

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 6

Владимирова ТС



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

Для возрастной категории детей 7-11 лет

г Саяногорск, МБОУ СОШ № 6

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г	Калорийность ,ккал
	Неделя I Понедельник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,66	5,86	0,00	71,60
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	210	8,60	11,30	34,30	269,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,33	19,66	93,73
	Итого за завтрак :	500	20,32	27,59	65,26	586,43
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	60	0,9	2,82	4,44	46,8
1	Суп -лапша домашняя	200	4,96	6,4	7,76	100,32
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-6м	Биточек из говядины	90	16,40	15,70	14,80	265,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,066	0,333	19,66	78,26
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73
	Итого за обед:	780	33,886	30,483	105,52	808,41
	Итого за день	1280	54,206	58,073	170,78	1394,84

		Неделя 1 Вторник						
Завтрак								
54-1т	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70		301,20	
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6		27,9	
Пром.	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,83	0,166	7,5		35	
54-2хн	Молоко стуженное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6		32,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50		140,60	
	Итого за завтрак :	520	36,03	12,366	70,9		537,4	
Обед								
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,72	0,12	2,28		12,84	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10		110,40	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90		233,70	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46		126,40	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6		66,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50		140,60	
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	40	3,066	0,333	19,66		78,26	
	Итого за обед:	810	36,406	18,833	117,5		769,1	
	Итого за день	1330	72,436	31,199	188,4		1306,5	

		Неделя 1 Среда						
завтрак								
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,66	5,86	0,00		71,60	
54-1о	Омлет натуральный	150	12,67	18,00	3,22		225,52	
54-21Гн	Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50		100,40	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50		140,60	
Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80		44,40	
	Итого за завтрак :	530	27,03	28,26	55,02		582,52	
Обед								
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,10	6,20		85,80	
54-8с	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30		133,10	
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60		348,20	
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8		80,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66		93,73	
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	40	3,066	0,333	19,66		78,26	
	Итого за обед:	740	30,026	26,063	120,22		819,89	
	Итого за день:	1270	54,323	54,323	175,24		1402,41	

		Неделя 1 Четверг					
	завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60		45,70
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90		233,70
54-23м	Биточек из курицы	90	17,19	3,87	12,06		151,74
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90		23,80
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40		26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66		93,73
	Итого за завтрак :	560	30,15	14,7	80,52		575,47
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50		8,50
54-4с	Рассольник домашний	200	4,56	5,68	11,6		116,08
54-7г	Рис припущенный	150	3,45	4,8	6,675		196,8
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,50	6,60	8,60		163,60
54-2соус	Соус белый основной	20	0,50	0,80	0,90		12,50
54-3хн	Компот из чернослива	200	2,5	0,2	19,4		81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66		93,73
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	60	4	0,7	23,8		117,4
	Итого за обед:	830	36,07	19,21	92,135		789,91
	Итого за день:	1390	66,22	33,91	172,655		1365,38

		Неделя I Пятница						
	завтрак							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00		53,70	
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,20	9,20	38,60		270,30	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20		86,00	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66		93,73	
Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80		44,40	
	Итого за завтрак :	555	19,06	17,23	79,26		548,13	
	Обед							
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80		37,50	
54-17с	Суп из овощей	200	1,40	3,70	8,10		71,20	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80		139,40	
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,00	15,50	2,40		209,30	
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3		75,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5		140,6	
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	60	4	0,7	23,8		117,4	
	Итого за обед:	830	29,1	28,9	103,7		791,3	
	Итого за день:	1385	46,33	46,13	182,96		1339,43	

		Неделя 2 Понедельник							
Завтрак									
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00			107,40	
54-2з,1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,28	5,42	28,66			184,5	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40			26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50			140,60	
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10			66,10	
	Итого за завтрак :	500	17,18	21,92	64,66			525,40	
	Обед								
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50			8,50	
1	Суп-лапша домашняя	200	1,92	6,4	7,76			100,32	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90			233,70	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,14	7,29			199,71	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2			86,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66			93,73	
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	40	3,066	0,333	19,66			78,26	
	Итого за обед:	780	30,796	26,803	111,97			800,82	
	Итого за день:	1280	47,976	48,723	176,63			1326,22	

