

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоберезовская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

УТВЕРЖДАЮ:

Директор оздоровительного летнего лагеря:

Приказ №



М Е Н Ю
(десятидневное)
питания детей в летнем лагере
дневного пребывания
в МБОУ «Новоберёзовская СОШ»

1 день

Рецепт урный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калори й
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№173	Каша молочная из овсяной крупы	220	5,40	7,62	38,31	356,23
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№3	Бутерброд с сыром	50	6,83	8,3	14,83	159,30
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		500	16,23	16,16	68,27	587,03
	Обед					
№312	Картофельное пюре	150	4,91	12,77	36,8	298,62
п/ф	Тефтеля п/ф	100	8,31	8,41	16,19	270,6
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Печенье чоко-пай	70	5,02	1,5	15,01	15,02
Итого:		610	23,24	23,32	85,43	676,74
	Полдник					
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	53

2 день

Рецепт урный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№175	Каша молочная из рисовой крупы	220	6,67	5,4	38,31	306,23
№15/1	Сыр порциями	50	4,36	11,7	0,55	95
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		500	15,83	17,30	73,96	555,63
	Обед					
№101	Суп картофельный с крупой	210	12,14	15,36	51,35	425,69
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№389	Сок яблочный	200	1	0	20	84
№н	Выпечка	70	9,32	1,5	15,01	15,02
Итого:		570	26,46	17,5	83,79	533,21
	Полдник					
	Груша	100	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	53

3 день

Рецептур ный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№175	Вареники с творогом	220	33,05	20,97	32,42	450,44
№15/1	Масло сливочное порциями	50	5,64	8,9	12,5	122,8
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		500	16,31	16,76	65,94	473,20
	Обед					
№302	Гречка отварная	130	0,38	4,16	43,62	333,50
п/ф	Котлета мясная	100	5	9	13,2	193,8
№375	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Блинчик с мясом	70	5,02	1,5	15,01	15,02
Итого:		590	15,40	15,3	89,26	634,82
	Полдник					
	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	53

4 день

Рецепт урный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№175	Каша кукурузная молочная	220	6,67	6,4	38,31	306,23
№1/1	Масло сливочное порциями	50	4,36	11,7	0,55	95
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		500	15,83	18,30	73,96	555,63
	Обед					
№259	Жаркое по-домашнему	210	17,21	34,67	93,72	395,63
№693	Какао на молоке	200	3,48	2,79	22,65	145
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Выпечка	70	5,02	1,5	15,01	15,02
Итого:		570	27,23	36,81	126,16	503,15
	Полдник					
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	53

5 день

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№1007	Пельмени с сметаной	220	20,49	26,68	45,1	419,6
№15/1	Сыр порциями	50	5,64	8,9	12,5	122,8
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		500	15,75	19,86	60,01	473,37
	Обед					
№291	Плов из птицы	190	8,36	17	30,59	356,23
№290	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№н	Выпечка	70	5,02	1,5	15,01	15,02
Итого:		550	19,18	19,10	83,20	547,45
	Полдник					
	мандарины	100	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	53

6 день

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№1007	Пельмени с сметаной	220	20,49	26,68	45,1	419,6
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№3	Бутерброд с сыром	50	6,83	8,3	14,83	159,30
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		500	16,23	16,16	68,27	587,03
	Обед					
№32	Каша пшеничная	150	6,18	13,55	83,58	355,52
	Гуляш (курица)	90	6,03	9,1	1,6	125,3
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№378	Напиток кофейный	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Печенье чоко-пай	70	9,32	1,5	15,01	15,02
Итого:		600	26,53	24,79	117,62	588,34
	Полдник					
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	53

7 день

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№175	Каша молочная из рисовой крупы	220	6,67	5,4	38,31	306,23
№1/1	Масло сливочное порциями	50	4,36	11,7	0,55	95
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		500	15,83	17,30	73,96	555,63
	Обед					
№82	Борщ с капустой и картофелем	230	13,69	23,36	69,59	489,63
№389	Сок яблочный	200	1	0	20	84
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	выпечка	70	5,02	1,5	15,01	15,02
Итого:		590	23,71	25,50	102,03	597,15
	Полдник					
	Груша	100	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	53

8 день

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№175	Вареники с картофелем	220	33,05	20,97	32,42	450,44
№15/1	Сыр порциями	50	5,64	8,9	12,5	122,8
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		500	16,31	16,76	65,94	473,20
	Обед					
№312	Картофельное пюре	150	4,91	12,77	36,8	298,62
№246	голень	90	5,68	10,3	35,69	182,25
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
№н	Пряник	50	9,32	1,5	15,01	15,02
Итого:		600	24,91	25,21	104,93	588,39
	Полдник					
	мандарины	100	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	53

9 день

Рецептур ный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№175	Каша кукурузная молочная	220	6,67	6,4	38,31	306,23
№1/1	Масло сливочное порциями	50	4,36	11,7	0,55	95
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		500	15,83	18,30	73,96	555,63
	Обед					
№113	Суп-лапша с курицей	190	4,54	15,23	24,36	367,36
№389	Сок яблочный	200	1	0	20	84
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№н	Выпечка	70	9,32	1,5	15,01	15,02
Итого:		550	19,14	17,33	82,45	572,14
	Полдник					
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	53

10 день

Рецептур ный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№181	Каша молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	32,38	279,07
№15/1	Сыр порциями	50	5,64	8,9	12,5	122,8
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		500	15,75	19,86	60,01	473,37
	Обед					
№309	Макароны отварные	150	7,15	10,03	49,09	283,51
№290	Мясо курицы тушёное	100	12,75	12,45	21,4	236,23
№389	Сок яблочный	200	1	0	20	84
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Печенье	70	5,02	1,5	15,01	15,02
Итого:		610	29,92	24,62	102,93	627,26
	Полдник					
	Мандарин	0,9	0,2	8,1	53	84
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	53