

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Большемаресьевской СШ
_____ Баженова В.И.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
_____ Ершова О.В.

ЕДИНОЕ МЕНЮ

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ С 2-Х
РАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ В ЛУКОЯНОВСКОМ РАЙОНЕ**

МБОУ Большемаресьевская СШ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День1						
ЗАВТРАК						
410 637	1. Каша гречневая рассыпчатая/ курица отварная	150/90	4,3/17,3	4/19,1	45,8/1,2	413,8/205,6
	2. Фрукты свежие (яблоко)	100	3,0	-	66	27
	3. Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
1009	4. Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	56,1
	ИТОГО:		29	23,9	170,3	803
ОБЕД						
197	1. Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,6	3,6	2,1	80,3
658, 753	2. Котлета говяжья вермишель отварная	100/5/180	16,8 4,1	17,8 3,6	10,7 49,3	273,2 133,6
934	3. Кисель	200	0,04	-	10,3	42
	4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	5.Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	6. Овощи свежие (огурец)	60	0,3	-	2,9	12,7
	ИТОГО:		30,3	26,4	110,9	732,8

День 2

ЗАВТРАК

1086	1. Сырники со сгущенным молоком	150/20	18,1	23,0	18,8	419,6
1025	2.Какао с молоком	200	12,4	3,9	23,3	148
	3. Фрукты свежие (груша)	100	0,3	-	21,0	27,0
	ИТОГО:		30,8	26,9	63,1	594,6
ОБЕД						
224	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	6,2	15,1	23,4	117,5
759, 669	2. Рыба отварная с картофельным пюре	90/150	20,6	21,5	37,9	390,9
	3. Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	154
	4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	5.Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	6. Овощи свежие(зеленый горошек)	60	1	-	3,6	17,0
	ИТОГО:		36,3	38	118,7	870,4

День 3

ЗАВТРАК						
417	1.Каша манная молочная жидкая	200	8,2	13,2	29,2	306,7
3	2.Бутерброд с сыром	30/15	2,5/3,9	0,5/3,9	11,1/-	60,3/52,5
1009	3. Чай	200	-	-	14,9	56,1
	4. Фрукты свежие (банан)	100	0,3	-	21	89
	ИТОГО:		14,9	17,6	76,2	564,6
ОБЕД						
176	1. Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	1,7	4,6	2,1	80,3
433 747	2. Тефтели мясные рис отварной	90/150	11,4	22,3	62,6	424,5
933	3. Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22	116,8
	4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	5.Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	5. Овощи свежие (помидор)	60	0,3	-	2,9	12,7
	ИТОГО:		21,3	28,3	125,2	825,3

День 4

ЗАВТРАК						
467	1. Омлет натуральный	150	9,1	8,3	2,7	240,1
1024	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14,2	73,8
3	3. Бутерброд с сыром	30/15	2,5/3,9	0,5/3,9	11,21/-	60,3/52,5
	4. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	2,5/0,1	0,5/7,3	11,1/0,1	60,3/66,1
	5. Фрукты свежие (яблоко)	100	3,0	-	66	27
	ИТОГО:		23,4	223	103,2	508,1
ОБЕД						
233	1. Суп с вермишелью на мясном бульоне	250	8	10,6	23	212,8
642	2. Плов с мясом говядины	200	13,4	9,5	20,3	290,6
934	3. Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
	4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	5. Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	6. Овощи свежие (огурец)	60	0,3	-	2,9	12,7
	ИТОГО:		29,2	21,5	92,1	749,1

День 5

ЗАВТРАК						
417	1. Каша пшённая молочная жидкая	200	8,9	11,8	39,4	347,3
1009	2. Чай с лимоном	200	0,2	-	26,6	79
	3. Хлеб пшеничный/сыр	30/15	2,5/3,9	0,5/3,9	11,1/-	60,3/52,5
	4. Фрукты свежие (груша)	100	0,3	-	21	89
	ИТОГО		15,8	16,2	98,1	628,1
ОБЕД						
208	1. Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,7	13,6	2,1	80,3
637 439	2. Курица отварная, макароны отварные	90/150	12,1/3,7	12,84,3	0,9/15	144,5/206,6
859	3. Компот из св. фруктов	200	1,4	-	49,6	87
	4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	5. Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	6. Овощи (икра кабачковая)	60	0,3	3,0	2,9	12,7
	ИТОГО:		26,7	35,1	106,1	716,1

