

СОГЛАСОВАНО

МБОУ ООШ с. Григорьевка

директор

М.В. Шилинцева



ИП Григорья К.А.

К.А. Григорян

Меню приготовляемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 6,5 до 11 лет организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Сезон: летний

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	11,60	7,67	39,60	273,83	175
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,48	15,86	67,01	472,70	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	60	1,55	2,90	5,27	53,38	48
Суп гороховый	200	6,27	7,28	33,35	224,00	170
Котлеты домашние (с соусом)	90	8,6	9,65	22,04	209,41	271
Макаронные изделия отварные	150	6,71	7,38	39,58	251,58	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Булочка с маком	60	7,6	11,85	36,25	282,05	422
Итого за прием пищи:	790	34,55	39,54	153,35	1107,46	
Итого за день:	1290,00	50,03	55,40	220,36	1580,16	

День 2

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	160	7,79	9,5	45,5	298,66	438
Горошек зеленый консервированный	20	0,3	0,25	2,15	12,05	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,42	15,82	67,02	472,35	
ОБЕД						
Салат "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49	34
Свекольник	200	1,98	3,82	8,9	77,90	93
Бефстроганов	90	13,01	13,82	4,65	195,02	250
Рис отварной	150	1,99	2,65	28,35	145,21	304
Компот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,90	Н
Итого за прием пищи:	740	22,17	22,35	86,13	634,56	
Итого за день:						
	1240	37,59	38,17	153,15	1106,91	

День 3

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	160	11,71	14,90	39,72	339,82	219

Хлеб пшеничный	30	3,05	0,4	0,84	19,16	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,40	15,84	67,00	472,16	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,05	2,10	3,05	35,30	24
Суп с фрикадельками	200	3,86	4,12	15,85	115,92	478
Плов из мяса птицы	180	6,91	9,1	41,38	275,06	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	20,1	83,76	349
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Булочка с повидлом	60	7,6	11,85	36,25	282,05	422
Итого за прием пищи:	730	23,24	27,65	117,47	811,69	
Итого за день:	1230	38,64	43,49	184,47	1283,85	

День 4

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная с гречневой крупой	200	8,08	10	23,12	214,80	173
Блины (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	60	4,16	5,42	29,35	182,82	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,52	15,84	67,01	472,68	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,12	2,10	11,16	64,02	46
Рассольник домашний	200	4,91	11,40	26,18	226,96	95
Картофельное пюре	150	2,08	3,36	41,16	203,20	146
Тефтели	90	6,68	8,45	5,92	126,45	278
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Сок фруктовый	200	10	2	32	186,00	389
Итого за прием пищи:	730	26,95	27,71	117,26	826,23	
Итого за день:	1230	42,47	43,55	184,27	1298,91	

День 5

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Овощная нарезка	40	0,83	2,11	5,27	43,39	48
Вареники с картофелем пром. производства с м/сл	170	8,60	7,90	43,05	277,70	423
Сыр "Российский"	10	1,63	1,6	0	20,92	15
Масло сливочное	10	0,08	3,25	0,13	30,09	14
Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,27	15,61	67,82	472,85	
ОБЕД						
Овощная нарезка	60	0,83	2,11	5,27	43,39	48
Борщ	200	5,37	9,64	24,64	206,80	83
Гуляш	90	10,45	9,85	13,25	183,45	260
Каша гречневая	150	6,48	5,75	41,25	242,67	302
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Булочка новинка	60	7,6	11,85	36,25	282,05	422
Итого за прием пищи:	790	34,55	39,68	153,52	1109,4	
Итого за день:	1290	49,82	55,29	221,34	1582,25	

День 6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша молочная пшеничная	170	12,07	9,63	39,82	294,23	205
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Булочка школьная	60	7,6	11,85	36,25	282,05	422
Итого за прием пищи:	570	23,55	27,67	103,48	757,15	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из квашеной капусты	60	0,71	0,41	5,46	28,37	47
Суп гречневый	200	5,92	8,16	33,50	231,12	112
Курица запеченная (бедро/голень)	90	12,2	12,92	0	165,08	501
Макаронные изделия отварные	150	3,9	5,68	45,84	250,08	309
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	730	26,55	27,65	117,66	825,69	

Итого за день:	1300,00	50,10	55,32	221,14	1582,84	
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

ВТОРНИК

День 7

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК							
Плоды и ягоды свежие		100	0,52	0,52	12,06	55,00	338
Пудинг творожный с соусом		160	8,35	11,79	40,01	299,55	219
Сыр "Российский"		10	3,26	3,2	0	41,84	15
Хлеб пшеничный		30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром		200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:		500	15,41	15,93	66,61	471,45	

ОБЕД

Салат "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Суп картофельный с клецками	200	2,95	11,44	24,05	210,96	64
Рыба припущенная	90	12,95	11,65	5,12	177,13	227
Рис отварной	150	5,10	1,77	27,07	144,61	512
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Компот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
Итого за прием пищи:	730	26,98	27,71	117,62	827,79	
Итого за день:	1230,00	42,39	43,64	184,23	1299,24	

СРЕДА

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
--------------------------------	-------	------------------	--	--	-------------------------------	-------------

прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	туры
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	210	8,56	5,96	42,20	256,68	175
Булочка школьная	60	7,6	11,85	36,25	282,05	422
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	19,44	18,23	92,99	613,79	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40	24
Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,04	10,26	6,32	141,78	88
Пельмени пром.производства	170	15,95	16,03	84,20	544,87	395
Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16	685
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Итого за прием пищи:	700	26,95	27,62	117,78	827,50	
Итого за день:	1200,00	46,39	45,85	210,77	1441,29	

День 9

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	150	7,96	11,85	46,41	324,13	438
Горошек зеленый консервированный	20	0,15	0,12	1,22	6,56	14
Сыр	15	3,26	3,2	0	41,84	15
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,5	15,92	67	473,28	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
--------------------------------	-------	------------------	--	--	----------------------------------	------------------

прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	туры
Салат из свежих/соленых огурцов	60	0,75	0,4	2,35	16,00	20
Суп-лапша домашняя	200	7,98	12,92	24,96	248,04	113
Жаркое по-домашнему	200	13,99	13,68	70,76	462,12	291
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	700	26,85	27,75	117,44	826,91	
Итого за день:	1200,00	42,35	43,67	184,44	1300,19	

День 10

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Макароны с сыром (Российский)	170	11,65	14,86	40,28	341,46	516
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,45	15,8	67,56	474,24	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из дайкона с морковью м/р	60	1,31	3,25	6,27	59,57	45
Суп с фрикадельками	200	7,84	9,52	22,88	208,56	478
Ленивые голубцы	200	13,98	14,44	59,88	425,40	260
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52	349
Булочка с молоком сгущ.	60	7,6	11,85	36,25	282,05	422
Итого за прием пищи:	750	34,55	39,54	154,16	1110,7	1554
Итого за день:	1250,00	50,00	55,34	221,72	1584,94	