

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ с.Индерка
 А.Р.Баишева


"Утверждаю":
начальник лагеря "Радуга"
 Баишева А.Х.

**Примерное пятидневное меню
лагеря с дневным пребыванием
детей "Радуга" при
МБОУ СОШ с.Индерка Сосновоборского
района Пензенской области**

**Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: первый

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
187	<i>Каша молочная "Дружба"</i>	1/180	6,32	8,96	34,04	241, 6
268	<i>Чай с сахаром</i>	1/200	0,1	0, 02	9, 9	35,00
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	100/40	8, 0	3, 4	47, 6	52, 8
	<i>Зефир в шоколаде</i>		2,	12,3	68,4	369
			16, 42	23, 68	159, 94	698,4
ОБЕД						
25	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	1/100	1,4	8, 2	8, 0	110, 0
65	<i>Суп крестьянский с крупой №65,</i>	15/250	20,35	17,18	20	110, 0
131	<i>Картофельное пюре</i>	1/150	3, 672	6, 33	23,4	168
637	<i>Курица отварная с соусом</i>	100/30	13,74 8	13,422	3,172	254,86
278	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	1/200	1, 0	0, 06	27, 5	117,6
	<i>Хлеб</i>	1/50	4,374	1,694	28,358	142,925
			45,29 6	49,164	118,358	903,299
Полдник						
	<i>Яблоки</i>	<i>200гр</i>	0.88	0.88	21.56	99
	<i>Вода</i>	<i>200гр</i>				
	<i>Йогурт</i>	<i>100гр</i>	7,3	3	12,3	106
		1/100				
			8,18	3,88	33,86	205
	итого		55,47 6	65,344	220,618	1477,299 ккал
Используется йодированная соль, зелень						

День: второй

Сезон: весенний

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
182	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	1/180	8,16	10,24	33,84	260
274	<i>Какао с молоком</i>	1/200	0,263	0	15,22	59,16
1	<i>Бутерброд с сыром</i>	15/30	5, 112	4, 62	34, 31	162,377
			13,53	14,86	84,61	481,537
			5			
ОБЕД						
32	<i>Салат "Школьный"</i>	1/100	1,04	2,0	1,24	27,6
63	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	1/250	7,05	4,655	18,89	247,7
202	<i>Макаронные изделия отварные</i>	1/150	3,332	3,89	20,5	210,885
99	<i>Котлеты</i>	1/90	6,4	19,4	9,6	250,93
270	<i>Чай с лимоном</i>	1/200	5,2	0	51	115,3
	<i>Хлеб</i>	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925
			27,39	31,139	129,588	995,34
			6			
Полдник						
	<i>Булочка</i>	<i>75гр</i>	4,34	3,02	33,3	160
	<i>Вода</i>	<i>200гр</i>				
	<i>Мандарины</i>	2шт.	1,6	0	15	76
	<i>Йогурт</i>	<i>100гр</i>	7,3	3	12,3	106
			8,9	3	27,3	182
	Всего		49,83	48,999	193,728	1670,877
			1			
Используется йодированная соль, зелень						

День: третий

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
182	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	1/180	9,3	11	44	312
274	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	1/200	0,04	0	0,41	12,731
3	<i>Бутерброд с сыром</i>	40/100	2,4	18,35	27,8	215,4
			11,74	29,35	72,21	539,731
ОБЕД						
250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	1/230	2,8	0,8	6,3	61,38
12	<i>Салат из помидоров</i>	1/100	0,9	3	2,05	39
169	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	1/160	4,80	1,815	48,15	168
99	<i>Шницель</i>	1/90	9,1	6,2	6,9	111,32
276	<i>Чай с лимоном</i>	1/200	0,2	0	15,01	56,85
б/н	<i>Хлеб</i>	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925
			22,17	13,009	106,768	451,475
			4			
Полдник						
	<i>вода</i>	200				
	<i>конфеты</i>	25гр				
б/н	<i>Банан</i>	1/100	1,5	0,5	21	96
	<i>Йогурт</i>	100гр	7,3	3	12,3	106
			8,8	3,5	33,3	212
	Всего		42,71	45,859	212,278	1203,206
			4			
Используется йодированная соль, зелень						

