

Согласовано:

Начальник лагеря



Т.Н. Реутова

Утверждаю:

И.о. директора

МБОУ Ольшанской ОШ

Л.П.Шуйкина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений
от 11 до 17 лет в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием в период летних каникул

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
 от 11 до 17 лет в оздоровительных учреждениях
 с дневным пребыванием в период летних каникул

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1- завтрак					
	Овощи свежие в ассортименте	100	1	0,4	2,3	21
204	Макароны с сыром	200	12,00	11,92	35,26	297,4
397	Какао с молоком сгущенным	200	1,8	2,3	17,00	100,00
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,3	0,15	112,5
	Итого завтрак:	565	17,87	27,99	75,61	638,1
	ДЕНЬ № 1 - обед					
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25
336	Капуста тушеная	200	3,33	7,77	41,42	256,23
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	890	33,12	27,73	90,9	826,63
	Итого за день:	1,455	50,99	55,72	166,51	1464,73
	ДЕНЬ № 2- завтрак					
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	12,25	7,6	37,00	326,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38
	Итого завтрак:	590	19,78	13,17	105,96	646,58
	ДЕНЬ № 2 - обед					
1	Салат витаминный	100	30,00	0,00	40,2	70,00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Итого обед:	850	65,47	27,43	116,85	790,15
	Итого за день	1,440	85,25	40,6	222,81	1436,73
	ДЕНЬ № 3- завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38
	Итого завтрак:	655	14,72	20,28	92,61	614,58

	ДЕНЬ № 3 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	100	1	0,4	2,3	21
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого обед:	940	20,41	14,47	202,24	648,6
	Итого за день	1,595	35,13	34,75	294,85	1261,18
	ДЕНЬ № 4- завтрак					
181	Каша молочная жидкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Сыр порционнo	15	3,48	4,43	0	54,6
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38
	Итого завтрак:	630	15,53	26,37	104,57	684,68
	ДЕНЬ № 4- обед					
204	Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,79	17,00	103,25
278	Тефтели	100	0,25	0,1	58,00	107,00
168	Каша гречневая вязкая	210	6,21	5,28	32,79	203,00
	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого обед:	850	15,63	9,72	153,2	687,1
	Итого за день	1,440	27,3	31,99	233,51	1233,4
	ДЕНЬ № 5- завтрак					
93	Каша геркулесовая	200	7,95	0,00	30,00	197,22
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,5
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	565	14,94	17,49	86,34	609,12
	ДЕНЬ № 5 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	100	1	0,4	2,3	21
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
591	Гуляш мясной	100/75	23,8	19,52	5,74	203,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	ИТОГО:	945	36,76	31,44	63,95	623,85
	Итого за день	1,510	51,7	48,93	150,29	1232,97
	ДЕНЬ № 6- завтрак					
463	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	550	37,31	24,28	65,22	603,4
	ДЕНЬ № 6 - обед					
14	Салат из свежих огурцов с	100	1,13	6,19	4,72	79,1

	луком					
202	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	ИТОГО:	870	29,00	31,12	88,35	799,6
	Итого за день	1,420	66,31	55,4	153,57	1403,00
	ДЕНЬ № 7 - завтрак					
94	Суп молочный с крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,3	0,15	112,5
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38
	Итого завтрак:	555	13,16	18,95	88,65	633,58
	ДЕНЬ № 7 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	100	1	0,4	2,3	21
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75
436	Жаркое по-домашнему	100/200	9,78	14,1	19,88	326,2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	1040	19,6	21,34	85,88	752,8
	Итого за день	1,595	32,76	40,29	174,53	1386,83
	ДЕНЬ № 8 - завтрак					
401	Оладьи со сгущённым молоком	180/30	13,1	16,1	82,4	504,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38
	Итого завтрак:	550	17,56	20,6	130,46	717,38
	ДЕНЬ № 8-обед					
	Овощи свежие в ассортименте	100	1	0,4	2,3	21
202	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,0	206,25
62	Каша перловая рассыпчатая	200	2,47	2,79	33,74	197,21
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,30	110,00
	Итого обед:	890	29,47	24,95	71,08	729,82
	Итого за день	1,440	55,2	47,2	177,28	1447,2
	ДЕНЬ № 9-завтрак					
168	Каша рисовая вязкая на молоке	210	3,09	4,07	36,98	197,00
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,3	0,15	112,5
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
42	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	0,00	54,6
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38
	Итого завтрак:	630	14,1	26,37	106,09	684,68
	ДЕНЬ № 9 - обед					
197	Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120,75

	Овощи свежие в ассортименте	100	1	0,4	2,3	21
307	Котлета	100	12,13	17,40	9,86	245,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Фрукты свежие	100	1	0	3	47
	Итого обед:	970	25,65	28,81	78,53	736,29
	Итого за день	1,560	34,73	46,6	160,36	1282,59
	ДЕНЬ № 10-завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,3	0,15	112,5
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Фрукты свежие	100	1	0	3	47
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38
	Итого завтрак:	655	15,32	23,98	85,86	614,58
	ДЕНЬ № 10-обед					
	Овощи свежие в ассортименте	100	1	0,4	2,3	21
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75
679	Каша рассыпчатая	200	8,95	6,73	43,00	276,53
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4
	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Итого обед:	900	30,85	24,05	94,00	777,68
	Итого за день	1,555	46,17	48,03	179,86	1392,26