

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения основной
общеобразовательной школы д Второй Ластик Пижанского
округа Кировской области

_____ А.В.Янактаев

«___» _____

М.П.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лагеря с дневным пребыванием
(6-7-11 лет)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным						16/4
	Батон						
	Масло коровье сливочное						
	Какао с молоком						14/10
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,80	46	
Итого за завтрак							
Обед	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	86,4	2/2
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,9	3,0	5,9	54	9/1
	Тефтели из мяса говядины	90	12,8	11	8,5	183	20/8

	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150/5	7,1	5,8	28,6	198	297/04
	<i>Чай с лимоном</i>	200/5	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		740/10	26,12	24,7	80,3	650	
Итого за день		1290/10	37,83	49,84	155,09	1219,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	200	33,8	19,2	26,4	418	9/5 тк
	Батон						
	Сыр порциями						
	Чай с молоком						12/10
	Сок						1/6

Итого за завтрак							
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,12	9,4	92	134/04
	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2	8	
	Картофельное пюре	150	3,09	4,2	20,6	135	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,4	1,8	7,2	94,5	9/7
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37	
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,80	46	
Итого за обед		845	21,63	16,4	85,2	575,5	
Итого за день		1495	65,12	43,84	139	1223,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным						5/4
	Батон						
	Масло коровье сливочное						
	Кофейный напиток с молоком						13/10
	Сдоба обыкновенная						8/12
Итого за завтрак		500					
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200/7	1,7	4,5	5,8	70,4	124/04
	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2	14	
	Плов из мяса кур	200	19,14	17,45	32,95	368	4/9
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	631/04
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	

	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
<i>Итого за обед</i>		900	25,4	23,5	84,8	663	
Итого за день		1400/7	40,51	50,1	169,1	1300,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой						22/2
	Батон						
	Сыр порциями						
	Какао с молоком						
	Сок						1/6
Итого за завтрак		650					
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,24	8,3	87	14/2
	Салат из белокочанной капусты с	60	1,0	4,0	6,2	64	4/1

	<i>кукурузой, луком и растительным маслом</i>						
	<i>Рыба тушённая с овощами</i>	120	11,6	6,3	4,9	122	4/7
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	3,09	4,2	20,64	188	3/3
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<i>Фрукт</i>	100	0,4	0,4	9,80	46	
Итого за обед		870	21,11	20,8	76,8	634	
Итого за день		1520	36,7	34,8	128,3	1032,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная с	200	7,2	6,6	29,3	206	2/4

	<i>маслом сливочным</i>						
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Фрукт</i>	100	0,4	0,4	9,80	46	
Итого за завтрак		540	10,03	15,12	63,9	432,7	
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,4	3,4	15,6	115	139/04
	<i>Горошек зелёный</i>	60	1,9	2,22	3,84	43,2	1/1
	<i>Капуста тушёная</i>	150	3,5	2,9	13,6	94	8/3
	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	90	13,4	14,13	4,23	198	11/8
	<i>Компот из яблок и изюма</i>	200	0,3	0,0	18,5	71	2/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		740	28,02	23,3	73,6	613,2	
Итого за день		1280	38,05	38,42	137,5	1046	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным						7/4
	Батон						
	Сыр порциями						
	Какао с молоком						14/10
	Кондитерское изделие						
Итого за завтрак		500					
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200/7	1,7	4,5	5,8	70,4	124/04
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	5,9	1,4	57	14/1

	<i>Мясо кур отварное (порционно без кости)</i>	90	21,2	20,2	0,2	266	1/9
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,3	3,8	32,4	187,5	43/3
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<i>Фрукт</i>	100	0,40	0,40	9,80	46,0	
Итого за обед		840	33,34	36,24	68,2	738,5	
Итого за день		1340	53,5	54,04	188,3	1452	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями						44
	Батон						
	Масло коровье сливочное						
	Кофейный напиток с молоком						13/10
	Сдоба						8/12
Итого за завтрак		500					
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,12	9,4	92	134/04
	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2	14	
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	90	7,7	4,2	7,4	98	12/7
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,45	4,4	32	184,5	(297/04)

	Компот из Наименование	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
Неделя	Сок	200	0,80	0,80	19,6	85,36	
2 день З обед		940	17,4	15,2	97,3	600,86	
Выходной день	Запеканка из творога	140/5	32,51	42,2	172,02	4206,5	9/5 тк
	Батон						
	Сыр порциями						
	Чай с молоком						12/10
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,80	46	
Итого за завтрак		550	43,09	27,04	62,84	674	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	3,4	15,6	115	139/04
	Салат из белокочанной капусты моркови и растительного масла	60	1,0	4,0	5,9	63	5/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	297/04

	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	90	13,4	14,13	4,23	198	11/8
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		740	31,22	28,8	72,9	685,6	
Итого за день		1290/5	74,31	55,84	135,74	1359,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	206	2/4
	Батон						
	Масло сливочное						
	Какао с молоком						14/10

	<i>Сдоба обыкновенная</i>						
Итого за завтрак		500	17,91	28,8	94,88	709,7	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	200	1,7	4,3	10,3	86,4	2/2
	<i>Горошек зелёный</i>	60	1,9	2,22	3,84	43,2	1/1
	<i>Жаркое по- домашнему</i>	250	17,1	17,4	18,3	299	436/04
	<i>Компот из яблок и изюма</i>	200	0,3	0,0	18,5	71	2/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,5	0,64	17,81	92	
	<i>Фрукт</i>	100	0,40	0,40	9,80	46,0	
Итого за обед		850	24,9	24,96	78,6	637,6	
Итого за день		1350	42,81	53,8	173,5	1347,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным						11/4
	Сыр порциями						
	Батон						
	Кофейный напиток с молоком						13/10
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	46,0	
Итого за завтрак		550	17,35	15,3	70,72	489,9	
Обед	Уха с крупой	200	6,6	3,2	11,2	100	48
	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2	14	
	Капуста тушѐная	150	3,5	2,9	13,6	94	8/3
	Котлеты (биточки из мяса кур	90	16,09	13,2	13,4	237,4	5/9
	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,64	17,81	92	
	Сок	200	0,8	0,8	0,8	19,6	

<i>Итого за обед</i>		<i>940</i>	<i>30,6</i>	<i>20,74</i>	<i>68,01</i>	<i>593</i>	
Итого за день		1490	47,95	36,04	138,73	1082,9	
Итого за период:		1389,5	46,93	45,9	153,7	1227,03	