

Утверждаю
Директор МБОУ Вороновская СОШ
Пижурин С.В.

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. сб.Р. Шк.пит 2007 г	Приём пищи. Наименование блюда	Масса (грамм) с 11 лет и	Пищевая ценность, грамм			Энергетическая ценность(ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День №1 Завтрак:					
15	Сыр порциями	10	10,1	10,6	0	136
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом и сахаром	250/10	8,6	11,4	47,1	406.25
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:					
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 отварные с маслом	200	6,4	5,8	34,3	240.2
348	Компот из изюма	200	1	0	35	144
-	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Итого:		36,8	30,8	158,8	1102
	Итого за день:		54,5	54	275,1	1900.25
	День №2 Завтрак					
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
	сдоба	50	4,0	2,6	27,1	148
	Итого:		41,6	32,6	53,2	937.5
	День №2 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
102	Суп картофельный с горохом лущеным 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 гречневой крупы с маслом	250/10	9,2	12,4	45,1	411.25
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,5	26	149
	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 картофелем и сметаной	300/5	2	4,9	15,1	140.6
	Биточки мясные натуральные из полуфабриката промышленного производства	100	14,8	11,2	22.2	248,8
145	Картофель отварной	200	4	13,6	34,2	313.6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21.8	87,6
	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					
	Пельмени отварные из п/ф промышленного производства с маслом сливочным (подлежит кипячению)	200/10	20.5	19	38,8	453
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 полуфабриката промышленного производства	100	16,2	16	15,6	271.2
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,4	5.8	34,3	240,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87,6
	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Яблоки свежие	100	0,4	0	11.4	47
	Итого:		37,8	29	172,3	1201,5
	Итого за день:		72	53.5	299.9	1989.7
	День № 5 Завтрак					
15	Сыр порциями	40	10,1	10,6	0	136
173	Каша вязкая, молочная из рисовой крупы с маслом	250/10	8	12,2	45	402
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3.5	26	149
	батон	80	8,0	5,2	54,2	196
	Итого:		29,6	31,9	125,2	883,2

	День №5 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
88	Щи со свежей капусты с картофелем и сметаной	300/5	1-9	6.4	11.8	140,4
343	Колбасные изделия (сосиски или сардельки) отварные	100	9,3	15	1	178
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,5	48,8	300
-	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
-	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6
	Итого:		31,4	30,6	147,0	928,0
	Итого за день:		53,7	54,8	294,8	1811,2
	День №6 Завтрак					
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
-	Бананы свежие	100	1.5	0	23,6	100
	Итого:		15	13,9	131,6	761.8
	День №6 Обед					
71	Помидор свежий натуральный	100	1,2	0.2	4,6	26
115	Суп с рисовой крупой	300	1,6	5	17	145
	Котлета рыбная из полуфабриката промышленного производства	100	14,8	10,6	11.6	201
145	Картофель отварной	200	4	13,6	34,2	306
-	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
-	Сок фруктовый	200	1	0	24.4	101,6
	Итого:		32,6	31	135,2	957,4
	Итого за день:		47,6	44,9	255,6	1819.2
	День №7 Завтрак					
15	Сыр порциями	40	10,1	10,6	0	136
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом и сахаром	250/10	8,6	11,4	47.1	406.25
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Сдоба обыкновенная	50	4,0	2.6	27,1	148
	Итого:		22,7	24,6	89,1	750.25
	День №7 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
115	Суп с пшеничной крупой	300	3	5,2	19,6	171.25
	Биточки мясные натуральные из полуфабриката промышленного производства с маслом	100/5	14,8	15,3	22,2	286
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,4	5,8	34,3	239,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21.8	87,6
-	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Итого:		34,2	28,2	161,5	1034.05
	Итого за день:		52	52	215,8	1784,3

	День №8 Завтрак					
	Пельмени отварные из п/ф промышленного пр-ва с маслом слив. (подлежит кипячению)	200/10	20,5	19	38,8	453
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					
71	Помидор свежий	100	1,2	0,2	4.6	26
82	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	300/5	2	4.9	15.1	134.5
294	Котлета рубленая из курицы из полуфабриката промышленного пр-ва	100	16,2	16	15,6	271.2
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 молоке	250/10	37.6	30	25.6	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					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
102	Суп картофельный с горохом лущённым	300	5,1	5.4	23.8	203.8
343	Колбасные изделия (сосиски) отварные	100	9,3	15	1	178
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7,5	48,8	333
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21.8	87.6
-	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					
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
-	Бананы свежие	100	1.5	0	23,6	100
	Итого:		15	13,9	131,6	761.8
	День №10 Обед					
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
	Котлета рыбная из полуфабриката промышленного производства	100	14.8	10,6	11.6	201
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:		33	32,4	154.8	996.8
	Итого за день:		48	46,3	296,4	1858.6
	День №11 Завтрак					
-	Йогурт фруктовый	100	3,2	1.5	19	102,3
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45.1	329
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,5	26	149
-	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 из полуфабриката промышленного производства с маслом	100/5	14,8	15,3	22 2	286
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,4	5.8	34.3	239,2
-	Сок фруктовый	200	1	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
	День №12 Завтрак					
15	Сыр порциями	10	7,6	8	0	136
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	250/10	8	12,2	45	359.7
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3.5	26	149
-	батон	80	8	5.2	54.2	196
	Итого:		27,1	29,3	125,2	839.7
	День №12 Обед					
71	Помидор свежий натуральный	100	1,2	0,2	4,6	26
115	Суп с макаронными изделиями	300	2,3	5,0	17	152.7
294	Котлета рубленая из курицы из полуфабриката промышленного производства	100	16,2	16	15.6	271,2
302	Каша рассыпчатая перловая	200	5,3	5.7	42.7	280
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21.8	87.6
-	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					
-	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	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,5	26	149
	Батон	80	8,0	5,2	54,2	196
	Итого:		23,9	18,4	123,8	776,2

	День №13 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
82	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	300/5	2	4,9	15,1	140,5
	Биточки мясные натуральные из полуфабриката промышленного производства	100	14,8	11,2	22,2	248,8
145	Картофель отварной	200	4	13,6	34,2	305,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87,6
	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 промышленного производства с маслом сливочным (подлежит кипячению)	200/10	20,5	19	38,8	453,3
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 полуфабриката промышленного производства	100	16,2	16	15,6	271,2
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,4	5,8	34,3	239
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87,6
	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