,66	128,77	956,18
	13 день					
	Завтрак:					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	16,4	14,9	47,3	388,9
376	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60
1	Булка "Умница" с маслом	30/10	2,4	0,9	16,38	82
338	Банан свежий	200	0,6	3,55	21,3	101,3
	Итого	655	21,2	22,75	92,98	632,2
	Обед					
23	Салат из свежих помидор	60	1,57	4,1	2,4	59
102	Суп гороховый	250	11,5	10,25	50,25	339,15
288	Голень птицы отварной	90	7,4	8,7	0	115,4
142	Картофель овощи, тушенные в соусе	150	4,2	7,4	14,7	159,73
350	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	830	30,55	31,21	130,99	966
	14 день					
	Завтрак:					
204	Макароны отварные с сыром	150/30	12,51	9,8	58,26	371,28
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	1,8	3,4	10	60
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/30	8,2	8,9	16,48	238
338	Груша свежая	200	0,4	0,3	10,3	47
	Итого	662	22,91	22,4	95,04	716,28
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4	2,7	78
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20	8,25	9,5	21,75	196,5
235	Шницель рыбный	90	10	8,7	12	231
312	Картофельное пюре	150	3,08	11,33	19,13	151,73
342	Компот из вишни	200	2	0,2	21,57	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	950	30,41	34,49	114,79	896,95
	15 день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консервированный	20	0,4	1,03	3,6	15,6
211	Омлет натуральный	150	16	20,4	31,54	317,33
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
383	Мандарин	200	0,93	0,4	14,6	71,3
	Итого	610	24,27	22,93	95,06	622,75
	Обед					
73	Икра кабачковая	60	1,14	0,4	4,6	31,4
96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,6	2,5	16,98	180,8
268	Котлета мясная	90	18	20,46	27,59	267,5
321	Капуста тушеная	150	4,35	7	29,21	138,24
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	840	32,97	31,32	136,22	887,66
	16 день					
	Завтрак:					
173	Каша овсяная	150/10	14,21	10,92	37,49	205,04
376	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60
2	Бутерброд с джемом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
338	Яблоко	200	0,4	0,4	10	47
	Шоколад	50	3,19	6,48	18,93	152
	Итого	685	22,2	22,1	94,93	621,74
	Обед					
24	Салат из св.помидор,огурцов	60	2,9	2,46	2	34,2
83	Свекольник со сметаной, яйцом	200/10/20	6,9	10,9	36,73	272,62
263	Рагу из свинины	230	12,6	17,7	36,6	303
342	Компот клубничный	200	2,2	0,2	20,8	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	800	30,48	32,02	133,77	902,54
	17 день					
	Завтрак:					
173	Каша пшенная	150/10	9,9	8,1	33,93	218,22
379	Кофейный напиток	200	1,9	3,4	10	60
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
	Печенье	115	2,9	2,1	34	74
	Итого	545	24,9	27,5	94,41	620,22
	Обед					
70	Огурец консервированный	60	0,3	2	1,3	24,12
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,8	9	25,13	200,72
227	Рыба припущенная	90	17,9	10,7	3	135,9
310	Картофель отварной	150	3,08	11,33	19,13	183,73
607	Соус польский	50	1	2,6	2,4	39
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	896	34,26	36,47	133,28	950,83
	18 день					
	Завтрак:					
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/50	12,56	15,5	43,63	326,5
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	5,67	2,8	2,3	64,6
338	Банан свежий	200	0,6	3,55	20,3	101,3
	Итого	665	22,61	22,55	92,23	617,4
	Обед					
71	Помидор свежий	60	0,7	5,92	2,3	17,1
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	1,43	10,05	169
260	Гууляш из свинины	50/50	16,26	17,38	26,4	227
304	Рис отварной	150	3,7	5,42	16,6	180
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	840	29,74	31,11	113,19	862,82
	19 день					
	Завтрак:					
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150/10	9,6	5,68	58,73	239,12
376	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Груша свежая	200	0,4	0,3	10,3	47
	Итого	575	22	23,28	93,51	614,12
	Обед					
29	Салат из сырых овощей	60	0,54	2,82	2,6	39,6
103	Суп картофельный с макарон.изделиями, сметаной	250/10	9,25	7,5	33,75	250,5
250	Бефстроганов	50/50	9,58	18,54	14,51	188,19
309	Макароны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	17,2	50,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	850	30,85	30,42	132,7	871,91
	20 день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консерв./кукуруза консерв.	20/20	1,4	1,03	20,05	25,55
210	Омлет на натуральном	150	16	20,4	31,54	317,33
378	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	8	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Мандарин	200	0,93	0,4	14,6	71,3
	Итого	630	22,89	23,83	93,51	617,7
	Обед					
19	Салат зеленые с огурцами и помидорами	60	5,2	5	4,7	33
101	Суп с крупой (рис), сметаной	250/10	5,5	7,5	36,98	206,36
239	Тефтели рыбные	80/50	9	7,77	6,2	202,4
312	Картофельное пюре	150	3,08	11,33	19,13	151,73
350	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	107
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	880	30,66	32,36	130,65	883,21
	21 день					
	Завтрак:					
181	Каша манная	150/10	13,21	11,92	26,33	265,44
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
2	Бутерброд с джемом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
338	Яблоко	200	1,8	8,4	19,3	147
	Итого	620	21,39	21,92	92,14	695,14
	Обед					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,2
150У	Суп картофельный с рыбой	250	21,6	15,7	32,45	357,5
278	Тефтели в томатном соусе	80/50	4,51	13,83	10,57	174,22
309	Макароны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	870	38,81	31,15	129	967,94