Утверждаю
Начальник лагеря
Тюрина А.В.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЛЮД, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ПЕРИОД ЛЕТНЕГО ШКОЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ НА БАЗЕ МБОУ ВОРОНОВСКАЯ СОШ (С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)

№ Рец.	Приём пищи.	Macca	Пищев	ая ценно	Энергетическая	
сб.Р. Шк.пит 2007 г	Наименование блюда	(грамм) с 11 лет и	Белки	Жиры	Углеводы	ценность(ккал)
20071	День №1 Завтрак:	П				
15	Сыр порциями	10	10,1	10,6	0	136
173	Каша вязкая молочная из	250/10	8,6	11,4	47.1	406.25
175	пшённой крупы с маслом и сахаром	250,10			17.12	100.20
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	батон	80	8,0	5,2	54,2	196
	Итого:		26,7	27,2	116,3	798.25
	День №1 Обед:					1,50,20
71	Помидор свежий натуральный	100	1,2	0,2	4,6	26
88	Щи со свежей капусты с картофелем и сметаной	300/5	1,9	6.4	11.8	140,4
294	Котлета рубленая из курицы из полуфабриката промышленного производства	100	16,2	16	15,6	271,2
309	Макаронные изделия	200	6,4	5.8	34.3	240.2
309	отварные с маслом	200	0,4	3.6	34.3	240.2
348	Компот из изюма	200	1	0	35	144
-	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Итого:	00	36,8	30,8	158,8	1102
	Итого за день:		54,5	54	275,1	1900.25
	День №2 Завтрак		37,3	37	273,1	1700.23
219	Каша манная на молоке с маслом	250/10	37.6	30	25.6	677.5
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
338	Яблоки свежие	100	0,4	0	12,6	52
330	сдоба	50	4,0	2,6	27,1	148
	Итого:		41,6	32,6	53,2	937.5
	День№2 Обед		11,0			76716
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
102	Суп картофельный с горохом лущенным и мясом	300	5,1	5.4	23,8	204.75
343	Колбасные изделия (сосиски или сардельки) отварные	100	9,3	15	1	178
302	Каша рисовая рассыпчатая	250	4,3	5,7	47,1	357.5
-	Сок фруктовый	200	1	0	24.4	101,6
-	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Итого:		24,7	26,9	125,1	1021.85
	Итого за день:		62,7	57	178,3	1959,35

	День№3 Завтрак					
-	Йогурт фруктовый	100	3,2	1,5	19	102,3
173	Каша вязкая молочная из	250/10	9,2	12,4	45,1	411.25
	гречневой крупы с маслом					
380	Кофейный напиток с	200	3,5	3,5	26	149
	МОЛОКОМ					
	Батон	80	8,0	5,2	54,2	196
	Итого:		23,9	18,4	123,8	858.55
	День№3 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
82	Борщ со свежей капусты с	300/5	2	4,9	15,1	140.6
	картофелем и сметаной					
	Биточки мясные	100	14,8	11,2	22.2	248,8
	натуральные из					
	полуфабриката					
	промышленного					
	производства					
145	Картофель отварной	200	4	13,6	34,2	313.6
349	Компот из смеси	200	0	0	21.8	87,6
	сухофруктов					
	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Итого:		31	32,2	156,3	986.6
	Итого за день:		54,9	50,6	280,1	1845.15
	День №4 Завтрак	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		1.0	100	1-2
	Пельмени отварные из п/ф	200/10	20.5	19	38,8	453
	промышленного производства					
	с маслом сливочным					
	(подлежит кипячению)					
383	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26.2	155,2
	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Итого:		34,2	24,5	127,6	788,2
	День №4 Обед					,
71	Помидор свежий	100	1,2	0,2	4,6	26
115	Суп с пшеничной крупой	300	3	5,2	19,6	182
294	Котлета рубленая из курицы из	100	16,2	16	15,6	271.2
	полуфабриката промышленного					
	производства					
309	Макаронные изделия	200	6,4	5.8	34,3	240,2
	отварные с маслом					
349	Компот из смеси	200	0	0	21,8	87,6
	сухофруктов					
	- J.15 4 P J.11 5 2			T	57.6	100
	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	* 11.	100	0,4	1,6	11.4	47
	Хлеб					
	Хлеб Яблоки свежие		0,4	0	11.4	47
	Хлеб Яблоки свежие Итого:		0,4 37,8	0 29	11.4 172,3	47 1201,5
15	Хлеб Яблоки свежие Итого: Итого за день:		0,4 37,8	0 29	11.4 172,3	47 1201,5
15 173	Хлеб Яблоки свежие Итого: Итого за день: День № 5 Завтрак Сыр порциями	100	0,4 37,8 72	0 29 53.5	11.4 172,3 299.9	47 1201,5 1989.7
	Хлеб Яблоки свежие Итого: Итого за день: День № 5 Завтрак Сыр порциями Каша вязкая, молочная из	100	0,4 37,8 72	0 29 53.5	11.4 172,3 299.9	47 1201,5 1989.7
	Хлеб Яблоки свежие Итого: Итого за день: День № 5 Завтрак Сыр порциями Каша вязкая, молочная из рисовой крупы с маслом	100	0,4 37,8 72	0 29 53.5	11.4 172,3 299.9	47 1201,5 1989.7
173	Хлеб Яблоки свежие Итого: Итого за день: День № 5 Завтрак Сыр порциями Каша вязкая, молочная из	40 250/10	0,4 37,8 72 10,1 8	0 29 53.5 10,6 12,2	11.4 172,3 299.9 0 45	47 1201,5 1989.7 136 402
173	Хлеб Яблоки свежие Итого: Итого за день: День № 5 Завтрак Сыр порциями Каша вязкая, молочная из рисовой крупы с маслом Кофейный напиток с	40 250/10	0,4 37,8 72 10,1 8	0 29 53.5 10,6 12,2	11.4 172,3 299.9 0 45	47 1201,5 1989.7 136 402

