

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря с дневным пребыванием
детей

_____ И.А.Старикова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Красноподгорная
средняя общеобразовательная школа
им.П.М.Волкова» Краснослободского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ О.Н.Петрова

Меню лагеря дневного пребывания «Малышок»

МБОУ «Красноподгорная средняя
общеобразовательная школа им. П. М Волкова» Краснослободского
муниципального района
Республики Мордовия

для обучающихся 7-11 лет

Первый день

1	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	469	1. Творожная запеканка	150	9,05	7,98	30,2	182
	382	2. Какао с молоком	200	3,02	3,68	23,1	102
		3. Хлеб пшеничный	40	3,8	0,48	21,3	90
		4. Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	46
		5. Конфеты	10	2,9	8,6	12,6	110
		Итого:		500	20,27	21,24	108,2
Обед	13	1. Салат из огурцов	60	0,76	6,09	2,38	57
	87	2. Суп рыбный с крупой	200	8,48	8,4	14,34	153
	128/268	3. Картофельное пюре с котлетой	150/90	14,33	18,26	33,68	302
	233	4. Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	32	132
		5. Фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	21	46
		6. Хлеб ржаной	30	3,8	0,75	24,05	64
		7. Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	66
		Итого:		840	31,17	33,50	117,3
	Итого за день:		1340	51,44	54,74	225,5	1350

Второй день

1	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	171	1. Яйцо вареное	40	4	5,5	0,2	50
	349	2. Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132
	168	3. Каша «Дружба» молоч.	150	9,05	7,98	30,2	180
	3	4. Бутерброд с сыром	40/10	9,1	8,98	19,8	91
		5. Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого:	540	13,18	17,48	78,26	500
Обед	14	1. Салат из помидоров и луком	60	1,13	6,19	4,72	70
	215	2. Щи с мясом	200	14,05	28,03	53	150
	309	3. Гуляш с макаронами	90/150	17,65	14	59,7	330
	389	4. Сок (яблоко)	200	1	0	20,2	60
		5. Печенье	10	2,9	8,6	12,6	110
		6. Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	64
		7. Хлеб ржаной	30	3,8	0,75	24,05	66
	Итого:	770	23,43	30,92	96,37	830	
	Итого за день:	1310	36,61	48,4	174,63	1350	

Третий день

	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	93	1. Суп молочный с вермишелью	150	11,8	20,2	27,55	190
		2. Йогурт	200	5	2,5	3,5	139
	3	3. Бутерброд с маслом	30/10	1,8	11,4	19,8	97
	1	4. Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	64
		Итого:	520	22,82	14,91	80,15	490
Обед	33	1. Салат из свеклы отварной	60	1,2	4,7	8	76
	108/98	2. Суп рисовый	200	12,3	14,09	36,86	117
	321/121	3. Капуста тушёная с курицей отварной	150/90	10	14	19,3	360
	377	4. Чай с лимоном	200	0,2	0,05	10,6	57
		5. Вафли	10	2,9	8,6	12,6	120
		6. Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	64
		7. Хлеб ржаной	30	4,15	0,75	24,05	66
		Итого:	710	32,18	36,07	96,28	860
	Итого за день:	1330	55	50,98	176,43	1350	

Четвертый день

1	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
Завтрак	168	1.Каша манная молочная	200	4,95	7,07	35,46	177
	378	2.Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132
	3	3. Бутерброд с сыром	30/10	5,56	8,98	10,4	161
	1	4.Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
		Итого:	540	13,03	17,4	84,36	513
Обед	71	1. Овощи свежие (помидор)	60	1	0,4	2,32	42
	87	2. Суп рыбный	200	8,48	8,4	14,34	184
	302/608	3. Гречка с биточком	150/90	20,78	20,5	53	289
	389	4. Сок (тыква, яблоко)	180	1	0	20,2	125
		5. Фрукты (свежие) груша	100	0,4	0,3	10,3	67
		6. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,91	64
		7. Хлеб ржаной	30	4,15	0,75	24,05	66
	Итого:	840	33,54	29,5	104,77	837	
	Итого за день:	1380	46,57	46,9	189,13	1350	

Пятый день

	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак	469	1. Творожная запеканка	200	27,84	8	32,4	216
	382	2. Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	122
	3	3. Бутерброд с маслом	30/10	1,8	8	19,8	97
		4. Фрукты (свежие) мандарин	100	0,81	0,31	11,54	65
		Итого:	540	11,24	23,29	83,78	500
Обед	71	1. Овощи свеж огурец	60	1	0,4	2,3	15
	52	2. Борщ со сметаной и зеленью	200	6,4	10,03	11,55	189
	128/268	3. Картофельное пюре с курицей	150/90	14,33	18,26	33,68	300
	342	4. Компот из яблок	180	1,0	0	35	106
		5. Конфета	10	1,9	6,8	10	110
		6. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,91	64
		7. Хлеб ржаной	30	4,15	0,75	24,05	66
		Итого:	750	24,31	28,49	75,54	850
	Итого за день:	1290	35,55	51,78	159,32	1350	