

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

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход с 7 - 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
1 день	ЗАВТРАК	1	Каша овсяная молочная	200	8,6	12,8	38,24	302,85
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
		147	Хлеб пшеничный в/с	30	1,18	3,74	7,44	68
			Печенье	40	3,16	0,40	19,32	93,52
		ИТОГО:						
	ОБЕД	44	Салат из свежих помидор.	60	13,01	16,96	80	524,37
		103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,09	6,08	11,20	10,39
		291	Плов с мясом курицы	200	2,38	5,07	12,99	117
		389	Сок фруктовый	200	12,71	7,85	26,8	229
		338	Фрукты свежие яблоко	200	1		20,2	84,8
		148	Хлеб ржано-пшеничный	250	1	0	3	47
			Йогурт	60	3,6	0,6	26,6	113,4
			Шоколад					
		ИТОГО:						
	ВСЕГО:			21,78	19,6	100,79	601,59	
2 день	ЗАВТРАК	181	Каша манная молочная жидкая	200	34,79	36,56	180,79	1,125,96
		154	Бутерброды с сыром	30	8,16	10,24	33,84	260
		63	Напиток кофейный	200	3,34	5,39	0,24	88,63
		147	Хлеб пшеничный в/с	200	2,44	1,46	24,78	117,72
			Вафли	40	3,16	0,40	19,32	93,52
		ИТОГО:			17,1	17,49	78,18	559,87
	ОБЕД	71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2
		82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,44	4,72	10,93	103,75
		23	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84
		10	Макаронные отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6
		11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
		148	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	26,6	113,4
			Фрукты свежие мандарин	200	0,8	0,8	20,18	90,64

			Пряники							
			ИТОГО:			25,97	14,73	104,5	633,59	
			ВСЕГО:			43,07	32,22	182,68	1,247,66	
3 день	ЗАВТРА К	174	Каша молочная из риса	200	5,79	10,64	31,88	247,60		
		19	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	200	0	0	11,14	49,6		
		147	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52		
		1	Бутерброды с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68		
				Вафли						
				ИТОГО:		10,13	14,78	69,78	458,72	
		ОБЕД	45	Салат из белокочанной капусты	60	1,31	3,24	6,46	60,4	
			102	Суп картофельный с горохом	200	7,8	48	15,94	552,3	
			289	Рагу из птицы	200	21,52	20	26,04	372	
			7	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	
	148		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	26,6	113,4		
	341		Фрукты свежие: апельсин	250	1,4	0,3	12,1	64		
				Шоколад						
			ИТОГО:		35,79	72,3	115,02	1276,7		
			ВСЕГО:		45,92	87,08	184,8	1,735,42		
4 день	ЗАВТРА К	173	Каша пшеничная	200	7,85	10,1	49,4	320		
		346	Чай с сахаром	200	0,46	33,99	141,2	0,02		
		147	Хлеб пшеничный в/с	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
		154	Бутерброды с сыром	30	3,34	5,39	0,24	88,63		
				Пряники						
			ИТОГО:		13,89	49,92	210,6	500,61		
	ОБЕД	71	Салат из помидор и огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2		
		101	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2,71	12,11	85,75		
		268	Биточки говяжьи ✓ 5.-20	80	12,44	9,24	12,56	183		
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5		
		51	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8		
		148	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	26,6	113,4		
		140	Фрукты свежие : банан	200	1	0	3	47		
				Шоколад						
			ИТОГО:		28,97	21,57	114,1	789,65		
			ВСЕГО:		42,86	71,49	324,7	1,290,26		
	ЗАВТРА К	182	Запеканка с творогом	100	8,16	10,24	33,84	260		
		140	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56		

6 день	ОБЕД	157	Хлеб пшеничный в/с	40	2,24	0,44	19,76	91,96
		1	Бутерброды с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68
			ИТОГО:		16,2	18,36	92,28	597,52
		67	Винегрет овощной	60	0,84	6,024	4,374	75,06
		88	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,8	4,92	10,93	10,8
		243	Гуляш из говядины	70	7,35	16,2	0,89	180,7
		312	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6
		7	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
		148	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	26,598	113,4
			Фрукты свежие: яблоки	300	0,8	0,8	20,18	90,64
			ИТОГО:		17,61	33,414	98,772	671,2
			ВСЕГО:		33,81	51,774	191,052	1,268,72
							0,68	164,16
		6 день	ЗАВТРАК	303	Каша гречневая вязкая	200	6,18	1,62
361	Напиток кофейный			200	2,44	1,46	20,42	120,03
	Изделия кондитерское печенье			30	2,94	2,96		
147	Хлеб пшеничный в/с			40	2,24	0,44	119,76	91,96
154	Бутерброд с сыром			30	3,34	5,39	0,24	88,63
	ИТОГО:				13,8	6,48	165,64	493,87
	ВСЕГО:						1,9	11,0
6 день	ОБЕД	25	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,55	0,1	13,13	160,78
		204	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,45	8,25	19,88	215,44
		61	Жаркое по-домашнему	200	9,78	10,08	26,598	113,4
		148	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,6	0,6	20,2	84,8
		51	Сок фруктовый	200	1			76
			Фрукты свежие: груша	151	0,6	0	15,4	
			ИТОГО:		27,76	19,51	204,49	1,105,96
	ВСЕГО:		41,56	25,99	370,13	1,599,83		
7 день	ЗАВТРАК	1	Бутерброды с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68
		173	Каша овсяная молочная	200	8,6	12,8	38,24	302,85
		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
			Вафли		12,09	17	80,44	522,81
			ИТОГО:				1,9	11,0
			ВСЕГО:					
7 день	ОБЕД	71	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,55	0,1	12,75	441,84
		101	Суп картофельный с крупой	200	6,24	38,4	9,32	137,20
		279	Тефтели из говядины	80	73,2	7,95	33,36	242,857
		199	Гороховое пюре	150	12,99	6,528	27,88	114,6
		7	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16		

