

1

Согласовано:
Начальник лагеря
Дневногo пребывания детей «Тридeвятое царство»


_____/Гавдылева А.Г./

Утверждаю:

Директор школы:

_____/Голиненко Н.Н. /



Меню лагеря с дневным пребыванием детей
МБОУ «Пушновская ООШ»
Возрастная группа: 7-11 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тич. ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Неделя первая													
	День первый													
	Завтрак №1													
№220	Каша манная	200,0	5,79	10,44	35,32	257,88	0,08	1,17	0,05	1,03	46,0	110,4	18,23	0,41
№465	Чай сладкий	200,0	-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный с маслом	200/10	4,03	7,8	24,18	185,6	0,09	-	0,04	0,54	13,9	16,53	1,02	4,65
	Итого		16,21	22,09	117,27	736,58	0,22	1,56	4,49	14,43	107,71	209,95	36,45	5,93
	Обед №1													
№61	Нарезка из свежих огурцов	100,0	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	4,2	-	0,6	10,2	18	8,4	0,3
№135	Суп гороховый	250,0	7,85	10,04	12,34	172,5	0,14	16,5	-	1,25	21,1	121,1	30,9	1,55
№323	Плов из курицы	280,0	18,05	13,83	51,1	442,65	0,114	2,5	0,05	6,44	27,83	238,9	54,36	2,02
№452	Компот	200,0	0,22	0,02	29,97	114,9	0,014	1,0	-	0,18	17,2	18,45	12,48	0,62
	Хлеб пшеничный	200,0	12,72	1,56	81,12	397,2	0,3	-	-	1,2	28,8	138,0	52,8	2,52
	Бананы	100,0	0,4	0,4	9,8	45,0	0,03	13,0	-	1,0	16,0	11,0	9	2,2
	Итого		39,66	25,91	185,4	1178,85	0,616	36,85	0,05	10,67	110,9	545,45	167,94	9,21
	День второй													
	Завтрак №2													
№220	Каша рисовая молочная	200,0	4,77	10,43	36,64	258,5	0,061	1,17	0,049	1,63	113,1	130,5	28,15	0,38
№470	Какао с молоком	200,0	3,76	3,9	7,8	149,0	1,04	1,3	0,01	0,9	122,4	116,2	21,6	0,62
	Хлеб пшеничный 1с.	200,0	7,9	1,0	48,1	239,0	0,16	-	-	0,9	23,0	87,0	33,0	2,0
	Груша	100,0	0,4	0,3	9,5	42,0	0,02	5,0	-	1,0	19,0	16,0	12,0	2,3
	Итого		16,83	15,63	102,04	688,5	1,28	7,47	0,059	4,43	277,5	349,7	94,75	5,3
	Обед №2													
№48	Нарезка из свежих помидор	100,0	0,66	0,12	2,28	13,8	0,036	15	-	0,6	8,4	15,6	12,0	0,59
№128	Рассольник с мясом	250,0	8,18	11,16	17,54	205,77	0,126	17,8	0,006	1,6	31,32	139,4	33,75	1,79
№360	Макароны отварные	200,0	5,3	4,15	36,63	211,65	0,09	-	0,028	1,16	11,27	47,6	8,5	0,85
№824	Соус красный	50,0	0,275	1,02	2,25	19,71	0,005	0,25	-	0,49	0,63	2,95	0,7	0,05
№329	Котлета	100,0	16,38	18,23	15,33	294,1	0,165	4,4	-	3,07	35,41	353,1	51,96	5,01

