

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "Сонер" *И.И. Давыденко*



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте 12 лет и старше организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ №25 *И.И. Давыденко*

Сезон: летний

День 1

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	14,12	10,22	49,20	345,26	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,41</b>	<b>76,61</b>	<b>544,13</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ПОЛДНИК</b>						
Салат "Витаминный"	60	1,50	2,90	5,27	53,18	48
Суп гороховый	220	6,9	8	36,68	246,32	170
Котлеты домашние (с соусом)	100	11,00	13,1	25,6	264,30	271
Макаронные изделия отварные	180	8,1	8,86	47,5	302,14	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32,17</b>	<b>33,67</b>	<b>136,74</b>	<b>952,98</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	80	9,8	13,80	43,5	337,40	422
Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280,00</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>408,20</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1630,00</b>	<b>63,67</b>	<b>65,88</b>	<b>270,85</b>	<b>1905,31</b>	

День 7

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Фрукты и ягоды свежие	110	0,62	0,62	14,01	64,10	338
Пудинг творожный с соусом	190	11,5	14,24	48,1	366,56	219
Сыр " Российский"	20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,66</b>	<b>18,48</b>	<b>76,65</b>	<b>483,46</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Суп картофельный с клецками	220	2,83	12,58	29,2	241,34	64
Рыба припущенная	100	16,2	14,8	5,69	220,76	227
Рис отварной	180	6,12	2,12	34,89	183,12	512
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Компот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,98</b>	<b>32,68</b>	<b>135,99</b>	<b>966,21</b>	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка "Новинка"	80	8,8	6,5	43,2	266,50	444
Какао	200	4,60	7,30	14,30	141,30	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>13,4</b>	<b>13,8</b>	<b>57,5</b>	<b>407,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1630,00</b>	<b>64,04</b>	<b>64,96</b>	<b>270,14</b>	<b>1857,47</b>	

День 3

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плоды или ягоды свежие	130	0,52	0,58	12,74	58,26	338
Сырники из творога (с молоком стущенным или вареньем)	190	15,30	17,30	49,63	415,42	219
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	0,84	15,36	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,04</b>	<b>18,3</b>	<b>76,91</b>	<b>544,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор и огурцов	60	2,05	2,10	3,05	39,30	24
Суп с фрикадельками	250	8,30	8,90	19,75	192,30	478
Плов из мяса птицы	230	16,5	17,4	86,3	567,80	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,8	20,1	90,24	349
Хлеб ржаной	30	0,85	0,9	4,83	25,90	Н
Хлеб пшеничный	30	3,16	2,1	0,84	34,90	Н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,52</b>	<b>32,20</b>	<b>134,87</b>	<b>950,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с повидлом	80	13,3	13,8	39,2	334,20	422
Компот из свежих ягод	200	0,2	0	18,3	74,00	685
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>57,5</b>	<b>408,2</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1630</b>	<b>63,06</b>	<b>64,3</b>	<b>269,28</b>	<b>1903,14</b>	

День 9

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	200	11,2	8,24	28,5	232,96	438
Горошек зеленый консервированный	20	0,3	0,25	2,45	13,25	101
Сыр	20	3,26	3,2	0	41,84	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	15
Хлеб пшеничный	30	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Булочка сдобная	80	3,16	6,9	18,5	148,74	Н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,63</b>	<b>76,85</b>	<b>547,71</b>	
<b>ОБЕД</b>						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих/соленых огурцов	60	0,75	2,5	2,35	34,90	20
Суп-лапша домашняя	250	9,82	12,40	31,20	275,68	113
Жаркое по-домашнему	250	16,90	17,10	82,20	550,30	291
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,6</b>	<b>32,75</b>	<b>135,12</b>	<b>961,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с шоколадом	80	13,2	13,8	41,3	342,20	422
Сок	200	0,3	0	16,1	65,60	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>57,4</b>	<b>407,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1630,00</b>	<b>63,26</b>	<b>65,18</b>	<b>269,37</b>	<b>1917,14</b>	

День 5

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощная нарезка	40	0,60	0,62	14,01	64,02	338
Вареники с картофелем пром.произ-ва с М/сл	200	14,12	17,54	47,95	406,14	423
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>18</b>	<b>18,58</b>	<b>76,5</b>	<b>545,22</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощная нарезка	60	2,20	2,11	5,27	48,87	48
Борщ	220	5,80	10,50	28,20	230,50	83
Гуляш	100	12,5	12,5	15,41	224,14	260
Каша гречневая	180	7,2	6,9	49,5	288,90	302
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32,37</b>	<b>32,82</b>	<b>136,07</b>	<b>969,35</b>	
<b>Полдник</b>						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка сахарная	80	13,3	13,8	39,2	334,20	424
Чай фруктовый	200	0,2	0	18,3	74,00	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>57,5</b>	<b>408,2</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1550</b>	<b>63,87</b>	<b>65,2</b>	<b>270,07</b>	<b>1922,77</b>	