

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) 7 – 10 лет	Пищевая ценность, грамм			Энергетическая ценность(ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День №1 Завтрак:					
15	Сыр порциями	40	10,1	10,6	0	136
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом и сахаром	200/10	8,6	11,4	47,1	325
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	717
	День №1 Обед:					
71	Помидор свежий натуральный	100	1,2	0,2	4,6	26
88	Щи со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,9	6,4	11,8	112,4
294	Котлета рубленая из курицы из полуфабриката промышленного производства	100	16,2	16	15,6	271,2
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	5,8	34,3	215,2
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	1819
	День №2 Завтрак					
219	Каша манная на молоке с маслом	200/10	37,6	30	25,6	542
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	802
	День №2 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
102	Суп картофельный с горохом лущеным и мясом	250	5,1	5,4	23,8	163,8
343	Колбасные изделия (сосиски или сардельки) отварные	100	9,3	15	1	178
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	5,7	47,1	257,4
-	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6
-	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Итого:		24,7	26,9	125,1	880,8
	Итого за день:		62,7	57	178,3	1682,8

	День№3 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
	Батон	80	8,0	5,2	54,2	196
	Итого:		23,9	18,4	123,8	776,2
	День№3 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
82	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2	4,9	15,1	112,5
	Биточки мясные натуральные из полуфабриката промышленного производства	100	14,8	11,2	22,2	248,8
145	Картофель отварной	180	4	13,6	34,2	275,4
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	920,2
	Итого за день:		54,9	50,6	280,1	1690,2
	День №4 Завтрак					
	Пельмени отварные из п/ф промышленного производства с маслом сливочным (подлежит кипячению)	180/10	20,5	19	38,8	408
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	743,2
	День №4 Обед					
71	Помидор свежий	100	1,2	0,2	4,6	26
115	Суп с пшеничной крупой	250	3	5,2	19,6	137
294	Котлета рубленая из курицы из полуфабриката промышленного производства	100	16,2	16	15,6	271,2
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	5,8	34,3	215,2
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	996,5
	Итого за день:		72	53,5	299,9	1739,7
	День №5 Завтрак					
15	Сыр порциями	40	10,1	10,6	0	136
173	Каша вязкая, молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	8	12,2	45	322
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	803,2

	День №5 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
88	Щи со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1-9	6.4	11.8	112,4
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	888,0
	Итого за день:		53,7	54,8	294,8	1691,2
	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	250	1,6	5	17	120
	Котлета рыбная из полуфабриката промышленного производства	100	14,8	10,6	11.6	201
145	Картофель отварной	180	4	13,6	34,2	275,4
-	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
-	Сок фруктовый	200	1	0	24.4	101,6
	Итого:		32,6	31	135,2	927,4
	Итого за день:		47,6	44,9	255,6	1689.2
	День №7 Завтрак					
15	Сыр порциями	40	10,1	10,6	0	136
173	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом и сахаром	200/10	8,6	11,4	47.1	325
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	669
	День №7 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
115	Суп с пшеничной крупой	250	3	5,2	19,6	137
	Биточки мясные натуральные из полуфабриката промышленного производства с маслом	100/5	14,8	15,3	22,2	286
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	5,8	34,3	215,2
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	965,2
	Итого за день:		52	52	215,8	1634,2

День №8 Завтрак						
	Пельмени отварные из п/ф промышленного произв. с маслом слив. (подлежит кипячению)	180/10	20,5	19	38,8	408
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	743.2
День №8 Обед						
71	Помидор свежий натуральный	100	1,2	0.2	4,6	26
82	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2	4.9	15.1	112.5

294	Котлета рубленая из курицы из полуфабриката промышленного производства	100	16,2	16	15,6	271.2
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	5,7	47,1	257,4
-	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6
-	Хлеб	60	10	1,6	57,6	180
	Итого:		35,3	28,6	171,9	981.2
	Итого за день:		69.5	53,1	294,5	1724.4
	День №9 Завтрак					
219	Каша манная на молоке	200/10	37.6	30	25.6	542
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	802
	День №9 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
102	Суп картофельный с горохом лущённым	250	5,1	5.4	23.8	163.8
343	Колбасные изделия (сосиски или сардельки) отварные	100	9,3	15	1	178
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,5	48,8	300
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	968.2
	Итого за день:		77.2	90	251,3	1770.2
	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	250/5	1,9	6,4	11,8	112,4
	Котлета рыбная из полуфабриката промышленного производства	100	14.8	10,6	11.6	201
145	Картофель отварной	180	4	13,6	34.2	275,4
348	Компот из изюма	200	1	0	35	144
-	Хлеб	60	10	1.6	57.6	180
	Итого:		33	32,4	154.8	938.7
	Итого за день:		48	46,3	296,4	1700.5
	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	760.2
	День №11 Обед					
71	Огурец свежий натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
115	Суп с рисовой крупой	250	1,6	5	17	120
	Биточки мясные натуральные из полуфабриката промышленного производства с маслом	100/5	14,8	15,3	22 2	286
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	5.8	34.3	215,2
-	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6
-	Хлеб	60	10	1.6	57.6	180
	Итого:		34	27.8	158.8	918.7
	Итого за день:		59,9	47	306.6	1678.9
	День №12 Завтрак					
15	Сыр порциями	10	7,6	8	0	136
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	8	12,2	45	322
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	804
	День №12 Обед					
71	Помидор свежий натуральный	100	1,2	0.2	4,6	26
115	Суп с макаронными изделиями	250	2,3	5,0	17	122.2
294	Котлета рубленая из курицы из полуфабриката промышленного производства	100	16,2	16	15.6	271,2
302	Каша рассыпчатая перловая	180	5,3	5.7	42.7	243
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	904
	Итого за день:		60,9	67,6	280	1708
	День №13 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
	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	250/5	2	4,9	15,1	112,5

	Биточки мясные натуральные из полуфабриката промышленного производства	100	14,8	11,2	22,2	248,8
145	Картофель отварной	180	4	13,6	34,2	275,4
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	920,2
	Итого за день:		54,9	50,6	280,1	1690,2
	День №14 Завтрак					
	Пельмени отварные из полуфабриката промышленного производства с маслом сливочным (подлежит кипячению)	180/10	20,5	19	38,8	408
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	743,2
	День №14 Обед					
71	Помидор свежий	100	1,2	0,2	4,6	26
115	Суп с пшеничной крупой	250	3	5,2	19,6	137
294	Котлета рубленая из курицы из полуфабриката промышленного производства	100	16,2	16	15,6	271,2
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	5,8	34,3	215,2
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	12,6	52
	Итого:		37,8	29	172,3	996,5
	Итого за день:		72	53,5	299,9	1739,7