

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № 1 п. Новошахтинский

директор **Н.В. Кухтинов**



ИИ Григория К.А.

К.А. Григорян

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте 12 лет и старше организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Сезон: летний

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	14,12	10,22	49,20	345,26	175
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18,00	18,41	76,61	544,13	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	60	1,50	2,90	5,27	53,18	48
Суп гороховый	220	6,9	8	36,68	246,32	170
Котлеты домашние (с соусом)	100	11,00	13,1	25,6	264,30	271
Макаронные изделия отварные	180	8,1	8,86	47,5	302,14	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,90	Н
Итого за прием пищи:	800	32,17	33,67	136,74	952,98	
Итого за день:	1350,00	50,17	52,08	213,35	1497,11	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	200	9,52	10,2	29,2	246,68	438
Горошек зеленый консервированный	20	0,3	0,25	2,45	13,25	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Булочка сдобная	80	2,1	2,5	30,8	154,10	422
Итого за прием пищи:	550	18,4	18,69	76,99	549,77	

ОБЕД						
Салат "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49	34
Свекольник	220	2,06	4,2	16,2	110,84	93
Бефстроганов	100	14,60	15,20	5,12	215,68	250
Рис отварной	180	2,86	4,01	36,8	194,73	304
Кампот из свежих ягод	200	0,66	0,08	25,01	103,40	349
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,90	Н
Итого за прием пищи:	800	24,71	25,47	95,34	709,64	
Итого за день:	1350	43,11	44,16	172,33	1259,41	

День 3

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды или ягоды свежие	130	0,52	0,58	12,74	58,26	338
Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	190	15,30	17,30	49,63	415,42	219
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	0,84	15,36	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18,04	18,30	76,91	544,50	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор и огурцов	60	2,05	2,10	3,05	39,30	24
Суп с фрикадельками	250	8,30	8,90	19,75	192,30	478

Плов из мяса птицы	230	16,5	17,4	86,3	567,80	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,8	20,1	90,24	349
Хлеб ржаной	30	0,85	0,9	4,83	25,90	Н
Хлеб пшеничный	30	3,16	2,1	0,84	34,90	Н
Итого за прием пищи:	800	31,52	32,20	134,87	950,44	
Итого за день:	1350	49,56	50,5	211,78	1494,94	

День 4

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная из гречневой крупы	250	10,1	12,5	28,9	268,50	173
Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	70	4,85	5,6	33,2	202,60	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18,23	18,52	76,64	546,16	

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,12	2,10	2,60	29,78	46
Рассольник домашний	220	6,50	14,20	39,80	313,00	95
Картофельное пюре	180	2,5	4	48,2	238,80	146
Тефтели	100	8,5	9,20	6,58	143,12	278
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,90	Н
Сок фруктовый	200	10	2	32	186,00	389
Итого за прием пищи:	800	31,63	32,23	134,85	956,20	
Итого за день:	1350	49,86	50,75	211,49	1502,36	

День 5

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Овощная нарезка	40	0,60	0,62	14,01	64,02	338

Вареники с картофелем пром.произ-ва с м/сл	200	14,12	17,54	47,95	406,14	423
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	470	18,00	18,58	76,50	545,22	
ОБЕД						
Овощная нарезка	60	2,20	2,11	5,27	48,87	48
Борщ	220	5,80	10,50	28,20	230,50	83
Гуляш	100	12,5	12,5	15,41	224,14	260
Каша гречневая	180	7,2	6,9	49,5	288,90	302
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	800	32,37	32,82	136,07	969,35	
Итого за день:	1270	50,37	51,4	212,57	1514,57	

День 6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды и ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша молочная пшеничная	200	14,2	12,5	49,2	366,10	205
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18,08	18,69	76,61	546,97	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из квашеной капусты	60	0,71	0,85	5,46	32,33	47
Суп гречневый	220	6,52	8,98	36,50	252,90	112
Курица запеченная (бедро/голень)	100	13,5	13,8	0	178,20	501
Макаронные изделия отварные	180	6,36	8,01	55,01	317,57	309
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	Н

Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Чай фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	800,0	31,8	32,5	134,7	957,9	
Итого за день:	1350	50	51	211	1505	

День 7

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды и ягоды свежие	110	0,62	0,62	14,01	64,10	338
Пудинг творожный с соусом	190	11,5	14,24	48,1	366,56	219
Сыр " Российский"	20	3,26	3,2	0	41,84	15
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18,66	18,48	76,65	483,46	

ОБЕД

Салат "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Суп картофельный с клецками	220	2,83	12,58	29,2	241,34	64
Рыба припущенная	100	16,2	14,8	5,69	220,76	227
Рис отварной	180	6,12	2,12	34,89	183,12	512
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Кампот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
Итого за прием пищи:	800	31,98	32,68	135,99	966,21	
Итого за день:	1350,00	50,64	51,16	212,64	1449,67	

День 8

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	250	10,20	7,10	47,10	293,10	175
Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком)	70	4,6	11,2	15	179,20	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н

Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18,08	18,72	76,64	547,36	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40	24
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,56	12,82	7,9	177,22	88
Пельмени пром. производства	230	19,10	18,20	99,50	638,20	395
Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16	685
Хлеб ржаной	30	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:	800	31,62	32,35	134,66	956,27	
Итого за день:	1350,00	49,70	51,07	211,30	1503,63	

День 9

ЧЕТВЕРГ

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

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	200	11,2	8,24	28,5	232,96	438
Горошек зеленый консервированный	20	0,3	0,25	2,45	13,25	101
Сыр	20	3,26	3,2	0	41,84	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	15
Хлеб пшеничный	30	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Булочка сдобная	80	3,16	6,9	18,5	148,74	Н
Итого за прием пищи:	550	18,16	18,63	76,85	547,71	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих/соленых огурцов	60	0,75	2,5	2,35	34,90	20
Суп-лапша домашняя	250	9,82	12,40	31,20	275,68	113
Жаркое по-домашнему	250	16,90	17,10	82,20	550,30	291
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	19,60	Н

Жаркое по-домашнему	200	13,99	13,68	70,76	462,12	291
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	700	26,85	27,75	117,44	826,91	
Итого за день:	1200,00	42,35	43,67	184,44	1300,19	

День 10

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Флоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Макаронь с сыром (Российский)	170	11,65	14,86	40,28	341,46	516
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,45	15,8	67,56	474,24	

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	1,31	3,25	6,27	59,57	45
Суп с фрикадельками	200	7,84	9,52	22,88	208,56	478
Ленивые голубцы	200	13,98	14,44	59,88	425,40	260
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52	349
Итого за прием пищи:	700	26,95	27,69	117,91	828,65	
Итого за день:	1200,00	42,40	43,49	185,47	1302,89	