

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа» п. Кузьель.

Утверждаю:

Директор школы:



_____/Кузнецова Г.Л./

« 9 » апреля 2018 г



Десятидневное меню

**лагеря с дневным пребыванием «Колокольчик»
с учетом пищевой ценности приготовляемых блюд.**

Июнь 2018 г.

Сезон		Лето				
Возраст		С 6 лет до 16 лет				
День	Первый					
Неделя	Первая					
период	Летний					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№97	Каша манная с маслом	200/5	6,63	7,03	38,78	245
№342	Бутерброды с маслом и сыром	40/10/15	9,23	14,87	14,04	219,2
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Мандарин	100	0,8	-	8,6	38
	Обед					
№15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,6
№34	Рассольник «Ленинградский»	250/10	5,03	11,30	32,38	150
№204	Рожки отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
№171	Биточки мясные	100	14,81	14,78	7,20	212
№254	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	67,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76
	Итого		52,65	69,04	218,27	1579,47
День	Второй					
Неделя	Первая					
Период	Летний					
	Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№105	Каша рисовая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
№271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
№185	Сосиска отварная	50	4,4	10,69	1,04	119,81
	Апельсин (по индивид.непереносимости)	100	0,9	-	8,4	38
	Обед					
№1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
№37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
№210	Греча	180	4,7	5,8	24,2	156,8
№192	Птица отварная	100	24,83	24,83	1,1	296,42
№256	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	26,36	104,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	67
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76
	Итого		51,84	63,28	178,6	1435,32
День	Третий					
Неделя	Первая					

Период	летний					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№103	Каша пшеничная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
№265	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
№344	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	2,4	16,7	15,09	217,4
	Груша	100	0,4	-	10,7	42
	Обед					
№18	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,16	4,60	113,92
№27	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,90	6,66	10,81	111
№216	Картофельное пюре	180	3,84	7,24	27,94	189
№143	Котлета рыбная	100,0	14,82	2,45	9,61	108
№255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	67
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76
	Йогурт («живой», не подвергшийся термической обработке)	200	2,93	2,5	11,29	79
	Итого		43,94	58,31	198,77	1468,89
День	Четвертый					
Неделя	Первая					
период	летний					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№99	Каша пшеничная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92
№344	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	2,4	16,7	15,09	217,4
	Сыр (в нарезку)	15	4,02	4,09	-	54,15
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	яблоко	100	0,4	-	11,3	46
	Обед					
№13	Салат свекольный	100	1,5	11	9	141
№39	Суп картоф. с макарон.изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124
№173	Плов	200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Сок	200	1,0	-	2,34	54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	67
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76
	Итого		52,57	68,04	185,37	1595,76
День	Пятый					
Неделя	Первая					
Период	Летний					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)

			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№95	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
№271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
№284	Булочка российская	60	4,25	2,9	39,2	199,8
	Груша	100	0,4	-	10,7	42
	Обед					
21	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,33	12,65	11,77	155,4
№35	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,24
№204	Рожки отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
№171	Котлета мясная	100	14,81	14,78	7,20	212
№251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	67
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76
	Итого		47,77	51,85	248,66	1616,92
День	Шестой					
Неделя	Первая					
Период	Летний					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№97	Каша манная с маслом	200/5	6,63	7,03	38,78	245
№344	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	2,4	16,7	15,09	217,4
№267	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Банан	100	0,9	-	10,4	44
	Обед					
№18	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,16	4,60	113,92
№42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24
№163	Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,75	20,11	303,70
№256	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,36	104,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	67
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76
	Йогурт («живой», не подвергшийся термической обработке)	200	2,93	2,5	11,29	79
	Итого		59,1	63,4	180,13	1518,65
День	Седьмой					
Неделя	Второй					
Период	Летний					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					

№106	Каша ячневая с маслом	200/5	7,23	6.67	39,54	246,87
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0.36	19,88	90,4
№271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
№284	Булочка российская	60	4,25	2.9	39,2	199,8
	Мандарин	100	0.8	-	8,6	38
	Обед					
№2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
№34	Рассольник «Ленинградский»	250/10	5,03	11,30	32,38	150
№201	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,21
№185	Колбаса отварная	100	9,45	21,32	2,1	239,62
№254	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	67
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76
	Итого		41,76	59,49	259,54	1629,12
День	Восьмой					
Неделя	Вторая					
Период	Летний					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38
№344	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	2,4	16,7	15,09	217,4
	Сыр (в нарезку)	15	4,02	4,09	-	54,15
№265	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Апельсин (по индивид.непереносимости)	100	0,9	-	8,4	38
	Обед					
№15	Салат из свежих огурцов	100,0	0,72	10,08	3,00	103,6
№55	Щи из свежей капусты	250/10	2,09	6,33	10,64	108
№196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	6,5	48	316,57
№146	Рыба жареная	100	13,8	11,67	3,49	173,75
№255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	67
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76
	Итого		46,27	64,98	188,25	1537,26
День	Девятый					
Неделя	Вторая					
Период	Летний					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№44	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68
№342	Бутерброды с маслом с сыром	40/10/15	9,23	14,87	14,04	219,2
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Банан	100	0,9	-	10,4	44
	Обед					

№21	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,26	10,08	7,7	126,8
№37	Суп картофельный с бобовыми	250,0	2,34	3,89	13,61	98,79
№210	Капуста тушеная	180	4,7	5,8	24,2	156,8
№171	Котлета мясная	100,0	14,81	14,78	7,20	212
№251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	67
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76
	Итого		48,55	61,88	184,13	1451,15
День	Десятый					
Неделя	Вторая					
Период	Летний					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№99	Каша кукурузная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92
№344	Хлеб пшеничный	30/20	2,4	16,7	15,09	217,4
№271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46
	Обед					
№4	Салат из свеж.капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02
№42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24
№216	Картофельное пюре	180	3,84	7,24	27,94	189
№162	Гуляш	120	21,68	21,21	6,74	331,53
№545	Лимонный напиток	200	0,25	-	25,35	104,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	67
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76
	Итого		60,16	67,06	177	1572,82

09. 04. 2018г.