

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № 2
 _____ Т.В. Кимсас

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для организации питания детей 6-10 лет в пришкольных летних лагерях
 Апанасенковского муниципального округа

№ рецептуры	Наименование блюд	Объем порций гр.	белки	жиры	углевод ы	Энергетическая ценность ккал
	1 день :					
	Завтрак:					
302/04	Каша молочная геркулес с маслом	200/7	17	13	33	287
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	14	71
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	10,64	104
	Итого:		20,5	15,5	57,64	462
	Обед:					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
140/04	Суп картофельный с макаронами	200	2,9	4,2	12,4	142
374/04	Рыба тушен с овощами	90/30	10,06	5,1	5,6	112
520/04	Картофельное пюре	200/7	3,88	6,71	26,46	226
685/04	Чай с сахаром	200	0,21	-	15,01	58
	Хлеб пшеничный, ржаной	60 /30	2,3	0,9	14,7	78
	Фрукты или сок натур	100	0,4	0	11,3	46
	Итого:		20,65	19,11	89,37	747
	Всего за день :		41,15	34,61	147,01	1209
	2 День .					
	Завтрак:					
160/04	Суп молочный с вермишелью	200	15,4	5,7	30,4	191
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	4,71	11	7,36	165
685/04	Чай с сахаром	200	0,21	0	15,01	58
	Итого :		20,32	16,7	52,77	414
	Обед:					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
110/04	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/10	1,6	5,25	7,86	156
492/04	Плов из птицы	90/200	15,2	15	36,2	330
639/04	Компот из с/ф	200	0	0	9,98	104
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Кондитерское изделие	70	3,3	4,2	36,2	195
	Итого:		23,3	27,45	108,4	948
	Всего за день:		43,62	44,15	161,61	1362
	3 День:					

	Завтрак					
358/04	Каша рисовая молочная	200/7	10,8	12,34	21,3	167
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	170
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71
	Итого ;		17,98	17,58	68,38	408
	Обед:					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
132/04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,8	3,4	17,3	141
488/04	Птица тушенная в соусе с овощами	90/200	17,6	15,6	32,2	325
639/04	Компот из с/ф	200	0	0	9,98	104
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,9	14,7	78
	Фрукты или сок натуральный	100	0,4	0	11,3	46
	Итого :		26	22	89,38	779
	Всего за день :		43,98	39,58	157,76	1187
	4 День:					
	Завтрак:					
733/04	Оладьи со сгущенкой	150/15	7,95	10,95	46,2	318
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,6	27,9	156
	Итого :		10,75	14,55	74,1	474
	Обед:					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
	Суп картофельный с перловой крупой	200	3	3,6	22	163
332/04	Макароны отварные	180/7	11,2	4,4	55	326
462/04	Тефтели в томатном соусе	90/30	18,06	22,2	19,48	284
639/04	Компот из с/ф	200	0	0	9,98	104
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Кондитерское или мороженое	70	3,3	4,2	36,2	195
	Итого:		38,76	37,4	161,26	1235
	Всего за день :		49,51	51,95	235,36	1709
	5 День :					
	Завтрак :					
300/04	Каша рисовая с изюм	200	4,4	13,6	67,4	203
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	170
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,7	12,4	58
	Итого :		11,4	19,3	112,3	431
	Обед :					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
110/04	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/10	1,6	3,25	7,8	156
511/04	Гречка отварная с маслом	180/7	10,8	12,1	30,1	290
707/04	Сок натуральный	200	0,2	0	21,8	88
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46

	Итого : Всего за день:		28,9 40,3	29,34 48,64	50,56 162,86	1010
	6 День : Завтрак:					
302/04	Каша молочная с манной крупой с маслом	200/7	10,4	7,94	51,67	372
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,7	27,9	156
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,7	12,4	58
	Итого :		15,3	12,34	97,97	586
	Обед :					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
135/04	Суп из овощей	200	1,61	4,36	9,12	99
279/04	Тефтели с рисом	90	20,4	21	33,1	284
214/04	Капуста тушеная	150	3,6	6,9	10,4	235
707/04	Компот из с ф	200	0,2	0	21,8	88
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46
	Итого: Всего за день:		25,81 41,11	28,36 40,7	93,92 191,89	796 1382
	7 день: Завтрак:					
218/05	Суп молочный с вермишелью	200	1528	22,6	28,2	438
685/04	Чай с сахаром	200	0	0	15,01	58
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,7	12,4	58
	Итого :		30,1	23,3	55,61	554
	Обед :					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
100/04	Борщ картофель и капуста	200/10	1,6	5,25	7,86	156
374/04	Рыба тушеная с овощ	90/50	5,48	4	4,3	89
520/04	Пюре картофельное	180/7	3,88	6,71	26,46	187
639/04	Компот из с/ф	200	0	0	9,98	104
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Кондитерское	70	3,3	4,2	36,2	195
	Итого:		17,46	23,16	103,4	894
	Всего за день		4,56	46,46	159,01	1448
	8 День: Завтрак:					
315/04	Запеканка рисовая с творогом со сгущен	150/15	10,55	10,5	50,4	330
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,7	27,9	156
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,7	12,4	58
	Итого:		13,35	13,75	78,3	486
	Обед:					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85

