

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

_____ О.Н.Петрова

Меню

лагеря дневного пребывания детей

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

(летний период)

для обучающихся 7-11 лет

Первый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	8	
завтрак	54-1т	2. Творожная запеканка	150	29,7	10,7	21,7	301,2
	54-2гн	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	2	4.Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	5.Фрукты свежие (мандарин)	120	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	500	32,73	19,5	36,14	495,1
обед	54-13з	1.Салат из свеклы отварной	60	1,1	3,6	6,1	60,8
	54-28с	2. Борщ со сметаной	200	1,32	2,76	7,46	58,1
	54-21г	3.Гороховое пюре	150	14,5	1,3	33,8	204,8
	54-29м	4. Мясная фрикаделька из курицы	90	10,95	9,72	5,4	153
	пром	5. Сок мультифрукт	180	5,8	5	8,4	113
	пром	5. Хлеб ржаной	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	6. Хлеб пшеничный	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	740	43,27	24,9	114,68	863,3
		Итого за день:	1210	76	44,4	150,82	1358,4

Второй день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	8	
завтрак	54-19к	1. Суп молочный с вермишелью	180	5,5	4,54	17,86	120,8
	54-3гн	5. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	2	3. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	пром	4.Фрукты свежие (апельсин)	110	0,9	0,20	8,10	43,0
		Итого:	500	9,04	10,34	49,58	323,3
обед	54-3з	1. Овощи свежие помидор в нарезке	60	0,7	0,10	2,30	12,8
	54-20с	2. Суп рыбный	200	8,38	2,60	14,60	115,4
	54-6г	3. Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	54-6м	4.Биточки из говядины	75	13,7	13,10	12,40	221,3
	пром	5. Сок (тыква, яблоко)	180	0,6	0,00	33,00	128,0
	пром	5.Печенье Юбилейное	20	1,05	3,3	9,6	72
	пром	6. Хлеб пшеничный	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	745	37,73	26,42	161,92	1026,54
		Итого за день:	1215	46,77	36,76	211,5	1349,84

Третий день

	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	54-27к	1. Каша манная молочная	180	5,3	5,7	25,3	174,3
	54-3гн	2. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	1,8	11,4	19,8	97
	пром	4. Фрукты свежие (мандарин)	110	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	500	8,2	17,3	59,3	337,2
обед	54-7з	1. Салат из свежей капусты	80	2,1	8,1	8,3	114,3
	54-11с	2. Суп крестьянский с рисом	200	4,94	5,78	11,26	116,88
	54-10м	3. Капуста тушёная с мясом	180	22,1	21,9	13,2	339,4
	пром	2. Йогурт питьевой	180	6,2	4	10,4	169
	пром	5. Хлеб пшеничный	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	6. Хлеб ржаной	30	5,1	1,98	25,50	145,4
			Итого:	700	44,94	42,3	96,68
		Итого за день:	1200	53,14	59,6	155,98	1350,34

Четвертый день

	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-6к	1. Каша пшеничная	150	8,3	10,2	37,6	274,9
	2	2. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	54-2гн	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	пром	4. Печенье Юбилейное	20	1,05	3,30	9,60	72,0
	пром	4. Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52
		Итого:	500	12,15	19,27	82,03	557,3
обед	54-13з	1. Салат из свеклы отварной	60	1,1	3,6	6,1	60,8
	54-25с	2. Суп гороховый	200	6,52	2,8	14,92	110,92
	54-11г	3. Картофельное пюре	150	3,2	5,20	19,80	139,4
	54-7р	4. рыба отварная	100	13,1	7,5	2,9	131,6
	54-1хн	4. Компот из кураги	180	0,6	0,09	32	79
	пром	5. Хлеб ржаной	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	6. Хлеб пшеничный	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	750	34,12	21,71	129,24	795,28
		Итого за день:	1250	46,27	40,98	211,27	1352,58

Пятый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-29к	1. Геркулесовая каша молочная	150	8,2	11,2	32,4	263
	54-3гн	4. Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	4. Фрукты свежие (груша)	120	0,4	0,3	10,3	56,4
		Итого:	500	10,93	20,1	49,84	476,4
обед	54-5з	1. Салат из помидоров и огурцов	60	0,8	4,1	2,4	37,6
	54-1с	2. Щи со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,08
	54-21г	3. Гороховое пюре	150	14,5	1,3	33,8	204,8
	54-29м	4. Мясная фрикаделька из курицы	90	10,95	9,72	5,4	153
	54-2гн	3. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	пром	5. Йогурт	115	5	2,1	15	110
	пром	6. Хлеб ржаной	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб пшеничный	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	740	42,67	24,66	121,9	877,84
		Итого за день:	1240	53,6	44,76	171,74	1354,24