Неделя 2 Вторник									
	Завтрак								
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10				
54-1о	Омлет натуральный	150	12,67	18,00	3,22				66,10
54-23гн	Кофейный напиток на сухом молоке	200	3,9	2,9	11,2				225,52
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5				86
Пром.	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,83	0,166	7,5				140,6
	Итого за завтрак :	520	22,10	28,77	51,52				553,22
	Обед								
54-2з	Винегрет с растительным маслом	60							
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70				92,20
54-11г	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80				139,40
54-8р	Рыба. запеченная в сметанном соусе	90	21,04	24,3	4,95				323,55
54-13хн	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,1				65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50				140,60
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	20	1,33	0,23	7,93				39,13
	Итого за обед:	780	35,37	36,13	82,98				800,28
	Итого за день:	1300	57,47	64,896	134,5				1353,5

		Неделя 2 Среда					
Завтрак							
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,70	4,30	6,20	70,30	
54-4 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	213,7	
54-24м	Шницель из курицы	100	19,10	4,30	13,40	168,60	
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	
	Итого за завтрак :	550	32,26	15,33	81,76	574,23	
Обед							
54-3 з	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-18с	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,24	25,92	88,16	
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,20	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	
	Итого за обед:	780	26,56	20,24	126,52	733,96	
	Итого за день:	1330	58,82	35,57	208,28	1308,19	

		Неделя 2 Четверг						
	Завтрак							
13	Огурец маринованный	60	0,40	0,05	0,40		6,67	
54-6г	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40		203,50	
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,52	6,6	8,57		163,6	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40		26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66		93,73	
	Итого за завтрак :	550	24,78	11,78	71,43		494,3	
	Обед							
54-7з	С-т из св капусты с помидорами и огурцами	60	1,5	6,06	6,24		85,8	
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,10	5,80	10,80		115,60	
54-1г	Макаронные отварные	150	5,30	4,90	32,80		196,80	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46		126,40	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6		66,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50		140,60	
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	40	3,066	0,333	19,66		78,26	
	Итого за обед:	810	34,686	23,473	119,06		810,36	
	Итого за день:	1360	59,466	35,253	190,49		1304,66	

		Неделя 2 Пятница						
Завтрак								
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10		66,10	
362	Пудинг творожный	150	20,02	12,15	32,67		320,13	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66		93,73	
Пром.	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,83	0,166	7,5		35	
	Итого за завтрак :	500	24,21	19,846	66,33		541,76	
	Обед							
54-20з	Горошек зеленый	60	1,74	0,12	3,54		22,14	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10		110,40	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90		233,70	
54-2 к	Гуляш из говядины	90	1,71	8,37	3,51		208,89	
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6		27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66		93,73	
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	40	3,066	0,333	19,66		78,26	
	Итого за обед:	780	22,676	21,253	98,97		775,02	
	Итого за день:	1280	46,886	41,099	165,3		1316,78	

Химический состав рационов по дням недели.

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак и обед	Дни недели. 1 неделя	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Понедельник	54,206	58,073	170,78	1394,84
	Вторник	72,436	31,199	188,4	1306,5
	Среда	54,323	54,323	175,24	1402,41
	Четверг	66,22	33,91	172,66	1365,38
	Пятница	46,33	46,13	182,96	1339,43
	Всего за 5 дней завтрак и обед	293,52	223,64	890,04	6808,56
	Дни недели. 2 неделя				
Завтрак и обед	Понедельник	47,98	48,72	176,63	1326,22
	Вторник	57,47	64,90	134,50	1353,50
	Среда	58,82	35,57	208,28	1308,19
	Четверг	59,47	35,25	190,49	1304,66
	Пятница	46,89	41,10	165,30	1316,78
	Всего за 5 дней завтрак и обед	270,62	225,54	875,20	6609,35
	Всего за 10 дней завтрак и обед	564,13	449,18	1765,24	13417,91
	В среднем за один день	56,41	44,92	176,52	1341,79