День: четвертый

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
215	<i>Гречка молочная</i>	1/180	8,7	15,9	72,1	338,24
291	<i>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</i>	1/200	0,2	0	13,01	56,85
3	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/50	2,4	18,35	27,8	215,4
			11,3	34,25	112,91	610,49
ОБЕД						
56	<i>Рассольник петербургский</i>	1/230	7,5	3,2	7,3	353,02
201	<i>Гороховое пюре</i>	1/160	4,8	2,815	28,15	168
76	<i>Рыба отварная с соусом по- польски</i>	1/90	6,373	11,088	9,120	114,919
40	<i>Винегрет овощной</i>	1/100	0,9	3	2,05	39
278	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	1/200	0,634	1	19,96	117,6
			0,19	0	12,37	44,48
б/н	<i>Хлеб</i>	1/50	4,374	1,694	28,358	142,925
			20,39	21,797	78,95	837,019
			7			
Полдник						
	<i>вода</i>	200				
	<i>Йогурт</i>	100гр	7,3	3	12,3	106
	<i>Груша</i>	200гр	1	0,75	23,75	105
			8,4	3,75	36,05	211
	Всего		40,41	58,857	233,71	1738,509
			7			
Используется йодированная соль, зелень						Итого 1839,509ккал

День: пятый

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)
-----------	-----------------------------------	-----------------	------------------	-----------------------------------

1	2	3	Б	Ж	У	7
			4	5	6	
ЗАВТРАК						
182	<i>Ежики с гречкой под соусом</i>	1/90	7,84	14,032	11,87	324,73
б/н	<i>батон</i>	1/30	4,374	1,194	23,358	142,925
868	<i>Компот из сухофруктов витамин.</i>	1/200	0,634	0	29,96	117,6
			12,848	15.226	65,188	585,255
ОБЕД						
16	<i>Салат из моркови</i>	1/100	1,26	3,69	2,97	51,3
54	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	1/230	12,8	15,5	16,3	225,834
131	<i>Картофельное пюре</i>	1/160	2,050	2,448	35,21	458,569
618	<i>Тефтели с соусом</i>	30/110	7,4	19,4	9,6	250,93
868	<i>Компот из урюка</i>	1/200	5,0	0	47	111,04
	<i>Хлеб</i>	1/50	4,374	1,194	18,358	142,925
			32,884	42,232	129,438	1267,598
Полдник						
	<i>вода</i>	200				
	<i>Йогурт</i>	100гр	7,3	3	12,3	106
б/н	<i>Мандарин</i>	100гр	1,98	0,44	17,82	88
			9,28	3,44	30,12	194
	Всего		55,012	60,898	224,746	2046,853
Используется йодированная соль, зелень						Итого 2112,853ккал

**Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: первый

Сезон: весенний

Возрастная категория: 1 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
187	<i>Каша молочная "Дружба"</i>	1/200	6,32	8,96	34,04	241,6
268	<i>Чай с сахаром</i>	1/200	0,1	0,02	9,9	35,00
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	100/40	8,0	3,4	47,6	52,8
	<i>Зефир в шоколаде</i>		2,	12,3	68,4	369
			16,42	23,68	159,94	698,4
ОБЕД						
25	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	1/100	1,4	8,2	8,0	110,0
65	<i>Суп крестьянский с крупой №65,</i>	15/250	20,35	17,18	20	110,0
131	<i>Картофельное пюре</i>	1/180	3,672	6,33	23,4	168
637	<i>Курица отварная с соусом</i>	100/30	13,74 8	13,422	3,172	254,86
278	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	1/200	1,0	0,06	27,5	117,6
	<i>Хлеб</i>	1/50	4,374	1,694	28,358	142,925
			45,29 6	49,164	118,358	903,299
Полдник						
	<i>Яблоки</i>	<i>200гр</i>	0,88	0,88	21,56	99
	<i>Вода</i>	<i>200гр</i>				
	<i>Йогурт</i>	<i>100гр</i>	7,3	3	12,3	106
		1/100				
			8,18	3,88	33,86	205
	итого		55,47 6	65,344	220,618	1477,299 ккал
Используется йодированная соль, зелень						