Шестой день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-19к	1. Суп молочный с вермишелью	180	5,5	4,54	17,86	120,8
	54-21гн	2. Какао с молоком	180	4,6	3,60	12,6	100,4
	2	3. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	пром	4. Фрукты свежие (банан)	120	1,5	0,50	21,00	115,2
		Итого:	510	13,94	14,24	68,38	468
обед	15	1. Салат из помидоров с луком	80	1,74	6,52	3,55	78,98
	54-20с	2. Суп рыбный	200	8,38	2,6	14,6	115,38
	54-3г	3. Макароны с сыром	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	пром	4. Сок (персик)	200	0,6	0,00	33,00	128,0
	пром	5. Вафли Коровка	20	1,35	5,4	10,44	95,4
	пром	5. Хлеб ржаной	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	6. Хлеб пшеничный	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	710	27,07	21,94	147,91	888,12
		Итого за день:	1220	41,01	36,18	216,29	1356,12

Седьмой день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
	54-16к	1. Каша «Дружба» молочная	150	5	5,8	24,1	152,01
	54-6о	2. Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	54-2гн	3. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	2	4. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	5. Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	500	12,83	18,6	38,84	402,51
обед	54-2з	1. Овощи свеж огурец	60	0,7	0,10	2,00	11,3
	54-24с	2. Суп с вермишелью на м/к бульоне	200	4,78	2,2	15,54	100,9
	54-2м	3. Гуляш	100	16,9	16,4	4	232
	54-4г	4. Гречка отварная	150	8,3	6,3	36	233,7
	54-6хн	4. Компот из свежих яблок	180	0,3	0,10	10,30	42,8
	пром	6. Конфета Птичье молоко	13	0,338	3,3	7,28	58,5
	пром	7. Хлеб пшеничный	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	8. Хлеб ржаной	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	763	40,918	30,92	128,64	952,72
		Итого за день:	1263	53,748	49,52	167,48	1355,2

Восьмой день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-1г	1. Творожная запеканка	150	29,7	10,7	21,7	301,2
	54-3гн	4. Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
	2	3. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	пром	4. Фрукты свежие (яблоко)	120	0,26	0,17	11,41	52
		Итого:	500	32,6	16,47	56,73	512,7
обед	54-7з	1. Салат из свежей капусты	60	2,1	8,1	8,3	85,725
	54-11с	2. Суп крестьянский (с рисом)	200	4,94	5,78	11,26	116,88
	54-6г	3. Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	54-7р	4. Рыба отварная	100	13,1	7,5	2,9	131,6
	54-2гн	3. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	пром	5. Хлеб пшеничный	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	6. Хлеб ржаной	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	750	33,64	28,7	118,98	838,065
		Итого за день:	1250	66,24	45,17	175,71	1350,77

Девятый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-25к	1. Каша рисовая	180	5,3	5,4	28,7	166,05
		2	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	54-21гн	2.Какао с молоком	180	4,6	3,60	12,6	100,4
	пром	4. Фрукты свежие (банан)	110	1,5	0,50	21,00	96,0
		Итого:	500	13,74	15,1	79,22	494,05
обед	54-3з	1. Овощи свежие помидор в нарезке	60	0,7	0,10	2,30	12,8
	54-1с	2. Щи	200	4,62	5,62	5,72	92,2
	54-11г	3. Картофельное пюре	150	3,2	5,20	19,80	139,4
	54-4м	4. Котлета из говядины	90	13,7	13,1	12,4	221,3
	пром	4. Сок мультифруктовый	180	0,6	0,00	33,00	118,0
	пром	5. Хлеб ржаной	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	6. Хлеб пшеничный	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	740	32,42	26,54	126,74	857,26
		Итого за день:	1240	46,16	41,64	205,96	1351,31

