

УТВЕРЖДАЮ



Десятидневное меню завтраков, обедов и полдников для организации питания детей 10-14 лет МБОУ «СОШ» п. Николаевка Партизанского муниципального района летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 –завтрак					
123	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	230/15	8,9	10,5	36,23	395,25
Пром.	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	3,0	3,2	4,7	120,0
Пром.	Батон, хлеб ржано- пшеничный	40/35	1,9	1,9	15,64	65,58
Пром.	Свежие фрукты	1/100	0,4	0	25	66,9
	Итого		14,2	15,6	81,57	647,73
	Обед					
124	Щи по-уральски мясн.консервами	230/15	6,0	6,0	15,2	187
250	Минтай запечённый с картофелем отварным	250/15	13,0	11,5	37,4	354,8
96	Свекла тушенная с черносливом	80	0,5	0	1,9	15
117	Компот из ягоды св.заморож.	200	0,4	0	33,1	131
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,8	30,2	138
	Итого		24,9	18,3	139	825,8
	Полдник					
Пром.	Булочка «Улитка»	100	9,0	6,5	65,6	360
Пром.	Сок фруктовый в инд. уп	200	1	0	28	112
	Итого		10	6,5	93,6	472
	ИТОГО в день		49,1	40,4	314,14	1945,53
	День №2-завтрак					
Пром.	Сыр твердый	25	5,5	6,2	0	83
Пром.	Масло сливочное	15	3,5	4,0	8,9	65
262	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоком)	230	7,65	14,1	27,5	245,8

392	Чай с лимоном	200	0,1	0	16,6	33
Пром.	Батон, хлеб ржано- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
	Итого		17,65	25,2	64,64	486,38
	Обед					
128	Рассольник домашний	230/15	5,8	8,0	21,6	186,5
5	Котлета куриная п/ф	90	6,26	9,46	5,27	153,2
210	Овощи, припущенные в молочном соусе	180/45	4,75	10,0	13,73	196
Пром.	Помидоры свежие	80	0,18	0	1,8	7,0
32	Чай с сахаром	200	1,0	0	28,0	113
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого		23,99	28,16	98,2	797,7
	Полдник					
Пром.	Булочка «Карамелька»	100	9,0	6,5	65,6	360
Пром.	Йогурт	100	4,25	4	4,38	78,5
	Итого		10	6,5	93,6	438,5
	ИТОГО в день		58,89	63,86	260,82	1722,58
	День №3 - завтрак					
430	Запеканка картофельная с рыбными консервами	180/15	12,9	20,0	35,6	305
Пром.	Зеленый горошек	40	1,5	0,56	3,2	16,7
642	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31,8	187
Пром.	Батон, хлеб ржано- пшеничный	40/25	0,9	0,9	11,64	59,58
	Итого:		20	26,46	82,24	568,28
	Обед					
151	Суп-лапша домашняя	230/15	6,8	8,9	18,7	176,8
54 - 25м	Курица тушеная с морковью	100/50	15,7	7,0	5,5	140
22	Картофельное пюре	180	6,0	4,5	33,0	186,7
Пром.	Огурцы свежие	80	0,18	0	1,8	7,0
6	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,3	107,0
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого		34,44	21,1	114,1	752,5
	Полдник					
Пром.	Булочка «Воздушная»	100	7,7	6,5	66,3	356,2
32	Чай с сахаром	200	1,0	0	28,0	113
	Итого		8,7	6,5	94,3	469,2
	ИТОГО в день		63,14	54,06	290,64	1789,98
	День №4-завтрак					
41	Отбивная куриная	100	10,5	11,75	3,4	190,2
273	Макаронны отварные	180	7,0	9,5	37,4	255
376	Компот из смеси сушен. фруктов и ягод	200	0,4	0	27,3	107
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,31	1,42	12,64	63,2
	Итого		18,01	19,47	65,76	492,56
	Обед					
87	Суп картофельный с сайрой	250/30	3,3	6,2	21	163

5	Печень по-строгановски	90/60	6,8	7,2	4,7	158
315	Рис отварной	180	4,1	7,3	40,0	231
Пром.	Кабачковая икра	90	2,0	3,34	6,34	50,5
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
32	Чай с сахаром	200	1,0	0	28,0	113
	Итого		22,2	24,74	168,54	953,5
	Полдник					
Пром.	Булочка с творожной начинкой	100	9,0	6,5	65,6	360
642	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31,8	187
	Итого		13,7	11,5	97,4	547
	ИТОГО в день		53,91	55,71	331,7	1993,06
	День №5- завтрак					
285	Тефтели мясные припущенные	100/50	7,05	8,13	19,1	195
313	Каша гречневая	180	4,2	3,8	30,5	105,1
96	Свекла тушеная с черносливом	80	0,8	0	2,4	18
705	Напиток из свежих плодов в горячем виде	200	0,6	0	16,3	63,0
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	37,5/20	2,31	0,42	11,64	59,58
	Итого		14,96	12,35	79,94	440,59
	Обед					
110	Борщ	250	9,68	8,5	15,6	175
297	Каша ячневая	180	4,3	5	37,4	189
171	Котлета мясная п/ф	90	6,26	9,46	5,26	153,2
	Огурец соленый с луком	50/25	1,0	0,15	3,04	14,87
704	Компот из кураги	200	0,5	0	28,9	117,7
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	55/30	6,0	0,10	30,8	145
	Итого		27,74	23,21	121	794,77
	Полдник					
Пром.	Булочка со сгущ. молоком	100	8,5	5,9	65,2	354,7
Пром.	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	3,2	3,2	14,98	122,84
	Итого		11,7	9,1	80,18	480,54
	ИТОГО в день		59,54	49,66	312,92	1899,9
	День №6-завтрак					
266	Запеканка рисовая со свежими плодами с соусом	180/45	10,5	11,0	35,0	330
630	Чай с молоком	200	3,78	3,76	10,5	67,3
	Батон с маслом	40/10	5,5	6,2	10,2	111,5
Пром.	Груша свежая	120	0,4	0	20,0	60,5
	Итого		20,18	20,96	75,7	569,3
	Обед					
139	Суп картофельный с клецками	230/15	6,2	7,4	24,8	182
75	Фрикадельки (п\ф)	90	8	25,6	48,0	210,0
216	Картофель и овощи, тушеные	180	4,2	9,0	34,4	184,0
Пром.	Огурцы свежие	80	0,18	0	1,8	7,0
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	55/30	5,0	0,7	27,8	142
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,3	107
	Итого		23,98	42,7	164,1	832

