

УТВЕРЖДАЮ _____

Черных И.А.
И.о. директора
МБОУ Масловская СОШ

МЕНЮ в летнем оздоровительном лагере при МБОУ Масловская СОШ Торжокского района
Возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша жидкая («Геркулес»)	200	8,6	7,2	31,4	188	185
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
	Кондитерские изделия (печенье)	100	7,5	11,8	74,9	333,6	б/н
итого за завтрак		520	24	23,79	144,84	726,9	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Гречка отварная рассыпчатая	160	9	8,7	41,1	256	302
	Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	379
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	438
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	итого за обед		800	35,57	58,32	96,47	735
Итого за день:		1320	83,57	82,11	241,31	1461,9	
День 2							
завтрак	Каша жидкая (рисовая)	200	7,0	5,7	35,1	261,1	186
	Бутерброд с повидлом	100	4,5	10,75	50,5	227,5	2
	Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
итого за завтрак		500	15,22	19,21	100,03	640,6	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,82	4,79	7,83	93,69	82
	Макаронные изделия с маслом	150	5,6	3,7	35,93	199,7	309
	«Нагетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (нагетсы)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		810	27,66	17,72	110,8	761,59	
Итого за день:		1310	42,88	36,93	210,83	1402,19	
День 3							
завтрак	Бутерброд с сыром	100	12,0	16,4	30,57	275,3	8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Кондитерские изделия (печенье)	100	7,5	11,8	74,9	333,6	б/н
итого за завтрак		400	19,7	28,2	119,07	664,9	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	130,80	103
	Капуста тушеная с мясом	250	35,52	12,9	8,85	299,47	
	Колбаса вареная	100	13,75	22,5	0,4	156	246

	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
итого за обед		910	57,74	38,29	90,36	821,47	
Итого за день:		1310	77,44	66,49	209,43	1486,37	
День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,00	2,96	24,26	267	120
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	Хлеб пшеничный	100	7,65	0,65	50	189,2	б/н
итого за завтрак		500	22,05	11,01	112,54	609,2	
обед	Рассольник ленинградский	200	2,16	3,6	10,68	96,9	96
	Пюре картофельное	160	3,51	25,1	23,7	267	312
	Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
итого за обед		820	42,17	24,87	141,63	795,44	
Итого за день:		1320	64,22	35,88	254,17	1404,64	
День 5							
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,0	5,7	34,0	262	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за завтрак		500	17,52	19,81	104,63	642,1	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	8,32	19,83	59,04	167,28	88
	Рис отварной	180	10,4	17,53	90,0	257,25	304
	«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	71
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
итого за обед		810	34,66	22,93	116,68	852,1	
Итого за день:		1310	52,18	42,74	221,31	1494,2	
День 6							
завтрак	Каша жидкая (пшённая)	200	9,3	6,3	39,7	262,6	187
	Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за завтрак		500	11,4	17,58	108,17	648,45	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,192	4,456	6,632	109,12	102
	Гречка отварная рассыпчатая	160	9	8,7	41,1	256	302
	Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	23,83	1,93	0,6	248	249
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Овощи натуральные свежие	100	0,72	0,09	2,9	11	71

	(огурец)						
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
итого за обед		820	31,402	72,27 6	101,532	818,62	
Итого за день:		1320	42,802	89,86	209,702	1467,07	
День 7							
завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	100	16,98	14,6	35,4	290,2	3
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	Кондитерские изделия (печенье)	100	7,5	11,8	74,9	333,6	б/н
итого за завтрак		500	14,9	18,37	103,3	652,5	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	Макаронны отварные с маслом	150	5,6	3,7	35,93	199,7	309
	Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	438
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
итого за обед		840	36,92	46,76	205,44	843,43	
Итого за день:		1340	51,82	65,13	308,74	1495,93	
День 8							
завтрак	Каша жидкая («Геркулес»)	200	8,6	7,2	31,4	188	185
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за завтрак		500	24,32	26,36	76,4	615,3	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,82	4,79	7,83	93,69	82
	Пюре картофельное	160	3,51	25,1	23,7	267	312
	«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	71
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
итого за обед		820	36,08	39,25	117,11	847,3	
Итого за день:		1320	60,4	65,61	193,51	1462,6	
День 9							
завтрак	Каша жидкая (рисовая)	200	7,0	5,7	35,1	261,1	186
	Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за завтрак		500	13,7	21,6	112,62	652,6	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	130,80	103
	Капуста тушеная с мясом	250	35,52	12,9	8,85	299,47	б/н
	Колбаса вареная	100	13,75	22,5	0,4	156	246
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	438
итого за обед		820	26,87	14,49	119,94	779,7	
Итого за день:		1320	40,57	36,09	232,56	1432,3	
День 10							

завтрак	Кондитерские изделия (печенье)	100	7,5	11,8	74,9	333,6	б/н
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	Бутерброд с повидлом	100	4,5	10,75	50,5	227,5	2
итого за завтрак		500	22,1	26,84	78,78	692,15	
обед	Рассольник ленинградский	200	2,16	3,6	10,68	96,9	96
	Рис отварной	180	10,4	17,53	90,0	257,25	304
	«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	71
итого за обед		810	27,51	72,92	107,72	789,19	
итого за день		1310	49,61	99,76	186,5	1481,34	
День 11							
завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,00	2,96	24,26	267	120
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	3.Хлеб пшеничный	100	6	0,52	40	236,5	36
итого за завтрак		500	13,72	6,24	78,69	655,5	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	200	8,32	19,83	59,04	167,28	88
	3. Гречка отварная рассыпчатая	160	9	8,7	41,1	256	302
	3.Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	5.Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	5.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	6.Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
итого за обед		820	34,79	31,21	144,432	760,57	
итого за день		1320	48,51	37,45	223,122	1416,07	
День 12							
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,0	5,7	34,0	262	181
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
	Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
итого за завтрак		500	26,48	20,9	88,7	608,8	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,192	4,456	6,632	109,12	102
	«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	Макароны отварные с маслом	150	5,6	3,7	35,93	199,7	309
	Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	71
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
итого за обед		840	41,31	14,85	119,78	883,4	
итого за день		1340	67,79	35,75	208,48	1492,2	
День 13							
завтрак	Каша жидкая (пшённая)	200	9,3	6,3	39,7	262,6	187
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	Бутерброд с повидлом	100	4,5	10,75	50,5	227,5	2
итого за завтрак		500	17,9	21,11	114,14	646,6	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,82	4,79	7,83	93,69	82

	Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	23,83	1,93	0,6	248	249
	Пюре картофельное	160	3,51	25,1	23,7	267	312
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	итого за обед	820	38,02	38,76	146,04	841,48	
	итого за день	1320	55,92	59,87	260,18	1488,08	
	День 14						
	завтрак						
	Каша жидкая (рисовая)	200	7,0	5,7	35,1	261,1	186
	2.Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
	итого за завтрак	500	19,22	20,26	123,33	747,6	
	обед						
	Рассольник ленинградский	200	2,16	3,6	10,68	96,9	96
	Рис отварной	180	10,4	17,53	90,0	257,25	304
	Колбаса вареная	100	13,75	22,5	0,4	156	246
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	71
	б.Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	итого за обед	810	30,24 2	72,27 6	96,572	806,62	
	итого за день	1310	49,46	92,54	219,902	1554,22	
	Среднее значение за период	18500	749,7	859,2	3144,886	20520,93	