	Сок абрикосовый	200,0	1,0	-	27,4	112,0	0,04	8,0	-	2,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный, 1с.	200,0	12,72	1,56	81,12	397,2	0,3	-	-	1,2	28,8	138,0	52,8	2,52
	Итого		46,27	37,86	194,3	1324,68	0,79	45,4	0,034	10,5	159,54	747,9	172,3	11,44
	День третий													
№220	Каша пшеничная молочная	200,0	7,06	11,29	40,7	292,5	0,19	1,1	0,01	0,8	115,4	17,27	45,15	1,88
№465	Чай с сахаром и молоком	200,0	1,4	1,6	17,32	85,8	0,02	0,65	0,005	0,45	60,3	45,0	60,3	0,08
	Хлеб с сыром	200/20	9.1	6.3	48.1	309.0	0.16	0.56	0.046	1.1	233.0	195.0	33.0	2.0
	Вафли	100.0	0.9	0.2	8.1	40	0.04	60	-	1.0	34.0	23.0	13.0	0.3
	Итого		18.46	19.39	114.22	727.3	0.41	62.31	0.06	3.35	442.7	280.27	151.4	4.26
	Обед № 3													
№136	Суп вермиш. с мясом	250.0	8.39	7.71	20.8	188.67	0.136	16.5	-	1.5	20.3	119.3	90.65	1.72
№364	Картофельное пюре	200.0	4.3	6.71	29.29	200.47	0.21	34.59	0.031	1.94	54.7	128.3	43.5	1.56
№343	Курица жареная(в духовке)	100.0	23.4	23.7	0.9	310.8	0.09	-	0.09	1.29	20.64	212.8	23.27	2.06
№452	Компот из с/фруктов	200.0	0.22	0.02	29.97	114.9	0.014	1.0	-	0.18	17.2	18.45	12.48	0.62
	Хлеб пшеничный, 1с.	200.0	12.72	1.56	81.12	397.2	0.3	-	-	1.2	28.8	138.0	52.8	2.52
	апельсины	125.0	6.25	1.87	10.62	87.5	0.03	0.75	1.37	1.25	155.0	118.7	18.75	0.12
	Итого		57.28	43.71	184.2	1357.74	96.8	57.67	1.5	8.08	324.8	760.7	257.4	9.41
	День четвертый													
	Завтрак № 4													
	Блинчики с творогом	40.0	5.0	4.6	0.28	62.8	0.028	-	0.1	0.4	12.0	0.076	4.8	1.0
№220	Каша кукуруз. молочная	200.0	4.77	10.43	36.64	258.5	0.061	1.17	0.049	1.63	113.1	130.5	28.15	0.38
№465	Чай сладкий	200.0	-	-	14.97	56.85	-	-	-	-	0.3	-	-	0.045
	Хлеб пшеничный	200.0	7.9	1.0	48.1	239.0	0.16	-	-	0.9	23.0	87.0	33.0	2.0
	Итого		25.49	22.95	67.6	730.29	0.22	0.39	0.103	2.51	111.3	252.4	62.0	4.75
	Обед № 4													
№119	Щи из свежей капусты	250.0	7.6	11.45	0.4	167.17	0.08	29.8	0.006	1.1	42.47	89.4	20.4	1.24
№354	Каша перловая	200.0	6.18	5.79	43.98	258.4	0.079	-	0.028	1.4	26.68	215.3	26.43	1.191
№264	Рыба тушеная с овощами	100.0	22.06	12.23	5.71	220.42	0.175	6.38	0.02	2.07	81.2	351.7	89.96	1.49
№459	Кисель	200.0	0.019	0.001	27.89	108.8	0.001	0.4	-	0.009	4.4	7.92	0.12	0.07
	Хлеб пшеничный, 1с.	200.0	12.72	1.56	81.12	397.2	0.3	-	-	1.2	28.8	138.0	52.8	2.52
	Яблоко	100.0	0.4	0.4	9.8	45.0	0.03	13.0	-	1	16.0	11.0	9.0	2.2
	Итого		48.9	31.4	168.9	1196.96	0.66	49.5	0.054	6.77	199.5	813.7	198.7	8.71

[illegible]

