

Утверждаю, директор МКОУ Татарскогоренской ОШ

Согласовано начальник летнего оздоровительного
лагеря «Солнышко»



Г.П. Фокеева


Алимова М.А.

Летний оздоровительный лагерь с
дневным пребыванием детей «Солнышко»
при МКОУ Татарскогоренская ОШ

Примерное 12-дневное меню

Примерное 12-дневное меню (с 12 до 14 лет)

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12 – 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
1 день	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	200	8,6	12,8	38,24	302,85	
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		ИТОГО:		11,83	13,22	72,56	456,37	
	ОБЕД	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9
		103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,85	6,08	15,58	140,4
		291	Плов с мясом курицы	200	16,94	10,46	35,73	305,3
		389	Сок мультифруктовый	200	1		20,2	84,8
		338	Фрукты свежие яблоко	250	1	0	3	47
		148	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,6	0,6	26,6	113,4
		ИТОГО:		26,48	23,22	112,31	601,59	
2 день	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260	
		Напиток кофейный	200	2,44	1,46	24,78	117,72	
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		ИТОГО:		13,76	12,10	77,94	471,24	
	ОБЕД	71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,8	22,0
		136	Борщ с капустой и картофелем	250	9,6	7,275	11,925	156,05
		229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,7	5,94	4,56	126
		203	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
		148	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,6	0,6	26,6	113,4
		ИТОГО:		31,67	19,345	1008,535	736,78	
3 день	ЗАВТРАК	Каша молочная из пшена и риса	200	45,43	31,445	186,475	1208,03	
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	5,79	10,64	31,88	247,60	
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	

ОБЕД	45	ИТОГО:			8,95	14,78	62,34	390,72
		Салат из белокачанной капусты	100		1,31	3,24	6,46	60,4
	101	Суп картофельный с горохом	250		1,97	2,71	12,11	85,75
	289	Рагу из птицы	200		21,52	20	26,04	372
	342	Компот из свежих плодов	200		0,16	0,16	27,88	114,6
	148	Хлеб ржано-пшеничный	80		3,6	0,6	26,6	113,4
	341	Фрукты свежие апельсин	273		1,4	0,3	12,1	64
		ИТОГО:			29,26	27,01	111,19	810,15
		ВСЕГО:			38,91	41,79	173,53	1200,87
	ЗАВТРА К	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200		7,85	10,1	49,4
342		Компот из свежих плодов	200		0,16	0,16	27,88	114,6
147		Хлеб пшеничный в/с	40		2,24	0,44	19,76	91,96
		ИТОГО:			10,25	10,7	97,04	526,56
71		Овощи натуральные свежие помидоры	100		0,66	0,12	2,28	13,2
101		Суп картофельный с крупой	250		1,97	2,71	12,11	85,75
100		Коглета Здоровье	100		15	12,25	8	202,5
171		Каша рассыпчатая гречневая	150		8,3	8,9	37,35	262,5
51		Сок виноградный	200		1		20,2	84,8
148		Хлеб ржано-пшеничный	80		3,6	0,6	26,6	113,4
5 день	140	Фрукты свежие мандарины	85		1	0	3	47
		ИТОГО:			31,53	24,58	109,54	809,12
		ВСЕГО:			41,78	35,28	206,94	1335,68
	182	Каша манная молочная жидкая	200		8,16	10,24	33,84	260
	240	Какао с молоком	200		4,62	3,94	31,24	177,56
	157	Хлеб пшеничный в/с	40		2,24	0,44	19,76	91,96
		ИТОГО:			15,02	14,62	84,84	529,52
	67	Винегрет овощной	100		1,4	10,04	7,29	125,1
	88	Щи из свежей капусты и картофеля	250		1,8	4,92	10,93	10,8
	243	Сардельки отварные	100		10,2	22,6	1,2	252,9
312	Картофельное пюре	150		3,09	4,85	20,6	138,6	
377	Чай с сахаром с лимоном	200		0,13	0,02	15,2	62	
148	Хлеб ржано-пшеничный	80		3,6	0,6	26,598	113,4	
	Фрукты свежие банан	221		0,8	0,8	20,18	90,64	
	ИТОГО:			21,02	43,83	101,998	793,44	
	ВСЕГО:			36,04	58,45	186,838	1322,96	
6 день	303	Каша гречневая вязкая	200		6,18	1,62	0,68	164,16
	361	Напиток кофейный	200		2,44	1,46	24,78	117,72

