

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

(12 лет и старше)

Приём пищи	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	0,40	0,40	9,80	46,0	
Итого за завтрак							
Обед	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,5	5,0	9,8	90	9/1
	Тефтели из мяса говядины	100	14,2	12,2	9,4	203,3	20/8

	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	<i>Чай с лимоном</i>	200/5	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,4	0,8	22,3	115	
	<i>Сок</i>	200	0,80	0,80	19,6	85,36	
Итого за обед		1100	32,7	31,92	121,4	901,7	
Итого за день		1660/12	45,2	57,32	201,4	1498,4	

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	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	180	3/3
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	100	13,75	2,0	8,0	105,0	9/7
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,2	0,0	37	
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,4	0,8	22,3	115	
	<i>Фрукт</i>	100	0,4	0,4	9,80	46	
Итого за обед		1005	25,4	19,42	101	682,3	
Итого за день		1665	69,6	47,1	160,02	1356,6	

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		560					
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04
	Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	3,33	23,3	
	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	50	4,4	0,8	22,3	115	

	<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>19,6</i>	
Итого за обед		<i>1000/10</i>	<i>26,6</i>	<i>24,8</i>	<i>92,08</i>	<i>712,9</i>	
Итого за день		<i>1560/10</i>	<i>44,7</i>	<i>54,1</i>	<i>188</i>	<i>1421,7</i>	

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						14/10
	Сок						1/6
Итого за завтрак		660					
Обед	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,55	10,36	109	14/2
	Салат из белокочанной	100	1,7	6,7	10,33	106,7	4/1

	<i>капусты с кукурузой, луком растительным маслом</i>						
	<i>Рыба тушённая с овощами</i>	120	11,6	6,3	4,9	122	4/7
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,4	0,8	22,3	115	
	<i>Фрукт</i>	100	0,4	0,4	9,80	46	
Итого за обед		1020	27,11	25,8	110	783,7	
Итого за день		1680	43,41	40,1	166,7	1209	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							

Завтрак	<i>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</i>	200	7,2	6,6	29,3	206	2,4
	<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>						
	<i>Фрукт</i>	100	0,40	0,40	9,80	46,0	
Итого за завтрак		550	10,78	15,32	69,03	460,8	
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	6,7	4,2	19,5	144	139/04
	<i>Горошек зелёный</i>	100	3,2	3,7	6,4	72	1/1
	<i>Капуста тушёная</i>	200	4,7	3,9	18,1	125	8/3
	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	100	14,9	15,7	4,7	220	11/8
	<i>Компот из яблок и изюма</i>	200	0,3	0,0	18,5	71	2/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,4	0,8	22,3	115	
Итого за обед		900	34,2	28,3	89,5	747	

Итого за день	1450	44,98	43,62	158,5	1207,8	
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	7,5	55	310	7/4
	Батон						
	Сыр порциями						
	Какао с молоком						14/10
	Кондитерское изделие						1/6
Итого за завтрак		560					

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	9,8	2,33	95	14/1
	Мясо кур отварное (порционно без кости)	100	23,65	22,35	0,23	296	1/9
	Макаронные изделия отварные	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	Сок	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	Хлеб ржаной	50	4,4	0,8	22,3	115	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	46,0	
	Итого за обед		1000/10	39,13	44,8	86	9096
Итого за день		1560/10	61,53	64,6	222,6	1711	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							

День 2							
Завтрак	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>						44
	<i>Батон</i>						
	<i>Масло коровье сливочное</i>						
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>						13/10
	<i>Сдоба обыкновенная</i>						8/12
Итого за завтрак		560	18,06	29,3	85,9	666,8	
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	<i>Помидоры свежие порционно</i>	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	<i>Тефтели рыбные с рисом в соусе</i>	120	10,22	5,57	9,89	131	12/7
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	200/7	4,6	5,9	42,7	246	(297/04)
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,2	0,1	25,4	99	631/04
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,4	0,8	22,3	115	
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	

Итого за обед	1120/7	22,6	19,6	116	738,9	
Итого за день	1680/7	40,7	48,9	202	1405,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	200	33,8	19,2	26,4	418	9/5 тк
	Батон						
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	Чай с молоком	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	46,0	
Итого за завтрак		550	41,1	24,6	66,9	660,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	139/04
	Салат из белокочанной капусты, морковью и	100	1,7	6,7	9,8	105	5/1

	<i>растительного масла</i>						
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	100	14,9	15,7	4,7	220	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		890/7	37,12	35,7	90,8	844,6	
Итого за день		1440/7	78,22	60,3	157,7	1504,7	
Итого за период:							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с	250	22,5	30	2,5	387,5	2/4

	<i>маслом сливочным</i>						
	<i>Батон</i>						
	<i>Масло сливочное</i>						
	<i>Какао с молоком</i>						14/10
	<i>Сдоба обыкновенная</i>						8/12
Итого за завтрак		550	33,9	45,2	73,13	851,9	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	<i>Горошек зелёный</i>	100	3,2	3,7	6,4	72	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	3,52	0,64	17,81	92	
	<i>Фрукт</i>	100	0,40	0,40	9,80	46,0	
Итого за обед		940	26,7	27,6	83,7	688	
Итого за день		1490	60,6	72,8	156,8	1539,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пищённая молочная с маслом сливочным						11/4
	Батон						
	Сыр порциями						
	Кофейный напиток с молоком						13/10
	Фрукт						
Итого за завтрак		560					
Обед	Уха с крупой	250	8,25	4,0	14,0	125	
	Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	Капуста тушёная	200	4,7	3,9	18,1	125	8/3

	<i>Котлеты (биточки) из мяса кур</i>	100	17,9	14,7	14,9	263,8	5/9
	<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	
	<i>Сок</i>	200	0,80	0,80	19,6	85,36	
<i>Итого за обед</i>		<i>1090/5</i>	<i>35,3</i>	<i>24,04</i>	<i>96,94</i>	<i>740,5</i>	
Итого за день		<i>1650</i>	<i>52,2</i>	<i>38,94</i>	<i>159,4</i>	<i>1197,1</i>	
Итого за период:		<i>1583,5</i>	<i>54,11</i>	<i>52,8</i>	<i>177,3</i>	<i>1405,2</i>	