ральный	100	0,2	0,1	3,4	16
ты с	300/5	1-9	6.4	11.8	140,4
ной					
(сосиски	100	9,3	15	1	178
рные					
ыпчатая	180	9	7,5	48,8	300
	60	10	1,6	57,6	180
	200	1	0	24,4	101,6
Итого:		31,4	30,6	147,0	928,0
о за день:		53,7	54,8	294,8	1811,2
рак					
	150/30	13,5	13.9	81.8	506.6
	200	3,7	3,9	26.2	155,2
	100	1.5	0	23,6	100
Итого:		15	13,9	131,6	761.8
	100	1,2	0.2	4,6	26
рй	300	1,6	5	17	145
	100	14,8	10,6	11.6	201
	200		12.6	2.4.2	206
	200	4	13,6	34,2	306
	60	10	1,6	57,6	180
	200	1 22 6	0	24.4	101,6
Итого:		32,6	31	135,2	957,4
о за день:		47,6	44,9	255,6	1819.2
грак					
	40	10,1	10,6	0	136
ая из	250/10	8,6	11,4	47.1	406.25
слом и					
	200/15			1.5	
	200/15	0	0	15	60
Я	50	4,0	2.6	27,1	148
Ітого:		22,7	24,6	89,1	750.25
ед	100	0.2	0.1	2.4	1.6
ральный	100	0,2	0,1	3,4	16
упой	300	3	5,2	19,6	171.25
	100/5	14,8	15,3	22,2	286
014					
OM -	200	6.1	<i>E</i> 0	24.2	220.2
R	200	6,4	5,8	34,3	239,2
	200	0	0	21.8	87,6
	200	ا	١٥	21.0	01,0
	60	10	1,6	57.6	180
Итого:	00			57,6	1034.05
					1784,3
Ито		ого:	эго: 34,2	эго: 34,2 28,2	ого: 34,2 28,2 161,5

	День №8 Завтрак			T		
	Пельмени отварные из п/ф	200/10	20,5	19	38,8	453
	промышленного пр-ва с					
	маслом слив. (подлежит					
	кипячению)					
383	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26.2	155,2
-	Хлеб	60	10	1,6	57.6	180
	Итого:		34,2	24,5	122,6	788.2
	День№8 Обед		1,2	12.1,8	122,0	700.2
71	Помидор свежий	100	1,2	0,2	4.6	26
82	Борщ со свежей капусты с	300/5	2	4.9	15.1	134.5
	картофелем и сметаной					
294	Котлета рубленая из курицы	100	16,2	16	15,6	271.2
	из полуфабриката					
	промышленного пр-ва					
302	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,3	5,7	47,1	285.9
-	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6
_	Хлеб	60	10	1,6	57.6	180
	Итого:		35,3	28,6	171.9	1027.2
	Итого за день:		69.5	53,1	294,5	1815.4
	День №9 Завтрак					
219	Каша манная на	250/10	37.6	30	25.6	722
217	молоке	250/10	37.0		25.0	722
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
338	Яблоки свежие	100	0,4	0	12.6	52
	сдоба	50	4,0	2,6	27,1	148
	Итого:		42	32,6	80,3	982
	День№9 Обед		1			702
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
102	Суп картофельный с горохом	300	5,1	5.4	23.8	203.8
102	лущённым					
343	Колбасные изделия (сосиски)	100	9,3	15	1	178
0.0	отварные		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			170
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7,5	48,8	333
349	Компот из смеси	200	0	0	21.8	87.6
5 .5	сухофруктов	200	ľ			07.0
-	Хлеб	60	10	1,6	57.6	180
	Итого:		35,2	29,6	161	982.4
	Итого за день:		77.2	90	251,3	1964.4
	День №10 Завтрак		· · • =		201,0	150
401	Сырники	150/30	13,5	13.9	81.8	506.6
383	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26.2	155,2
-		100	1.5	0	23,6	100
	Бананы свежие Итого:	100	1.5	13,9	131,6	761.8
		-	13	13,9	131,0	/01.0
71	День№10 Обед	100	1 2	0.2	4.6	26
/ 1	Помидор свежий натуральный	100	1,2	0,2	4.0	20
0.0	Щи со свежей капусты с	300/5	1.0	6.1	11 0	140.4
88		300/3	1,9	6,4	11,8	140,4
	картофелем.и сметаной	100	140	10.6	11.6	201
	Котлета рыбная из	100	14.8	10,6	11.6	201
	полуфабриката					
	промышленного					
1 4 5	производства	200	1	12.6	242	205.4
145	Картофель отварной	200	4	13,6	34.2	305,4