132/04	Суп картофельный с бобовым	200	4,8	3,4	17,3	200
462/04	Тефтели в т/с	90/30	18,06	22,2	19,48	284
332/04	Макароны отвар с маслом	180/7	11,2	4,4	55	326
639/04	Компот из с/ф	200	0	0	9,98	104
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46
	Итого:		37,66	37,0	131,66	1123
	Всего за день :		51,01	51,75	209,96	1609
	9 День :					
	Завтрак :					
101/04	Икра кабачковая	60	12,5	1,7	5,6	110
342/04	Макароны отварные с маслом и сыром	180	18,6	27,09	3,15	340
3/04	Бутерброд с маслом	30/10	4,7	7,9	17,3	123
685/04	Чай с сахаром	200	0,21	0	15,01	58
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,7	12,04	58
	Итого :		38,11	37,39	53,1	689
	Обед :					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
110/04	Борщ с картофелем и капустой	200/7	1,6	5,25	7,86	156
492/04	Плов из птицы	90	15,2	15	36,2	330
707/04	Сок натуральный	200	0,2	0	21,8	88
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46
	Итого:		20,6	23,25	95,76	783
	Всего за день :		58,71	60,64	148,86	1472
	10 День:					
	Завтрак:					
302/04	Каша молочная геркулес с маслом	200/10	17	13	33	287
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	170
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,7	12,04	58
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46
	Итого:		24	18,07	77,9	515
	Обед:					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
140/04	Суп картофельный с макаронами	200	3,24	3,48	11,88	121
388/04	Котлеты мясные в т/с	90/30	12,96	11,72	18,8	240
520/04	Картофель пюре	180/7	3,88	6,71	26,46	187
639/04	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46
	Итого :		23,68	24,01	97,02	861

	Всего за день:		47,68	42,98	164,92	1376
	11 день:					
	Завтрак :					
733/04	Оладьи со сгущенкой	150/15	7,95	10,95	46,2	318
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,7	27,9	156
	Итого :		11,65	14,65	74,1	474
	Обед :					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
110/04	Борщ с карт и капустой со сметаной	200/7	1,6	5,25	7,86	156
451/04	Биточки мясные в т\с	90/30	12,7	8,99	12,8	267
508/04	Гречка отварная с маслом	80/7	10,49	7,94	51,67	324
639/04	Компот из с/ф	200	0	0	9,98	04
	Хлеб пшеничный ,ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Кондитерское	70	3,3	4,2	36,2	195
	Итого :		31,29	29,38	137,11	1209
	Всего за день :		42,94	44,03	211,21	1683
	12 день:					
	Завтрак:					
354/04	Макароны отварные с маслом и сыром	180	10,8	12,6	42,6	334
684/04	Чай с сахаром	200	0,21	0	15,01	58
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,7	12,04	78
	Итого :		13,11	13,3	69,65	470
	Обед:					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
138/04	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,47	3,66	18	134
488/04	Птица тушеная с овощами	90/180	17,6	15,6	32,2	325
707/04	Сок натуральный	200	0,2	0	21,8	88
	Хлеб пшеничный,ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46
	Итого:		23,87	22,26	101,9	756
	Всего за день:		36,98	35,56	171,55	1226
	13 день .					
	Завтрак:					
101/04	Икра кабачковая	60	8,88	1,7	1,28	110
520/04	Пюре картофельное	180/7	3,88	6,71	26,46	187
690/04	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	10,64	104
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,7	12,4	78
	Итого:		16,26	18,01	50,78	479
	Обед:					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
138/04	Суп картофельный с бобов	200	6,2	5,6	22,3	167

493/04	Грудка куриная тушен	90	12,5	7,2	0,32	115
332/04	Макаронны отварные с маслом	180/7	6,8	12,2	23,6	163
707/04	Сок натуральный	200	0,5	0,9	21,8	88
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Кондитерское или мороженое	70	3,3	4,2	36,2	195
	Итого: Всего за день:		32,5 48,76	33,1 51,11	122,82 173,6	891 1370
	14 День:					
	Завтрак:					
302/04	Каша молочная с гречневой крупой и маслом	200/10	6	9,4	31,0	24
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	4,71	11	7,36	165
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	170
	Итого;		15,61	25,4	70,86	575
	Обед:					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
110/04	Борщ с картофелем и капустой	200/7	1,6	5,25	7,86	156
371/04	Рыба припущенная с маслом	90/5	13,95	10,2	2,2	107
520/04	Картофельное пюре	180/7	3,88	6,71	26,46	187
685/04	Чай с сахаром	200	0,21	0	15,01	58
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Фрукты или соки натуральные	100	0,4	0	11,3	46
	Итого: Всего за день:		23,24 38,85	25,36 50,76	81,43 152,29	717 1292
	15 день:					
	Завтрак:					
315/04	Макаронны отварные с маслом и сыром	180	10,55	10,5	50,4	330
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,7	27,9	156
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,1	0,7	12,4	78
	Итого :		14,05	12,8	73,2	512
	Обед					
572/04	Овощная нарезка	60	0,9	2,1	3,9	85
140/04	Суп картофельный с макаронами	200	3,24	3,48	11,88	121
488/04	Птица тушеная с овощами	90/200	17,5	15,6	32,2	325
639/04	Компот из с/ф	200	0	0	9,36	104
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	2,3	0,9	14,7	78
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46
	Итого: Всего за день:		24,34 38,39	22,08 34,88	83,34 156,54	759 1271