	147	Хлеб пшеничный в/с	40	2,24	0,44	119,76	91,96
		ИТОГО:		10,86	3,52	145,22	373,84
ОБЕД	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,1	1,9	12
	204	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,95
	522	Жаркое по-домашнему	200	12,225	12,6	24,85	269,3
	148	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,6	0,6	26,598	113,4
	353	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	642,74
		Фрукты свежие груша	125	0,6	0	15,4	76
		ИТОГО:		27,76	19,51	204,49	1,105,96
		ВСЕГО:		41,56	25,99	370,13	1,599,83
ЗАВТРА	173	Каша овсяная молочная	200	8,6	12,8	38,24	302,85
К	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	147	Хлеб пшеничный в/с	40	2,24	0,44	19,76	91,96
		ИТОГО:		10,91	13,26	73	454,81
ОБЕД	71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,55	0,1	1,9	11,0
	101	Суп картофельный с крупой	250	6,24	38,4	12,75	441,84
	279	Тефтели из говядины	100	73,2	7,95	9,32	137,20
	199	Гороховое пюре	150	12,99	6,528	33,36	242,857
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	148	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,6	0,6	26,598	113,4
		Фрукты свежие апельсин	142	1,4	0,3	12,1	64
		ИТОГО:		98,14	54,04	123,908	1,124,897
		ВСЕГО:		110,23	71,04	204,35	523,93
ЗАВТРА	173	Каша вязкая на молоке пшеница	200	7,85	10,1	49,4	320,0
К	332	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	0,31		39,4	160
	147	Хлеб пшеничный в/с	40	2,24	0,44	19,76	91,96
		ИТОГО:		10,40	10,54	108,56	571,96
ОБЕД	71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,55	0,1	1,9	11
	96	Рассольник Ленинградский	250	2,0	5,09	11,98	107,3
	243	Биточки из говядины	100	7,11	19,9	0,32	210,2
	206	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218
	148	Фрукты свежие яблоки	181	1	0	3	47
	389	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,6	0,6	26,598	113,4
		Сок абрикосовый	200	1		20,2	84,8
		ИТОГО:		24,55	35,7	86,71	791,7
		ВСЕГО:		36,89	48,7	215,76	1,475,56
8 день							

10 день	ЗАВТРА К	175	Каша молочная из риса и пшена	200	5,79	10,64	31,88	247,6
		240	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
		147	Хлеб пшеничный в/с	40	2,24	0,44	19,76	91,96
				ИТОГО:	15,99	20,41	83,12	605,75
	ОБЕД	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1
		102	Суп картофельный с горохом	250	7,8	48	15,94	552,3
		268	Котлеты говяжьи	100	12,44	9,24	12,56	183
		312	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6
		353	Компот из смеси сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	624,74
		148	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,6	0,6	26,6	113,4
			Фрукты свежие банан	205	0,8	8	20,18	90,64
		ИТОГО:		37,51	81,81	257,35	1,827,78	
		ВСЕГО:		53,5	102,22	340,47	607,5778	
ЗАВТРА К	173	Каша овсяная молочная	200	8,6	12,8	38,4	302,85	
	361	Напиток кофейный	200	2,44	1,46	24,78	117,72	
	147	Хлеб пшеничный в/с	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
		ИТОГО:		13,28	14,7	82,94	512,53	
	71	Овощи свежие помидора	100	0,55	0,1	1,9	11	
ОБЕД	99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	
	522	Жаркое по -домашнему	200	9,78	10,08	19,88	215,44	
		Фрукты свежие груша	90	0,6	0	15,4	70,5	
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	148	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,6	0,6	26,598	113,4	
		ИТОГО:		16,18	15,78	87,92	565,59	
	ВСЕГО:		32,4	33,44	191,28	1,198,15		

