

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Лесновская СОШ"

Н.А. Салынкина



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Летний лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3.36	3.85	27.56	158.62	315
	Птица тушеная (цыпленка-бройлеры)	70	13.41	7.62	0.00	122.56	343
	Кофейный напиток	200	2.00	2.18	22.90	115.72	432
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21.93	14.05	69.78	482.34	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками мясными (рец. №1)	100	8.87	4.09	6.02	96.63	113
	Картофель тушеный с курицей	100	7.41	6.72	14.39	147.83	342
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Сок плодовой, ягодный	200	0.50	0.00	12.70	52.78	407
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.), (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46	458
ИТОГО ЗА ОБЕД			20.48	11.71	60.11	430.24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42.41	25.76	129.89	912.58	
День 2							
ЗАВТРАК	Пюре картофельное (рец. №1)	150	5.37	4.40	41.31	226.79	362
	Птица тушеная (цыпленка-бройлеры)	70	13.41	7.62	0.00	122.56	343
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	7.98	30.32	516

	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	21.94	12.42	68.61	465.11	
	Суп рыбный	250	12.83	10.45	26.30	251.4	41
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	6.32	4.01	38.63	215.54	202
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Сок плодовой, ягодный	200	0.50	0.00	12.70	52.78	407
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46	458
	Котлеты, биточки, шницели	55	12.83	11.76	5.60	178.25	381
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	36.18	27.12	110.23	830.97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	58.12	39.54	178.84	1296.08	
День 3						121.8	422
ЗАВТРАК	Пюре из гороха с маслом	100	7.27	2.51	17.52	178.25	381
	Котлеты, биточки, шницели	55	12.83	11.76	5.60	77.4	430
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	142.32	4а
	Бутерброды с сыром	50	7.84	5.64	16.80	519.77	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	28.16	19.97	59.96		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рец. №1) (перловой) с курицей	250	8.50	10.55	7.23	158.1	114
	Рис отварной	150	3.36	3.85	27.56	158.62	315
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом сливочным)	70	26.63	12.59	5.17	241.41	299
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Сок плодовой, ягодный	200	0.50	0.00	12.70	52.78	407
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46	458
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	42.69	27.89	79.66	743.91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	70.85	47.86	139.62	1263.68	
День 4						176	353
ЗАВТРАК	Каша расплычатая (рец. №1) (гречневая)	100	5.60	5.10	27.00	241.41	299
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом сливочным)	70	26.63	12.59	5.17	103.6	412
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №2)	200	0.16	0.00	27.20	85.44	701.2
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	606.45	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	35.55	18.09	78.69		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с курицей (рец. №2)	250	14.03	11.28	29.50	276.2	115

	Пюре картофельное (рец. №1)	150	5.37	4.40	41.31	226.79	362
	Сок плодовой, ягодный	200	0.50	0.00	12.70	52.78	407
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46	458
	Рыба припущенная Горбуша	60	9.80	3.09	0.55	72.36	245/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	33.40	19.67	111.06	761.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	68.95	37.76	189.75	1367.58	
День 5						209.71	204
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	125	9.19	8.09	25.13	105.62	508
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	2.23	1.98	20.45	85.44	701.2
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	400.77	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	14.58	10.47	64.90	158.62	315
ОБЕД	Рис отварной	150	3.36	3.85	27.56	153.7	347
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)	80	20.39	5.37	6.38	52.78	407
	Сок плодовой, ягодный	200	0.50	0.00	12.70	87	700
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46	458
	Борщ с капустой и картофелем с курами	250	10.40	10.80	17.47	209.5	83/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	38.35	20.92	91.11	707.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	52.93	31.39	156.01	1108.37	
День 6						158.62	315
ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3.36	3.85	27.56	122.56	343
	Птица тушеная (цыпленок-бройлеры)	70	13.41	7.62	0.00	115.72	432
	Кофейный напиток	200	2.00	2.18	22.90	85.44	701.2
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	482.34	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	21.93	14.05	69.78	162.05	96
ОБЕД	Щи из капусты свежей с картофелем (рец. №3) с мясом	250	10.70	6.25	15.38	226.79	362
	Пюре картофельное (рец. №1)	150	5.37	4.40	41.31	95.44	271
	Рыба минтай отварная	100	19.67	1.13	1.51	52.78	407
	Сок плодовой, ягодный	200	0.50	0.00	12.70	87	700
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		

	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (груши)	100	0.40	0.30	10.30		46.458
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	39.94	12.68	97.90		670.06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	61.87	26.73	167.68		1152.4
День 7							226.79362
ЗАВТРАК	Пюре картофельное (рец. №1)	150	5.37	4.40	41.31		178.25381
	Котлеты, биточки, шницели	55	12.83	11.76	5.60		103.6412
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №2)	200	0.16	0.00	27.20		85.44701.2
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32		594.08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	21.52	16.56	93.43		52.78407
ОБЕД	Сок плодовой, ягодный	200	0.50	0.00	12.70		87.700
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (груши)	100	0.40	0.30	10.30		46.458
	Капуста тушеная с курицей	100	10.34	10.43	5.05		156.33170
	Суп картофельный с рисом и курицей	250	8.63	9.13	24.85		216.4114
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23.17	20.46	69.60		558.51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	44.69	37.02	163.03		1152.59
День 8							215.54202
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	120	6.32	4.01	38.63		122.56343
	Птица тушеная (Цыпленка-Бройлеры)	70	13.41	7.62	0.00		142.324а
	Бутерброды с сыром	50	7.84	5.64	16.80		77.4430
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04		557.82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	27.79	17.33	75.47		276.2115
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с курицей (рец. №2)	250	14.03	11.28	29.50		176.353
	Каша рассыпчатая (рец. №1) (гречневая)	100	5.60	5.10	27.00		241.41299
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом сливочным)	70	26.63	12.59	5.17		52.78407
	Сок плодовой, ягодный	200	0.50	0.00	12.70		87.700
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (груши)	100	0.40	0.30	10.30		46.458
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	50.46	29.87	101.37		879.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	78.25	47.20	176.84		1437.21
День 9							

ЗАВТРАК	Пюре картофельное (рец. №3)	100	3.90	3.10	9.40	81	362
	Котлеты, биточки, шницели	55	12.83	11.76	5.60	178.25	381
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.2
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	7.98	30.32	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	19.89	15.26	42.30	375.01	
ОБЕД	Суп рыбный	250	12.83	10.45	26.30	251.4	41
	Плов с мясом	180	19.84	10.08	33.70	305.98	131
	Сок плодовой, ягодный	200	0.50	0.00	12.70	52.78	407
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46	458
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	36.87	21.43	99.70	743.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	56.76	36.69	142.00	1118.17	
День 10							
ЗАВТРАК	Оладьи (сс стуч.молоком)	100	9.09	6.02	43.66	264.8	473
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	2.23	1.98	20.45	105.62	508
	Бутерброды с сыром	50	7.84	5.64	16.80	142.32	4а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	19.16	13.64	80.91	512.74	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем с курамаи	250	10.40	10.80	17.47	209.5	83/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	6.32	4.01	38.63	215.54	202
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом сливочным)	70	26.63	12.59	5.17	241.41	299
	Сок плодовой, ягодный	200	0.50	0.00	12.70	52.78	407
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46	458
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	47.55	28.30	100.97	852.23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	66.71	41.94	181.88	1364.97	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		11825	601.54	371.89	1625.54	12173.63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1182.5	60.15	37.19	162.55	1217.36	