Десятый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
		2	3	4	5	6	7	
завтрак	54-29к	1. Геркулесовая каша молочная	180	8,2	11,2	32,4	263	
	54-2гн	2. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	
		1	3.Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром		4.Вафли Коровка	20	1,35	5,4	10,44	95,4
	пром		5. Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого:	510	12,18	25,5	60,08	561,3	
обед	54-13з	1.Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	
	54-28с	2. Борщ	200	4,32	3,46	7,46	78,3	
	54-10м	3.Капуста тушёная с мясом	180	22,1	21,9	13,2	339,4	
	54-6хн	4. Компот из свежих яблок	200	0,3	0,10	10,30	42,8	
	пром	5. Хлеб ржаной	30	4,5	0,54	28,02	128,2	
	пром	6. Хлеб пшеничный	30	5,1	1,98	25,50	145,4	
		Итого:	720	37,42	31,58	90,58	794,82	
		Итого за день:	1230	49,6	57,08	106,68	1356,1	

Одиннадцатый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-6к	1. Каша пшеничная	150	8,3	10,2	37,6	274,9
	54-6о	1. Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	54-21гн	2. Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,4
	пром	4. Фрукты свежие (банан)	110	1,5	7,5	21	96
		Итого:	500	19,2	25,3	71,5	527,9
обед	15	1. Салат из помидоров с луком	60	1,74	6,52	3,55	78,98
	54-20с	2. Суп рыбный	200	8,38	2,60	14,60	115,4
	54-3м	3. Ленивые голубцы	180	8,4	7,6	6,4	128,4
	пром	4. Сок (персик)	200	0,6	0,00	33,00	128,0
	пром	5. Вафли Коровка	20	1,35	5,4	10,44	95,4
	пром	5. Хлеб ржаной	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	6. Хлеб пшеничный	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	720	30,07	24,64	121,51	819,72
		Итого за день:	1220	49,27	49,94	193,01	1347,62

Двенадцатый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-16к	1. Каша «Дружба» молочная	150	5	5,8	24,1	152,01
	54-2гн	2. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	2	3. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	прпом	4. Фрукты свежие (апельсин)	120	0,9	0,20	8,10	47,3
	пром	5. Печенье Юбилейное	20	1,05	3,3	9,6	72
		Итого:	500	9,49	14,9	65,22	429,71
обед	54-7з	1. Салат из свежей капусты	60	2,1	8,1	8,3	85,725
	54-25с	2. Суп гороховый	200	6,52	2,8	14,92	110,92
	54-11г	3. Картофельное пюре	150	3,2	5,20	19,80	139,4
	54-1г	3. Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232
	54-1хн	4. Компот из кураги	180	0,6	0,09	32	79
	пром	6. Хлеб ржаной	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб пшеничный	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	750	38,92	35,11	132,54	920,605
		Итого за день:	1250	48,41	50,01	197,76	1350,315

Тринадцатый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-29к	1. Геркулесовая каша молочная	180	8,2	11,2	32,4	263
	54-3гн	2. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	4. Фрукты свежие (яблоко)	110	0,26	0,17	11,41	52
		Итого:	500	10,79	19,97	50,95	472
обед	54-5з	1. Салат из помидоров и огурцов	60	0,8	4,1	2,4	37,6
	54-20с	2. Суп рыбный	200	8,38	2,6	14,6	115,38
	54-4г	3. Гречка отварная	150	8,3	6,30	36,00	233,7
	54-21м	4. Курица отварная	90	25,7	1,90	0,90	123,8
	54-6хн	5. Компот из свежих яблок	180	0,3	0,10	10,30	42,8
	пром	6. Конфета Птичье молоко	13	0,338	3,3	7,28	58,5
	пром	6. Хлеб ржаной	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб пшеничный	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	753	53,418	20,82	125	885,34
		Итого за день:	1253	64,208	40,79	175,95	1357,34

Четырнадцатый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-1г	2. Творожная запеканка	150	29,7	10,7	21,7	301,2
	54-2гн	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	2	4. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	5. Фрукты свежие (мандарин)	120	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	500	32,73	19,5	36,14	495,1
обед	54-13з	1. Салат из свеклы отварной	60	1,1	3,6	6,1	60,8
	54-28с	2. Борщ со сметаной	200	1,32	2,76	7,46	58,1
	54-21г	3. Гороховое пюре	150	14,5	1,3	33,8	204,8
	54-29м	4. Мясная фрикаделька из курицы	90	10,95	9,72	5,4	153
	пром	5. Сок мультифрукт	180	5,8	5	8,4	113
	пром	5. Хлеб ржаной	30	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	6. Хлеб пшеничный	30	5,1	1,98	25,50	145,4
		Итого:	740	43,27	24,9	114,68	863,3
		Итого за день:	1210	76	44,4	150,82	1358,4