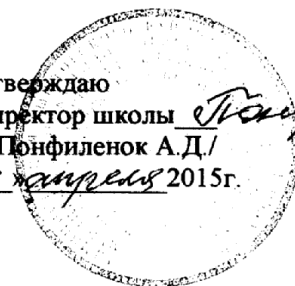


Согласовано
Начальник лагеря
Чебыкина Е.Г.
«20» апреля 2015г.

Утверждаю
Директор школы Понфиленок А.Д.
«20» апреля 2015г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
лагеря дневного пребывания
при МКОУ Чернаковской ООШ

День №1- завтрак

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
10	Горячий бутерброд с сыром	60/30	8,81	13,38	16,34	224,7
512	Каша пшенная с маслом	200/5	5,8	9,2	31,8	240
694	Какао со сгущенным молоком	200	4,10	3,80	27,50	154,00
769	Груша	150	0,45		12,90	57,00
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		21,47	27,28	103,47	754,3

День №1- обед

43	Салат из свежих помидор	100	1,40	5,10	8,90	88,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
451	Котлета мясная из говядины	100	14,62	25,05	7,65	315,75
297	Гарнир- гречка отварная	200	11,2	14,4	55	404
631	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142
	Хлеб пшеничный,	60	4,6	1,8	29,84	157,2
	ржано-пшеничный	72	4,32	7,2	31,65	136,44
	Итого		42,54	59,15	191,14	1410,39
	Всего		64,01	86,43	294,61	2164,69

День №2- завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1	Бутерброд с маслом	25/10	1,1	9	6,8	115
302	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	4,8	12,0	47,6	326
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	4,00	28,40	156,00
	Яблоко свежее	200	0,8		19,6	88,8
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		11,81	25,9	117,33	764,4

День №2- обед

	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,4	14,00
110	Борщ с капустой, картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00
377	Рыба жареная	100	19,6	8,6	0	160
520	Гарнир-картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218
	Сок абрикосовый	200	1,40		25,60	108,00
685	Хлеб пшеничный,	75	5,77	2,25	37,3	196,5
	ржано-пшеничный	72	4,32	7,2	31,65	136,44
	Итого		38,09	32,35	140,25	938,94
	Всего		49,9	58,25	257,58	1703,34

День №3- завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
3	Фрукт (мандарин)	200	0,72		21,50	100,0
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
769	Ватрушка с творогом	100	7,5	13,2	60,9	394
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		23,42	23,6	139,33	800,6

День №3- обед

	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23,00
132	Рассольник	250	3,0	4,5	20,1	135
444	Плов с говядиной	100/200	25,8	12,6	64,2	486
636	Компот из мандаринов	200	0,60	0	45,80	182,00
685	Хлеб пшеничный,	75	5,77	2,25	37,3	196,5
	ржано-пшеничный	72	4,32	7,2	31,65	136,44
	Итого		40,59	26,75	202,85	1158,94
	Всего		64,01	50,35	342,18	1959,54

День №4- завтрак

№	Прием пищи,	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
---	-------------	-------	-------	------	----------	----------------

рец.	наименование блюда	порции	(г)	(г)	(г)	Ценность (ккал)
3	Бутерброд с повидлом	30/10	1,2	3,1	21	118
297	Каша гречневая с мясом	200/5	11,2	14,4	55	404
685	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
337	Яблоко	200	0,8		19,6	88,8
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		24,71	28,00	123,73	853,36

День №4- обед

78	Икра свекольная с маслом растительным	100	2,4	7,6	13	132
146	Суп с лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120
534	Капуста тушеная	200	5,0	9,2	21,4	188
495	Котлета из птицы	100	32,4	5,9	0,5	187
643	Сок абрикосовый	200	1,4	0	25.60	108
685	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	75 72	5,77 4,32	2,25 7,2	37,3 31,65	196,5 136,44
	Итого		53,89	37,95	160,55	1129,94
	Всего		78,60	65,95	284,28	1983,3

День №5- завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Ценность
--------	--------------------------	--------------	-----------	----------	--------------	-------------------------

	блюда					(ккал)
10	Оладьи	30/10/15	8,81	13,38	16,38	224,7
297	Каша кукурузная молочная	200	5,8	9,2	31,8	240
686	Чай с лимоном	200	0,30		15,20	60,00
	Бананы	200	0,8	0,8	19,6	88,8
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		18,02	24,28	97,91	692,1

