

Директор
О.Ю. Ерофеева

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
МБОУ "Сарафановская СОШ" летнего лагеря
7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	№ рецепту ры
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1	Каша манная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,8	14,62	136,6	ПР/1
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
итого за завтрак:			16,74	15,12	106,17	626,81	
обед:	Салат из све. огурцов с раст. маслом	100	1,08	1,95	1,87	28,82	20
	Борщ	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Котлета мясная	100	5,55	15,55	0,25	164	268
	Гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	171
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
итого за обед:			22,39	32,89	104,24	810,87	
Итого за день:			39,13	48,01	210,41	1437,68	
2 день	Омлет с зеленым горошком	120	11,77	16,56		205,34	120
Завтрак	Бутерброт с сыром	45	3,95	2,6	19,35	116,84	ПР\3
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ПР
итого за завтрак:			22,17	23	51,42	511,28	
Обед:	Салат из св. помидор	100	0,9	4,95	3,78	63,28	61
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,525	148,25	102
	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322	265
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8	349
итогоза обед:			25,91	27,5	92,829	736,83	
Итого за день:			48,08	50,5	144,249	1248,11	
3 день	Блины с маслом	160	11,02	15,43	27,81	414	396
Завтрак	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Йогурт 5%	125	5,13	1,88	7,38	66,88	ПР
итого за завтрак:			20,23	20,85	24,96	599,48	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	100	1,66	7,09	8,5	103,53	50
	Щи со свежей капустой	250	1,765	4,95	7,903	89,75	88
	Биточки мясные	100	14,4	12,236	12,018	292,727	268
	Пюре картофельное	150	3,651	5,375	36,684	209,7	304
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	389
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
итого за обед:			27,216	30,451	114,285	923,307	
Итого за день:			47,446	51,301	139,245	1522,787	
4 день	Сырники со сгущенкой	200	30,98	25,63	48,98	551,43	219
Завтрак	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379

итого за завтрак:			34,58	28,3	78,18	706,63	
Обед	Салат из св. помидор и огурцов	100	0,751	6,017	2,347	66,6	20
	Рассольник	250	1,64	5,06	11,3	106	94
	Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Рожки отварные	150	5,517	4,515	26,445	168,45	309
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
	Сок виноградный	200	0,54	0,36	29,34	123	389
итого за обед:			24,968	26,672	101,342	755,05	
Итого за день:			59,548	54,972	179,522	1461,68	
5 день	Каша рисовая вязкая	200	6	10,85	42,95	294	174
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,8	14,62	136,6	ПР/1
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ПР
итого за завтрак:			10,8	18,97	87,06	561,1	
Обед:	Салат из св. помидор и яблок	100	0,9	0,3	5,5	27,9	25
	Суп с макаронным изделием	250	2,568	2,78	15,688	109	120
	Голубцы ленивые	100		6,81	9,04	164	315
	Пюре картофельное	150	4,08	6,4	27,25	183	312
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
	Груша	75	0,3	0,23	7,73	34,13	338
	Сок мультифрукт	200	1		20,2	86,6	389
итого за обед:			13,588	17,12	114,388	745,63	
Итого за день:			24,388	36,09	270,06	1306,73	
2 неделя	Каша кукурузная вязкая	200	7,63	11,1	50,78	334	174
6 день	Слойка с сахаром	75	7,02	12,66	45,43	312,35	418
Завтрак	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	382
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ПР
итого за завтрак:			20,62	26,73	139,9	872,05	
Обед:	Салат из бел. капусты с яблоком	100	1,09	4,87	4,92	66,62	46
	Суп картофельный с клецками	200	2,1	3,36	12,14	87,25	91
	Бюстроганов с соусом филе мяса	200	22,95	28,81	27,31	448,28	250
	Перловка рассыпчатая	150	4,08	6,4	27,25	183	312
	Сок вишневый	200	174,1		22,8	97,1	389
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
итого за обед:			209,06	44,04	123,4	1023,25	
Итого за день:			229,68	70,77	263,3	1895,3	
7 день	Ленивые вареники с сахаром	110	0	0	99,8	374,3	218
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	3,95	2,6	19,35	116,84	ПР\3
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ПР
итого за завтрак:			9,92	5,57	162,84	716,84	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,751	6,017	2,347	66,6	20
	Суп с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	104
	Курица отварная	100	23,48	25,82	0,48	328	288
	Гречка рассыпчатая	150	8,59	6,093	38,64	243,75	302
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
	Абрикосы	75	0,3	0,3	0,59	2,66	338
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
итого за обед:			40,121	41,63	101,427	948,01	
Итого за день:			50,041	47,2	264,267	1664,85	
8 день	Каша пшеничная вязкая	200	7,54	3,85	1,73	188,67	171
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,8	14,62	136,6	ПР/1
	Слойка	75	7,02	12,66	45,43	312,35	418

	Какао	200	3,6	2,67	29,2	155,2	382
итого за завтрак:			20,54	26,98	90,98	792,82	
Обед	Нарезка из св. помидор	100	0,6	0,2	4,2	19,9	14
	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,5	2,79	17,14	104,6	82
	Тефтели с рисом	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Пюре картофельное	150	4,08	6,4	27,25	183	312
	Сок яблочный	200	1		20,2	86,6	389
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПП
итого за обед:			19,7	17,53	106,35	664,19	
Итого за день:			40,24	44,51	197,33	1457,01	
9 день	Каша пшеничная вязкая	200	7,54	3,85	1,73	188,67	171
Завтрак	Коржики молочные	75	5,91	4,56	65,32	309,59	456
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	371
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ПП
итого за завтрак:			19,42	11,38	110,74	723,96	
Обед	Салат из св. помидор и слад. перец	100	1,02	13,12	3,61	138,39	27
	Суп с рыбными консервами	250	6,88	6,72	11,46	133,8	91
	Котлета мясная	100	15	22	13,018	312,727	268
	Рожки отварные	150	5,517	4,515	26,445	168,45	309
	Сок персиковый	200	1		20,2	86,6	389
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПП
итого за обед:			34,157	46,955	103,713	980,967	
Итого за день:			53,577	58,335	214,453	1704,927	
10 день	суп молочный с мак. изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	3,95	2,6	19,35	116,84	ПП\3
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ПП
	Какао	200	3,6	2,67	29,2	155,2	382
итого за завтрак:			15,39	10,32	81	492,54	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	3,25	6,27	5,96	45
	Суп овощной	250	2,01	4,03	12,1	90,03	99
	Запеканка картофельная с мясом	145	8,25	8,69	9,44	146,79	284
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПП
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
итого за обед:			16,7	16,89	79,14	477,08	
Итого за день:			32,09	27,21	160,14	969,62	
	Ссылка на сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях						