

Утверждаю:
И.о.Директора школы:
_____ Захарова Н.А.

Лагерь дневного пребывания детей Примерное десятидневное меню

для детей 7 -11 лет

«Уральцевская ООШ»- филиал МБОУ «Широковская средняя
общеобразовательная школа»
(летне-осенний сезон)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
НЕДЕЛЯ: первая ДЕНЬ: понедельник							
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2
		Хлеб с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136,0
943		Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	465	8,39	12,76	47,46	309,2
55	ОБЕД	Свёкольник	200	2,0	5,17	14,82	113,32
286		Тефтели мясные в соусе	80/60	11,78	12,91	14,9	223,0
679		Каша гречневая рассыпчатая	150/7	7,46	5,61	35,84	230,45
959		Какао	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2
		Хлеб	60	4,14	0,6	30,18	176,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	777	28,9	28,01	121,23	888,37
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1242	37,29	40,77	168,69	1197,57
ДЕНЬ: вторник							
168	Завтрак	Каша рисовая с маслом	150/7	3,4	3,96	27,83	161,0
		Хлеб с сыром	40/10	6,08	3,44	18,96	134,4
951		Кофейный напиток с молоком	200/20	1,4	2,0	22,4	173,0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	427	10,88	9,4	69,19	468,4
197	ОБЕД	Рассольник	200/7	1,6	4,09	13,54	97,4
436		Жаркое по-домашнему	200	17,21	24,67	13,72	165,63
517		Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52
		Хлеб	60	4,14	0,6	30,18	176,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	667	24,31	29,36	86,46	560,95
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1094	35,19	38,76	155,65	1029,35
ДЕНЬ: среда							
438	Завтрак	Омлет	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
943		Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,0
		Хлеб с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136,0

		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	420	16,91	29,71	31,27	431,93
187	ОБЕД	Щи с капустой и картофелем	200/7	1,45	3,93	100,2	182,0
304		Плов	200	18,15	15,0	29,08	320,0
868		Компот из сухофруктов	200/20	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб	60	4,14	0,6	30,18	176,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	687	23,78	19,53	184,22	772,6
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1107	40,69	49,24	215,49	1204,53
ДЕНЬ: четверг							
168	Завтрак	Каша пшенная с маслом	150/7	7,89	7,49	40,48	260,9
		Хлеб	40	2,76	0,4	20,12	117,6
		Сок	200	-	-	22,0	90,0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	397	10,65	7,89	82,6	468,5
208	ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	200	17,2	10,54	13,71	197,4
608		Котлета	80/60	12,44	14,24	12,56	183,0
336		Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23
959		Какао	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2
		Хлеб	60	4,14	0,6	30,18	176,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	40,63	36,87	123,36	958,23
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1197	51,28	44,76	205,96	1426,73
ДЕНЬ: пятница							
688	Завтрак	Рожки отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45
		Хлеб с сыром	40/10	6,08	3,44	18,96	134,4
951		Кофейный напиток с молоком	200/20	1,4	2,0	22,4	173,0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	427	13,0	9,96	67,81	475,85
206	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8
486		Рыба тушеная в соусе	70/50	18,03	10,21	8,49	195,0
694		Картофельное пюре	150/7	3,06	4,8	28,45	137,25
868		Компот из сухофруктов	200/20	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб	60	4,814	0,6	30,18	176,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	757	29,66	26,12	104,94	710,65
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1184	42,66	36,08	172,75	1186,5

НЕДЕЛЯ: вторая ДЕНЬ: понедельник							
469	Завтрак	Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/25	27,84	18,0	32,4	379,6
		Хлеб с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136,0
959		Какао	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	445	33,8	29,27	72,51	660,8
43	Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
170		Борщ с капустой и картофелем	200/7	1,45	3,93	100,2	182,0
286		Тефтели мясные с соусом	80/60	11,78	12,91	14,9	223,0
679		Каша рассыпчатая ячневая	150/7	4,79	4,26	30,83	187,02
517		Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52
		Хлеб	60	4,14	0,6	30,18	176,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	824	24,37	24,75	210,54	942,38
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1269	58,17	54,02	283,05	1603,18
ДЕНЬ: вторник							
168	Завтрак	Каша манная	150/7	3,4	3,96	27,83	161,0
		Хлеб с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136,0
951		Кофейный напиток с молоком	200/20	1,4	2,0	22,4	173,0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	427	7,24	13,61	64,85	470,0
87	ОБЕД	Суп рыбный из консервы	200	8,6	8,4	14,32	167,25
22		Жаркое из гречи с курицей	200	15,0	13,3	29,1	296,2
868		Компот из сухофруктов	200/20	0,4	-	24,76	94,2
		Хлеб	60	4,14	0,6	30,18	176,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	680	27,78	22,3	98,36	734,05
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1107	35,02	35,81	163,21	1204,05
ДЕНЬ: среда							
168	Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/7	7,89	7,49	40,48	260,9
		Хлеб с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136,0
951		Кофейный напиток с молоком	200/20	1,4	2,0	22,4	173,0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	427	11,73	17,04	77,5	569,9
208	ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	200	17,2	10,54	13,71	197,4
608		Котлета	80/60	12,44	14,24	12,56	183,0

270		Пюре гороховое	150/7	18,3	1,53	43,8	264,0
		Сок	200	-	-	22,0	90,0
		Хлеб	60	4,14	0,6	30,18	176,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	757	52,08	26,91	122,25	910,8
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1184	63,81	43,95	199,75	1480,7
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ							
168	Завтрак	Каша рисовая с маслом	150/7	3,4	3,96	27,83	161,0
		Хлеб с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136,0
943		Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	422	6,04	11,51	56,45	325,0
15	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
55		Свекольник	200	2,0	5,17	14,82	113,32
591		Гуляш из куриного филе	80/50	23,8	19,52	15,74	203,0
688		Рожки отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45
517		Кисель	200	1,36	-	29,03	121,52
		Хлеб	60	4,14	0,6	30,18	176,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	807	37,41	33,5	118,46	827,21
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1229	43,45	45,01	174,91	1152,21
ДЕНЬ: ПЯТНИЦА							
93	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2
		Хлеб с сыром	40/10	6,08	3,44	18,96	134,4
959		Какао	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	470	15,35	12,37	63,29	424,8
187	ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,2	182,0
486		Рыба тушеная в соусе	70/50	18,03	10,21	8,49	195,0
694		Картофельное пюре	150/7	3,06	4,8	28,45	137,25
868		Компот из сухофруктов	200/20	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб	60	4,14	0,6	30,18	176,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	764	6,72	19,54	192,08	784,85
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1234	42,07	31,91	255,37	1209,65