День №5- обед

39	Салат из капусты с изюмом	100	1,3	4,2	7,1	73
140	Суп вермишелевый	250	2,9	2,5	21,0	120
534	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218
451	Котлета мясная из говядины	100	14,62	25,05	7,65	315,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
685	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	75 72	5,77 4,32	2,25 7,2	37,3 31,65	196,5 136,44
	Итого		33,71	50,20	165,3	1376,69
	Всего		51,73	74,48	263,21	2068,79

День №6- завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
-------------------	---	-------------------------	----------------------	---------------------	-------------------------	---

1	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	1,1	9	6,8	115
302	Каша манная молочная	200	3,0	8,0	31,6	218
686	Кофейный напиток с молоком	200	2,82	4,00	28,40	156,00
	Груша	150	0,45		12,90	57,0
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		9,68	21,9	94,63	624,6

День №6- обед

	Свежий огурец	100	0,8	0,1	3,4	14,0
110	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
516	Макароны отварные	200	7,0	8,2	47	294
424	Гуляш из говядины	100	25,4	13,4	4,5	240
639	Сок яблочный	200	0,6	0	31,4	124
685	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	75 72	5,77 4,32	2,25 7,2	37,3 31,65	196,5 136,44
	Итого		50,09	36,75	145,9	1171,94
	Всего		59,77	58,65	240,53	1796,54

День №7- завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование	Масса порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
--------------	---------------------------------	---------------------	------------------	-----------------	---------------------	--------------------------------

	блюда					(ккал)
1	Груша	150	0,45		12,90	57,0
302	Каша рисовая молочная	200/5	3,0	8,0	31,6	218
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Ватрушка с творогом	100	7,5	13,2	60,9	394
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		14,86	23,7	137,63	834,6

День №7-обед

	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	23,00
124	Щи из свежей капусты	250	2,00	10,00	22,3	88,00
436	Рис отварной	100/200	26,7	14,4	29,1	363
639	Компот из изюма	200	0,40	0	27,40	106,00
	Хлеб пшеничный,	75	5,77	2,25	37,3	196,5
	ржано-пшеничный	72	4,32	7,2	31,65	136,44
	Итого		35,97	34,05	151,55	912,94
	Всего		50,83	57,75	285,18	1747,54

День №8 – завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
	Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266

302	Каша пшеничная с маслом	200/5	5,8	9,2	31,8	240
694	Какао с молоком	200	4,10	3,80	27,50	154,00
	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		30,81	51,0	136,73	1132,6

День №8- обед

	Салат из свежей капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00
148	Суп с макаронными изделиями	250	5,8	2,70	13,9	120
534	Капуста тушеная	200	5,0	9,2	21,4	188
451	Котлета из говядины	100	14,62	25,05	7,65	315,75
639	Компот из кураги	200	1,30	0	31,60	126,00
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	75 72	5,77 4,32	2,25 7,2	37,3 31,65	196,5 136,44
	Итого		38,21	51,5	152,4	1142,72
	Всего		69,02	102,5	289,13	2275,32

День №9- завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
	Фрукт (мандарин)					
	Бутерброд с	200	0,72		21,50	100,0

	маслом					
344	Омлет	200	21,8	41,4	3,8	478
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
		100	7,5	13,2	60,9	394
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		33,93	57,1	96,93	1137,6

День №9- обед

	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,3	4,2	7,1	73
124	Борщ со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00
377	Рыба тушеная	100	19,6	8,6	0	160
520	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218
639	Сок абрикосовый	200	1,40	0	25,60	108,0
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	75 72	5,77 4,32	2,25 7,2	37,3 31,65	196,5 136,44
	Итого		38,59	36,45	143,95	837,94
	Всего		72,52	93,55	240,88	1975,54

День №10- завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115
302	Каша ячневая	200/5	3,0	8,0	31,6	218

	молочная					
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	4,00	28,40	156,00
	Апельсин	200	0,72	0	21,50	100
685	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,93	78,6
	Итого		11,03	21,9	103,23	667,6

День №10- обед

	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	23,00
139	Суп картофельный	250	6,2	5,6	22,3	167
516	Рожки отварные	200	7,0	8,2	47	294
424	Поджарка из говядины	100	25,4	13,4	4,5	240
643	Кисель из кураги	200	1,2	0	42,8	170
	Хлеб пшеничный,	75	5,77	2,25	37,3	196,5
	ржано-пшеничный	72	4,32	7,2	31,65	136,44
	Итого		50,99	36,85	189,35	1226,94
	Всего		62,02	58,75	295,98	1894,54