

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ с. Амурзиды

(подпись)

С.А.Амурзиды

УТВЕРЖДЕНО

М.П. Директор

(подпись)



Сезон: летний

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 7 до 11 лет организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК

Проды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	11,57	7,63	39,60	273,35	175
Хлеб пшеничный	30	3,11	0,4	0,83	19,36	ПШ
Масло сливочное	10	0,08	7,23	0,13	65,91	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	471,8	

ОБЕД

Салат "Витаминный"	60	1,55	2,90	5,27	53,38	48
Суп гороховый	200	6,29	7,01	28,82	203,53	170
Котлеты домашние (с соусом)	90	8,3	9,68	22,1	208,72	271
Макаронные изделия отварные	150	6,71	7,38	39,42	250,94	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПШ
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПШ
Итого за прием пищи:	740	26,47	27,65	117,02	822,81	

ПОЛДНИК

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	100	7,6	11,85	36,25	280,15	422
Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80	
Итого за прием пищи:	300,00	11,30	11,85	50,25	350,95	
Итого за день:	1540,00	53,17	55,30	234,27	1645,56	

День 2

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПШ
Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	ПШ
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03	
ОБЕД						
Салат "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49	34
Свекольник	200	3,95	5,02	10,08	101,30	93
Бефстроганов	90	16,89	18,04	34,67	366,41	250
Рис отварной	150	1,99	2,65	28,35	145,21	304
Компот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПШ
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПШ
Итого за прием пищи:	740	26,97	27,64	117,05	822,65	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сосиска в тесте	100	5,5	5,75	36,35	219,15	444
Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10	
Итого за прием пищи:	300	11,4	11,85	50,25	353,25	
Итого за день:	1540	53,77	55,29	234,3	1645,93	

День 3

СРЕДА

День 2

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	ПП
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03	
ОБЕД						
Салат "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49	34
Свекольник	200	3,95	5,02	10,08	101,30	93
Бефстроганов	90	16,89	18,04	34,67	366,41	250
Рис отварной	150	1,99	2,65	28,35	145,21	304
Компот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Итого за прием пищи:	740	26,97	27,64	117,05	822,65	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сосиска в тесте	100	5,5	5,75	36,35	219,15	444
Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10	
Итого за прием пищи:	300	11,4	11,85	50,25	353,25	
Итого за день:	1540	53,77	55,29	234,3	1645,93	

День 3

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	160	11,58	14,90	39,72	339,30	219
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,4	0,84	19,16	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,27	15,84	67	471,64	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,05	2,10	3,05	35,30	24
Суп с фрикадельками	200	3,40	4,08	15,82	113,60	478
Плов из мяса птицы	180	17,32	20,29	70,19	531,65	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	20,1	83,76	349
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	ПП
Итого за прием пищи:	700	26,87	27,45	117,25	822,53	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с повидлом	100	11,33	11,85	36,05	296,17	422
Компот из свежих ягод	200	0,2	0	14,2	57,60	685
Итого за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1500	53,67	55,14	234,5	1647,94	

ЧЕТВЕРТ

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная с гречневой крупой	200	7,5	10	23,12	212,48	173
Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	70	4,23	5,38	29,35	182,74	728/1

Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,01	15,8	67,01	470,28	

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,12	2,10	11,16	64,02	46
Рассольник по-Ленинградски	200	8,50	13,02	27,01	257,21	95
Картофельное пюре	150	3,04	3,36	52,07	250,68	146
Тфтели	90	12,2	8,45	7,92	156,53	278
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Чай фруктовый	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	740	26,94	27,55	117,25	822,7	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка "Новинка"	100	11,3	11,85	31,95	278,52	424
Кисель	200	0,2	0	18,3	74,00	
Итого за прием пищи:	300	11,5	11,85	50,25	352,52	
Итого за день:	1540	53,45	55,2	234,51	1645,5	

День 5

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК

Плоды и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Вареники с картофелем пром.производства со сметанным соусом	180	11,20	14,86	40,00	338,54	423
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	510	15,00	15,80	67,28	471,32	