8 день	ЗАВТРА К	148	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	26,598	113,4	
			Фрукты свежие апельсин	234	1,4	0,3	12,1	64	
			Сок фруктовый						
			ИТОГО:		98,14	54,04	123,908	1,124,897	
			ВСЕГО:		110,23	71,04	204,35	523,93	
		154	Бутерброд с сыром	30	3,34	5,39	0,24	88,63	
		173	Каша вязкая на молоке пшеничная	200	7,85	10,1	49,4	320,0	
		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	
			Печенье						
		ИТОГО:		12,34	13	129,05	683,86		
	ОБЕД	71	Салат из свежих огурцов	60	0,55	0,1	1,9	11	
		96	Рассольник Ленинградский	200	2,0	5,09	11,98	107,3	
		243	Биточки из говядины	70	7,11	19,9	0,32	210,2	
		206	Макароны отварные ✓	150	9,29	10,01	22,71	218	
			Фрукты свежие яблоки	171	1	0	3	47	
		148	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,6	26,598	113,4	
		389	Сок фруктовый	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		
9 день	ЗАВТРА К	175	Каша молочная из риса	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	
			Вафли в шоколаде						
			ИТОГО:		15,99	20,41	83,12	605,75	
		ОБЕД	67	Салат из свежих огурцов	60	1,4	10,04	7,29	125,1
			102	Суп картофельный с горохом	200	7,8	48	15,94	552,3
			268	Котлеты говяжьи	80	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	60	3,6	0,6	26,6	113,4
				Банан	254	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	171	Каша овсяная молочная	200	8,6	12,8	38,4	302,88	
		361	Напиток кофейный	200	2,44	1,46	24,78	117,72	
		154	Бутерброд с сыром	30	3,34	5,39	0,24	88,63	

11 Дет.		147	Хлеб пшеничный в/с	40	2,24	0,44	19,76	91,96
			Изделие кондитерское печенье	30	2,94	2,96	20,42	120,03
			ИТОГО:		16,22	17,66	103,36	632,56
	ОБЕД	71	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,55	0,1	1,9	11
		99	Суп из овощей	200	1,58	4,98	9,14	95,25
		522	Жаркое по- домашнему	200	9,78	10,08	19,88	215,44
			Фрукты свежие банан	147	0,6	0	15,4	70,5
		332	Кисель из концентратов	200	0,31		39,4	160
		148	Хлеб ржано-пшеничный	60	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
	Завтрак	56	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,00	1,48	12,13	66,82
		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
		154	Бутерброд с маслом	100	1,94	2,46	20,49	111,9
			ИТОГО					
	Обед	9	Салат витаминный	90	1,33	7,07	34,03	85,55
		82	Борщ на бульоне	200	7,44	4,72	10,93	103,75
		7,16	Картофельная запеканка	165	12,13	9,5	25,7	237
	389	Сок фруктовый	200	1		20,02	84,8	
	148	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	15,78	87,92	565,59	
		Фрукты свежие апельсин						
		ИТОГО						
12 Дет.	Завтрак	4,13	Каша молочная гречневая на сливочном масле	200	6,98	10,42	25	222,38
		361	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,46	24,78	117,72
		147	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
		154	Бутерброд с сыром	30	3,34	5,39	0,24	88,63
			Итого :		8,02	7,49	44,78	298,31
	Обед	39	Салат капустный с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
		88	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,8	5	8	90
		49	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3	9	22	138
		23	Рыба тушеная в овощном соусе	90	21	27	35	329
		353	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	77
		148	Хлеб ржано-пшеничный	60	1		2	47
			Фрукты свежие груша	200	0,6	0	15,4	60
			ИТОГО		27,73	47,08	110,92	745,12