	Полдник					
Пром.	Вафли	100	3	15,5	30	270
32	Чай с сахаром	200	1	0	28	112
	Итого		4	15,5	58	382
	ИТОГО в день		48,16	79,16	297,8	1783,3
	День №7- завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	9,4	13,0	14,0	297,3
3	Батон , сыр, масло слив.	40/15/15	3,8	4,0	8,0	85,0
642	Какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187
	Итого		17,9	22	53,8	569,3
	Обед					
110	Свекольник	230	5,6	6,3	11,1	137
406	Минтай припущенный с овощами	90/60	17,0	11,0	5,0	175,0
305	Рис отварной	180	4,0	7,5	40,0	234
Пром.	Помидоры, огурцы свежие	50\50	0,8	0	2,0	9
32	Чай с сахаром	200	1	0	28	112
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,9	0,65	27,2	139
	Итого		33,3	25,45	113,3	806
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	2,95	2,35	37,5	115
Пром.	Йогурт	100	4,25	4,0	4,38	78,5
	Итого		7,2	6,35	41,88	193,5
	ИТОГО в день		58,4	53,8	208,98	1568,8
	День №8 –завтрак					
141	Каша молочная «Геркулес»	180	6,0	13,0	26,5	175,8
Пром.	Сыр твердый	30	5,5	6,7	0	85
265	Чай с лимоном	200	0,1	0	16,6	33
	Батон с маслом сливочным	40/15	1,2	1,2	13,0	66
	Итого		12,8	20,9	56,1	359,8
	Обед					
181	Суп сайровый	250/30	5,0	3,8	18,0	113
108	Гороховое пюре с говядиной тушенной	180/20	9	6,5	43,0	286
Пром.	Огурец соленый	70	0	0	0,9	15,0
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,3	107
Пром.	Хлеб пшеничный\ржаной	58,5/35	6,0	1,0	30,0	145
	Итого		20,4	11,3	119,2	666
	Полдник					
Пром.	Булочка с шоколадной начинкой	100	2,95	2,35	37,5	115
32	Чай с сахаром	200	0,4	0	41,3	161
	Итого		3,35	2,35	78,8	382
	ИТОГО в день		36,55	34,55	254,1	1407,8
	День №9 –завтрак					
278	Лапшевик с творогом	180/15	9,8	11,0	19,5	234

Пром.	Кукуруза консервированная	60	0,40	0	2,5	10,0
13	Кисель	200	0,09	0	22,93	172,05
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	40/30	3,31	1,42	15,64	65
	Итого		13,6	12,42	60,57	481,05
	Обед					
129	Рассольник ленинградский	250/20	5,5	7,2	23,5	178
285	Тефтели мясные припущенные	100/50	7,0	8,0	19,0	190,8
482	Капуста тушеная	180	3,0	6,0	12,5	95
Пром.	Овощи свежие	60	0,36	0	3,6	7
32	Чай с сахаром	200	1	0	28,0	112
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	55,5	6,0	0,9	30,8	145
	Итого		22,86	22,1	117,4	727,8
	Полдник					
Пром.	Булочка со сгущ. молоком	100	8,5	5,9	65,2	354,7
642	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31,8	187
	Итого		13,2	10,9	97	541,7
	ИТОГО в день		49,66	45,42	274,97	1750,55
	День №10 –завтрак					
231	Сырники со сгущённым молоком	250/15	30,5	7,0	48,0	350,6
642	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31,8	187
Пром.	Печенье	60	3,5	4,0	40	125
	Итого		38,7	16	119,8	662,6
	Обед					
138	Суп с зеленым горошком	230/15	5,5	7,0	19,0	167,5
293	Пельмени п/ф с маслом	250/10	23,0	15,5	54,0	435
Пром.	Огурец соленый	70	0	0	0,9	15,0
628	Чай с лимоном	200	1	0	28	112,3
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	55,5/35	6,0	1,7	30,8	145
	Итого		35,5	24,2	132,7	874,8
	Полдник					
Пром.	Булочка «Майская»	100	7,5	5,3	67,6	348,5
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	28	112
	Итого		8,5	5,3	95,6	460,5
	ИТОГО в день		82,7	45,5	348,1	1997,9
	ИТОГО за 10 дней		560,05	522,12	2894,17	17859,4