	Завтрак № 7													
№146	Суп молочный с макарон	200.0	4.52	9.17	22.28	187.54	0.068	1.3	0.042	1.38	125.0	106.3	16.6	0.34
	Хлеб пшеничный, 1с.	200.0	7.9	1.0	48.1	239.0	0.16	-	-	0.9	23.0	87.0	33.0	2.0
№465	Чай сладкий	200.0	-	-	14.97	56.58	-	-	-	-	0.3	-	-	0.045
	Вафли с начинкой	40.0	1.36	12.08	25.88	215.6	0.016	-	-	0.4	3.2	13.2	0.8	0.2
	Итого		13.78	22.25	111.23	698.7	0.24	1.3	0.042	2.68	151.5	206.5	50.4	2.58
	Обед № 7													
№49	Нарезка из помидор	100.0	0.66	0.12	2.28	13.8	0.036	15	-	0.6	8.4	15.6	12.0	0.59
№128	Рассольник с мясом	250.0	8.18	11.16	17.54	205.77	0.126	17.8	0.006	1.6	31.32	139.4	33.75	1.79
№824	Соус красный	50.0	0.275	1.02	2.25	19.71	0.005	0.25	-	0.49	0.63	2.95	0.7	0.05
№360	Макароны отварные	200.0	7.056	5.77	48.39	282.1	0.119	-	0.028	1.54	14.98	63.0	1.23	1.13
№335	Тефтели	115.0	16.2	16.78	15.48	274.4	0.75	2.4	-	1.46	16.56	180.1	26.84	2.44
	Хлеб пшеничный, 1с.	200.0	12.72	1.56	81.12	397.2	0.3	-	-	1.2	28.8	138.0	52.8	2.52
	Сок виноградный	200.0	0.6	-	27.6	128.0	0.04	4.0	-	2.0	40.0	16.0	10.0	0.8
	Итого		39.0	35.48	146.16	1088.16	1.26	35.25	0.035	9.83	126.0	472.4	119.6	8.32
	День восьмой													
	Завтрак № 8													
№138	Каша кукурузная	200.0	5.74	10.65	36.4	264.6	0.109	1.13	0.049	1.65	116.8	145.3	33.93	0.67
	Хлеб с сыром	200/20	9.1	6.3	48.1	309.0	0.16	0.56	0.046	1.1	233.0	195.0	33.0	2.0
№469	Кофейный напиток	200.0	1.95	4.45	8.5	148.8	0.02	0.65	0.005	0.454	76.1	23.78	12.36	0.49
	Итого		19.02	20.55	7.6	665.5	0.3	17.8	0.051	2.56	331.14	228.9	74.29	3.4
	Обед № 8													
№45	Нарезка из свежих огурцов	100.0	0.42	0.06	1.14	6.6	0.018	4.2	-	0.6	10.2	18	8.4	0.3
№119	Щи из свежей капусты	250.0	7.6	11.45	0.04	167.17	0.08	29.8	0.006	1.1	42.47	89.4	20.4	1.24
№354	Гречка отварная	200.0	9.93	7.78	51.0	337.6	0.35	-	0.028	1.78	18.08	246.6	164.0	5.41
№343	Курица тушен.(в духовке)	100.0	23.4	23.7	0.9	310.8	0.09	-	0.09	1.29	20.64	212.8	23.27	2.06
№824	Соус красный	50.0	0.275	1.02	2.25	19.71	0.005	0.25	-	0.49	0.63	2.95	0.7	0.05
№452	Компот из с/фруктов	200.0	0.22	0.02	29.97	114.9	0.014	1.0	-	0.18	17.2	18.45	12.48	0.62
	Хлеб пшеничный, 1с	200.0	12.72	1.56	81.12	397.2	0.3	-	-	1.2	28.8	138.0	52.8	2.52
	Груша	100.0	0.4	0.3	9.5	42.0	0.02	5.0	-	1.0	19.0	16.0	12.0	2.3
	Итого		54.96	45.89	176.29	1395.9	0.87	40.25	0.12	7.64	157.0	742.2	294.0	14.5

[illegible]