348	Компот из изюма	200	1	0	35	144
-	Хлеб	60	10	1.6	57.6	180
	Итого:	00	33	32,4	154.8	996.8
	Итого за день:		48	46,3	296,4	1858.6
	День №11 Завтрак		1	1 2 9 2		
-	Йогурт фруктовый	100	3,2	1.5	19	102,3
173	Каша вязкая молочная из	200/10	9,2	12,4	45.1	329
,	гречневой крупы с маслом		- ,_	, :		
380	Кофейный напиток с	200	3,5	3,5	26	149
	МОЛОКОМ					
-	Хлеб	60	10	1.6	57.6	180
	Итого:		25,9	19.2	147.8	760.3
	День№11 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
115	Суп с рисовой крупой	300	1,6	5	17	150
	Биточки мясные натуральные	100/5	14,8	15,3	22 2	286
	из полуфабриката			,-		
	промышленного производства					
	с маслом					
200) M	200	C 4	7.0	24.2	220.2
309	Макаронные изделия	200	6,4	5.8	34.3	239,2
	отварные с маслом	200	1	0	24.4	101.6
-	Сок фруктовый	200	10	0	24,4	101,6
-	Хлеб	60	10	1.6	57.6	180
	Итого:		34	27.8	158.8	972.4
	Итого за день:		59,9	47	306.6	1732.7
1.5	День №12 Завтрак	10	7.6	8	0	126
15	Сыр порциями		7,6			136
173	Каша вязкая молочная из рисовой	250/10	8	12,2	45	359.7
380	крупы с маслом	200	2.5	3.5	26	149
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3.3	20	149
	батон	80	8	5.2	54.2	196
	Итого:	80	27,1		125,2	839.7
			2/,1	29,3	123,2	039.1
71	День№12 Обед Помидор свежий	100	1,2	0,2	4,6	26
/ 1	натуральный	100	1,2	0,2	4,0	20
115	Суп с макаронными	300	2,3	5,0	17	152.7
113	изделиями	300	2,3	3,0	1 /	132.7
294	Котлета рубленая из курицы из	100	16,2	16	15.6	271,2
274	полуфабриката промышленного	100	10,2		13.0	271,2
	производства					
302	Каша рассыпчатая перловая	200	5,3	5.7	42.7	280
349	Компот из смеси	200	0	0	21.8	87.6
577	сухофруктов	200			21.0	07.0
_	Хлеб	60	10	1.6	57.6	180
	Итого:		33,8	28,3	154.8	971.5
	Итого за день:		60,9	67,6	280	1811.2
	День№13 Завтрак		00,7	0,,0	200	1011,2
_	Йогурт фруктовый	100	3,2	1,5	19	102,3
173	Каша вязкая молочная из гречневой	200/10	9,2	12,4	45,1	329
380	Каша вязкая молочная из гречневой Кофейный напиток с молоком	200/10	3,5	3,5	26	149
500	Tropomism nativitor e monorow		,,,	,5		
	Батон	80	8,0	5,2	54,2	196
	Daion	100	10.0	J.Z	134.4	1190

	День№13 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
82	Борщ со свежей капусты с	300/5	2	4,9	15,1	140,5
	картофелем и сметаной					
	Биточки мясные	100	14,8	11,2	22.2	248,8
	натуральные из					
	полуфабриката					
	промышленного					
	производства					
145	Картофель отварной	200	4	13,6	34,2	305,9
349	Компот из смеси	200	0	0	21.8	87,6
	сухофруктов					
	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Итого:		31	32,2	156,3	978,8
	Итого за день:		54,9	50,6	280,1	1755
	День №14 Завтрак					
71	Помидор свежий	100	1,2	0,2	4,6	26
	Пельмени отварные из п/ф	200/10	20.5	19	38,8	453.3
	промышленного производства					
	с маслом сливочным					
	(подлежит кипячению)					
383	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26.2	155,2
	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Итого:		34,2	24,5	127,6	788,5
	День №14 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
115	Суп с пшеничной крупой	300	3	5,2	19,6	182
294	Котлета рубленая из курицы из	100	16,2	16	15,6	271.2
	полуфабриката промышленного					
	производства					
309	Макаронные изделия	200	6,4	5.8	34,3	239
	отварные с маслом					
349	Компот из смеси	200	0	0	21,8	87,6
	сухофруктов					
	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Яблоки свежие	100	0,4	0	12.6	52
	Итого:		37,8	29	172,3	1011,8
	Итого за день:		72	53.5	299.9	1800.3