День 6

ЗАВТРАК						
499	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	17,1	17,5	21,4	274,6
1025	2. Какао с молоком	200	5,5	3,9	23,0	148
	3. Фрукты свежие (банан)	100	1,5	-	21	89
	ИТОГО:		24,1	21,4	65,4	511,6
ОБЕД						
221	1. Суп картофельный с бобовыми	250	3,3	7,9	17,0	102,6
632, 747	2. Гуляш с рисом	90/150	17,3/8,5	19,1/9,6	45,8/54,3	413,8/254,9
	3. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	4. Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	5. Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	154
	6. Овощи свежие (помидор)	60	0,3	-	2,9	12,7
	ИТОГО:		37,9	38	173,8	1129

День 7

ЗАВТРАК						
417	1.Кашарисоваямолочнаяжидкая	200	7,1	11,7	39,3	347,3
934	2. Чай лимоном	200	0,2	-	26,6	79
8	3. Бутерброд с сыром	30/15	2,5/3,9	0,5/3,9	11,1/-	60,3/52,5
	4.Фрукты свежие (яблоко)	100	3,0	-	66	27
	ИТОГО:		16,7	16,1	143	566,1
ОБЕД						
197	1. Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,7	3,6	2,1	80,3
759	2. Котлета рыбная картофельное пюре	90/150	16,3/2,7	16,7/3,4	6,1/22,3	220,8/133,6
1009	3.Кисель	200	0,04	-	10,3	42
	4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	5.Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	6. Овощи (зеленый горошек)	60	1,0	-	3,69	17,0
	ИТОГО:		29,2	25,1	80,1	684,7

День 8

ЗАВТРАК

1086	1. Оладьи со сгущенкой Яйцо	120/15 1 шт.	6,9 5,1	4,2 4,6	17,9 0,3	158,1 62,3
1024	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14,2	73,8
8	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,6	7,8	11,2	126,4
	4. Фрукты свежие (груша)	100	0,3	-	21	89
	ИТОГО:		17,2	18,4	64,6	509,6

ОБЕД

224	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	6,2	15,1	23,4	177,5
658 388	2. Биточки говяжьи с макаронами	90/150	16,6	22,3	62,6	320,1
933	3. Компот из сух. Фруктов	200	0,4	-	22,0	116,8
	4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	5.Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	6. Овощи свежие (огурец)	60	0,3	-	2,9	12,7
	ИТОГО:		31	38,8	146,5	818,1

День 9

ЗАВТРАК						
417	1.Каша манная молочная жидкая	200	8,2	13,2	29,2	306,7
1024	2. Чай с сахаром	200	-	-	14,9	56,1
8	3. Бутерброд с сыром	30/15	6,4	4,4	11,1	112,8
	4. Фрукты свежие (банан)	100	1,5	-	21,0	89,0
	ИТОГО:		16,1	17,6	76,2	564,6
ОБЕД						
176	1. Борщ с капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,7	4,6	2,1	80,3
637 669	2.Курица отварная с картофельным пюре	90/150	12,2/2,7	12,8/3,4	0,9/22,3	162,6/133,6
	3. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	4.Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	5.Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
	6. Овощи свежие (помидор)	60	0,3	-	2,9	12,7
	ИТОГО:		24	22,2	74,1	622,2

День 10						
ЗАВТРАК						
467	1. Омлет натуральный	150	9,1	8,3	2,7	240,1
1024	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14,2	73,8
	3. Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,6	7,8	11,2	126,4
	4. Фрукты свежие (груша)	100	0,3	-	21,0	89,0
	ИТОГО:		14,3	17,9	49,1	529,3
ОБЕД						
225	1. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	5,2	4,7	23,2	185,6
410	2. Котлета гов каша гречневая рассыпчатая	90/150	18,5	22,6	21,1	353,9
1024	3. Компот из сух. фруктов	200	0,4	-	22	116,8
	4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	5. Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	6. Овощи свежие (огурец)	60	0,3	-	2,9	12,7
	ИТОГО:		31,9	28,7	104,8	860
	ВСЕГО в среднем за смену:	Завтрак	20,2	19,8	91,1	585,2
		Обед	29,8	30,2	113,2	800,8
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение					

Проводится витаминизация третьих блюд.

Сборник рецептур Голуновой Л. Е. и Лабзиной Н. Г. от 2007 года

Питьевой режим организован через питьевые фонтанчики.