

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 7 до 10 лет в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием в период летних каникул

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
от 7 до 10 лет в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием в период летних каникул

№ ре- центуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1- завтрак					
	Овощи свежие в ассортименте	60	1	0,4	2,3	21
204	Макаронны с сыром	180	11,26	11,32	31,73	274,94
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	15	0,00	12,3	0,15	112,5
	Итого завтрак:	515	17,13	27,39	72,08	615,64
	ДЕНЬ № 1 - обед					
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30
637	Птица отварная	90	16,88	10,88	0,00	165,00
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
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:	780	27,39	22,81	88,6	742,23
	Итого за день	1,295	44,52	50,2	160,68	1357,87
	ДЕНЬ № 2- завтрак					
469	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	10,23	7,5	36,7	323,9
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:	560	17,76	13,07	105,66	644,48
	ДЕНЬ № 2 - обед					
1	Салат витаминный	60	28,00	0,00	38,16	68,00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8
304	Плов из птицы	210	20,3	17,00	35,69	377,00
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:	710	56,93	22,04	102,49	664,2
	Итого за день	1,270	74,69	35,11	208,15	1308,68
	ДЕНЬ № 3- завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
41	Масло сливочное	15	0,00	12,3	0,15	112,5
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:	605	13,28	23,08	87,95	578,28
	ДЕНЬ № 3 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	1	0,4	2,3	21
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00
244	Рыба припущенная с овощами	90	6,12	0,81	2,54	42,00
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Итого обед:	790	17,5	11,69	169,74	571,85
	Итого за день	1.395	30,78	34,77	257,69	1150,13
	ДЕНЬ № 4- завтрак					
181	Каша молочная жидкая манная	160	3,40	3,96	27,83	161,00
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	112,5
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
42	Сыр(порционнo)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38
	Итого завтрак:	580	14,41	26,26	96,94	648,68
	ДЕНЬ № 4 - обед					
204	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,23	13,60	82,60
278	Тефтели	90	0,24	0,12	5,76	106,54
168	Каша гречневая вязкая	160	4,67	4,86	25,83	166,00
	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:	740	13,58	8,76	90,6	628,99
	Итого за день	1,320	27,99	35,02	187,54	1277,67
	ДЕНЬ № 5- завтрак					
93	Каша геркулесовая	180	7,23	0,00	28,8	177,5
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:	545	14,22	17,49	85,14	589,4
	ДЕНЬ № 5 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	1	0,4	2,3	21
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30
591	Гуляш мясной	90/75	19,72	17,89	4,76	168,20
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
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 за обед	815	30,11	27,94	63,49	561,15
	Итого за день	1,360	44,81	45,43	148,63	1150,55
	ДЕНЬ № 6- завтрак					
463	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16
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:	510	32,11	20,98	61,8	539,36

	ДЕНЬ № 6 - обед					
14	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
202	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37
608	Котлета	90	12,44	9,24	12,56	183,00
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Итого обед	740	23,92	23,93	75,70	663,93
	Итого за день	1,25	56,03	44,91	137,5	1203,29
	ДЕНЬ № 7 - завтрак					
94	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	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:	505	11,95	18,69	84,44	600,48
	ДЕНЬ № 7 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	1	0,4	2,3	21
187	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80
436	Жаркое по-домашнему	80/150	7,33	12,3	14,91	284,6
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Итого обед:	880	16,8	18,56	79,21	694,25
	Итого за день	1,385	28,75	37,25	163,65	1294,73
	ДЕНЬ № 8 - завтрак					
401	Оладьи со сгущённым молоком	150/20	12,8	13,1	76,3	474,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
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:	610	17,26	17,6	124,36	687,38
	ДЕНЬ № 8-обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	1	0,4	2,3	21
202	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37
637	Птица отварная	90	16,88	10,88	0,00	165,00
62	Каша перловая рассыпчатая	150	2,06	2,33	28,12	179,34
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Итого обед:	740	24,42	20,27	63,12	646,11
	Итого за день		41,68	37,87	187,48	1333,49
	ДЕНЬ № 9-завтрак					
168	Каша рисовая вязкая на молоке	160	2,32	3,96	28,97	161,00
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,5
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
42	Сыр (порционнo)	15	3,48	4,43	0	54,6
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00

	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38
	Итого завтрак:	580	13,33	26,26	98,08	648,68
	ДЕНЬ № 9 - обед					
197	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,60
	Овощи свежие в ассортименте	60	1	0,4	2,3	21
307	Котлета	90	9,70	13,92	7,89	196
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	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	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	840	21,1	23,81	74,76	629,45
	Итого за день		31,17	45,57	141,78	1139,75
	ДЕНЬ № 10-завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,3	0,15	112,5
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38
	Итого завтрак:	605	13,28	23,08	87,95	578,28
	ДЕНЬ № 10-обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	1	0,4	2,3	21
187	Щи из свежей капусты	200	1.40	3.91	6.79	67.80
608	Биточки	90	12.44	9.24	12.56	183.00
679	Каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Итого обед:	740	25,9	19,64	82,00	668,9
	Итого за день		39,18	42,72	169,95	1247,18