ОБЕД

Овощная нарезка	60	0,83	2,11	5,27	43,39	48
Борщ	200	5,37	9,20	24,64	202,84	83

Уляш						
Каша гречневая	90	10,25	9,75	8,7	163,55	260
Хлеб пшеничный	150	6,48	5,75	41,25	242,67	302
Хлеб ржаной	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Компот из сухофруктов	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Итого за прием пищи:	740	26,55	27,49	117,27	822,69	

Полдник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пирожок с повидлом	100	10,8	11,85	31,95	277,65	424
Чай фруктовый	200	0,2	0	18,3	74,00	377
Итого за прием пищи:	300	11	11,85	50,25	351,65	
Итого за день:	1550	52,55	55,14	234,8	1645,66	

День 6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша молочная пшеничная	160	11,2	9,63	39,82	290,75	205
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,08	15,82	67,23	471,62	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из квашеной капусты	60	0,71	0,41	5,46	28,37	47
Суп гречневый	200	6,25	7,86	28,39	209,30	112
Курица запеченная (бедро/голень)	90	12,2	12,92	0	165,08	501
Макаронные изделия отварные	150	3,9	5,68	45,84	250,08	309
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП

Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Чай фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	740	26,68	27,55	117,10	823,07	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ватрушка из дрожжевого теста	100	10,53	11,85	30,75	269,77	410
Кисель	200	0,8	0	19,5	81,20	
Итого за прием пищи:	300,00	11,33	11,85	50,25	350,97	
Итого за день:	1540	53,09	55,22	234,58	1645,66	

День 7

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,06	55,00	338
Пудинг творожный с соусом	160	8,35	11,79	40,01	299,55	219
Сыр	10	3,26	3,2	0	41,84	15
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,41	15,93	66,61	471,45	
ОБЕД						
Салат "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Суп картофельный с клецками	200	3,05	11	19,05	187,40	64
Рыба припущенная	90	12,95	11,6	5,12	176,68	227
Рис отварной	150	5,10	1,77	27,07	144,61	512
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Компот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
Итого за прием пищи:	740	26,88	27,42	117,17	822,98	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сосиска в тесте	100	5,5	5,75	36,35	217,45	444
Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10	
Итого за прием пищи:	300	11,4	11,85	50,25	351,55	
Итого за день:	1540,00	53,69	55,20	234,03	1645,98	

День 8

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК

Каша молочная "Дружба"	200	8,10	5,78	42,00	252,42	175
Блины п/ф с яблочным соусом	70	3,64	9,6	10,86	144,40	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,02	15,8	67,4	471,88	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40	24
Ци из свежей капусты с картофелем	200	5,14	10,07	6,32	136,47	88
Пельмени пром. производства	190	15,95	16,03	84,20	544,87	395
Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16	685
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Итого за прием пищи:	700	26,05	27,43	117,78	822,19	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ПОЛДНИК			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	100	11,23	11,85	41,05	315,77	426
Сок фруктовый	200	0,30	0	9,2	38,00	389
Итого за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1500,00	52,60	55,08	235,43	1647,84	

День 9

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
Горшок зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Майо сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Чай сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	111
Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	111
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03	
ОБЕД						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,4	2,35	16,00	20
Суп лапша домашняя	200	8,98	12,92	24,96	252,04	113
Жареное по-домашнему	200	13,44	13,69	70,76	460,01	291
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	111
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	111
Чай сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	700	26,25	27,63	117,16	822,31	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с шоколадом	100	11,23	11,85	34,15	288,17	422
Сок фруктовый	200	0,3	0	16,1	65,60	389
Итого за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1500,00	53,18	55,28	234,41	1646,11	

День 10

ПЯТНИЦА

ПЯТНИЦА						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Макароны с сыром	170	11,25	14,66	40,28	338,06	516
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,05	15,6	67,56	470,84	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из дайкона с морковью м/р	60	0,31	3,25	6,27	55,57	45
Суп с фрикадельками	200	8,94	9,04	17,64	187,68	478
Ленивые голубцы	200	13,98	14,44	59,88	425,40	260
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52	349
Итого за прием пищи:	700	26,85	27,41	117,22	822,97	

ПОЛДНИК

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка со стухенным молоком	100	10,47	11,85	31,00	272,53	
Кисель	200	0,8	0	19,5	81,20	
Итого за присм пищи:	300	11,27	11,85	50,5	353,73	
Итого за день:	1500,00	53,17	54,86	235,28	1647,54	