День: второй

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						

182	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	1/200	8,16	10,24	33,84	260
274	<i>Какао с молоком</i>	1/200	0,263	0	15,22	59,16
1	<i>Бутерброд с сыром</i>	15/50	5, 112	4, 62	34, 31	162,377
			13,53	14,86	84,61	481,537
			5			
ОБЕД						
32	<i>Салат "Школьный"</i>	1/100	1,04	2,0	1,24	27,6
63	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	1/250	7,05	4,655	18,89	247,7
202	<i>Макаронные изделия отварные</i>	1/180	3,332	3,89	20,5	210,885
99	<i>Котлеты</i>	1/100	6,4	19,4	9,6	250,93
270	<i>Чай с лимоном</i>	1/200	5,2	0	51	115,3
	<i>Хлеб</i>	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925
			27,39	31,139	129,588	995,34
			6			
Полдник						
	<i>Булочка</i>	<i>75гр</i>	4,34	3,02	33,3	160
	<i>Вода</i>	<i>200гр</i>				
	<i>Мандарины</i>	2шт.	1,6	0	15	76
	<i>Йогурт</i>	<i>100гр</i>	7,3	3	12,3	106
			8,9	3	27,3	182
	Всего		49,83	48,999	193,728	1670,877
			1			
Используется йодированная соль, зелень						

День: третий

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
182	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	200	9,3	11	44	312

274	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	1/200	0,04	0	0,41	12,731
3	<i>Бутерброд с сыром</i>	40/100	2,4	18,35	27,8	215,4
			11,74	29,35	72,21	539,731
ОБЕД						
250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	1/250	2,8	0,8	6,3	61,38
12	<i>Салат из помидоров</i>	1/100	0,9	3	2,05	39
169	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	1/180	4,80	1,815	48,15	168
99	<i>Шницель</i>	1/100	9,1	6,2	6,9	111,32
276	<i>Чай с лимоном</i>	1/200	0,2	0	15,01	56,85
б/н	<i>Хлеб</i>	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925
			22,174	13,009	106,768	451,475
Полдник						
	<i>вода</i>	200				
	<i>конфеты</i>	25гр				
б/н	<i>Банан</i>	1/100	1,5	0,5	21	96
	<i>Йогурт</i>	100гр	7,3	3	12,3	106
			8,8	3,5	33,3	212
	Всего		42,714	45,859	212,278	1203,206
Используется йодированная соль, зелень						

День: четвертый

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						

215	<i>Гречка молочная</i>	1/200	8,7	15,9	72,1	338,24
291	<i>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</i>	1/200	0,2	0	13,01	56,85
3	<i>Бутерброд с сыром</i>	40/100	2,4	18,35	27,8	215,4
			11,3	34,25	112,91	610,49
ОБЕД						
56	<i>Рассольник петербургский</i>	1/250	7,5	3,2	7,3	353,02
201	<i>Гороховое пюре</i>	1/180	4,8	2,815	28,15	168
76	<i>Рыба отварная с соусом польски</i>	1/100	6,373	11,088	9,120	114,919
40	<i>Винегрет овощной</i>	1/100	0,9	3	2,05	39
278	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	1/200	0,634	1	19,96	117,6
			0,19	0	12,37	44,48
б/н	<i>Хлеб</i>	1/50	4,374	1,694	28,358	142,925
			20,39	21,797	78,95	837,019
			7			
Полдник						
	<i>вода</i>	200				
	<i>Йогурт</i>	100гр	7,3	3	12,3	106
	<i>Груша</i>	200гр	1	0,75	23,75	105
			8,4	3,75	36,05	211
	Всего		40,41	58,857	233,71	1738,509
			7			
Используется йодированная соль, зелень						Итого 1839,509ккал

День: пятый

Сезон: весенний

Возрастная категория: 1лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
182	<i>Ежики с гречкой под соусом</i>	1/100	7,84	14,032	11,87	324,73
б/н	<i>батон</i>	1/50	4,374	1,194	23,358	142,925

868	<i>Компот из сухофруктов витамин.</i>	1/200	0,634	0	29,96	117,6
			12,84	15.226	65,188	585,255
			8			
ОБЕД						
16	<i>Салат из моркови</i>	1/100	1,26	3,69	2,97	51,3
54	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	1/250	12,8	15,5	16,3	225,834
131	<i>Картофельное пюре</i>	1/180	2,050	2,448	35,21	458,569
618	<i>Тфтели с соусом</i>	40/120	7,4	19,4	9,6	250,93
868	<i>Компот из урюка</i>	1/200	5,0	0	47	111,04
	<i>Хлеб</i>	1/50	4,374	1,194	18,358	142,925
			32,88	42,232	129,438	1267,598
			4			
Полдник						
	<i>вода</i>	200				
	<i>Йогурт</i>	100гр	7,3	3	12,3	106
б/н	<i>Мандарин</i>	100гр	1,98	0,44	17,82	88
			9,28	3,44	30,12	194
	Всего		55,01	60,898	224,746	2046,853
			2			
Используется йодированная соль, зелень						Итого 2112,853ккал