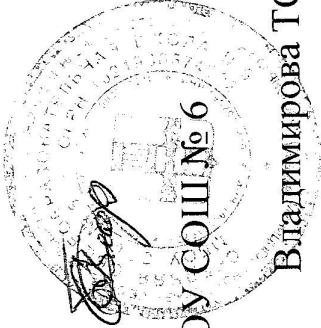


Утверждено:



Директор МБОУ СОШ № 6

Владимирова ТС

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

Для возрастной категории детей 12-18 лет

г Саяногорск, МБОУ СОШ № 6

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г	Калорийность
	Неделя I Понедельник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,20	0,13	66,10
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93	0,00	35,80
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,12	42,87	341,12
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Пром.	Хлеб пшеничный	80	4,60	0,50	29,50	140,60
	Итого за завтрак :	550	21,66	27,65	83,7	669,62
	Обед					
7	Икра качковая	100	0,95	3,2	5,15	52
1	Суп лапша домашняя	250	4,5	2,7	13,6	111
54-4г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточик из говядины	100	2,2	6,9	13,1	236,2
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	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	Итого за обед:	950	22,616	20,233	131,11	907,26
	Итого за день	1500	44,276	47,883	214,81	1576,88

		Неделя 1 Вторник						
Завтрак								
54-1т	Запеканка из творога	200	39,60	14,26		28,93	401,60	
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 гущенное с сахаром	20	1,4	1,8		11,2	65,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50		29,50	140,60	
	Итого за завтрак :	580	46,63	16,826		83,73	670,5	
Обед								
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2		3,8	21,4	
54-2с	Борщ со свежей капустой, со сметаной	250	2,1	5,3		12,1	112,8	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,32	13,2		25,1	311,6	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	6,75	5,8		4,4	126,4	
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:	950	25,936	25,433		110,16	857,96	
	Итого за день	1530	72,566	42,259		193,89	1528,46	

		Неделя 1 Среда						
		завтрак						
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,66	5,86	0,00	71,60		
54-10	Омлет натуральный	200	17,01	24,00	4,29	300,69		
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 :	580	31,37	34,26	56,09	657,69		
	Обед							
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143		
54-4с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4		
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	60	4,60	0,50	29,50	140,60		
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	20	1,5	0,166	9,83	39,13		
	Итого за обед:	830	32,7	31,166	128,43	918,13		
	Итого за день:	1410	65,426	65,426	184,52	1575,82		

		Неделя 1 Четверг								
	завтрак									
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,66	76,16				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	11,88	22,59	280,44				
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6				
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	3,07	0,33	19,66	93,73				
	Итого за завтрак :	640	30,976	22,51	71,61	669,53				
	Обед									
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1				
54-4с	Рассольник со сметаной	250	5,7	7,1	14,5	145,1				
54-7г	Рис припущенный	150	3,45	4,8	6,675	196,8				
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6				
54-2соус	Соус белый основной	50	1,25	2,00	2,25	31,25				
54-3хн	Компот из чернослива	200	2,5	0,2	19,4	81,3				
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60				
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	40	2,66	0,46	15,86	78,26				
	Итого за обед:	950	38,46	21,76	99,285	851,01				
	Итого за день:	1590	69,436	44,27	170,895	1520,54				

		Неделя 1 Пятница							
	завтрак								
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,66	5,86	0,00	71,60			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	205	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	60	4,60	0,50	29,50	140,60			
Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40			
	Итого за завтрак :	585	21,76	18,86	89,1	612,9			
	Обед								
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4			
54-17с	Суп из овощей со сметаной	250	1,8	4,6	10,1	89			
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8			
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:	970	30,9	33,6	113,6	880,4			
	Итого за день:	1555	49,76	52,46	202,7	1493,3			

		Неделя 2 Понедельник							
		Завтрак							
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,66	5,86	0,00	71,60		
54-25,1к		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	20	0,20	14,40	0,20	132,20		
		Итого за завтрак :	500	14,94	26,18	64,76	555,70		
		Обед							
54-2з		Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1		
1		Суп лапша домашняя	250	4,5	2,7	13,6	111		
54-4г		Каша гречневая рассыпчатая	200	7,32	13,2	25,1	311,6		
54-16м		Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9		
Пром.		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6		
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60		
Пром.		Хлеб рж.пшеничный	20	1,5	0,166	9,83	39,13		
		Итого за обед:	930	34,22	31,466	108,83	924,93		
		Итого за день:	1430	49,16	57,646	173,59	1480,63		

Неделя 2 Вторник									
Завтрак									
54-19з	Масло сливочное порциями		10	0,10	7,20			0,10	66,10
54-1о	Омлет натуральный		200	17,01	24,00			4,29	300,69
54-23гн	Кофейный напиток на сухом молоке		200	3,9	2,9			11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5			29,5	140,6
Пром.	Фрукты свежие (мандарин)		100	0,83	0,166			7,5	35
	Итого за завтрак :		570	26,44	34,77			52,59	628,39
Обед									
54-2з	Винегрет с растительным маслом		100	1,2	8,9			6,7	111,9
54-1с	Щи со свежей капустой и сметаной		250	5,8	7			7,1	115,3
54-11г	Картофельное пюре		180	3,69	6,39			23,76	166,22
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе		100	23,375	27			5,5	359,5
54-13хн	Напиток шиповника		200	0,6	0,2			15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,07	0,33			19,66	93,73
Пром.	Хлеб рж.пшеничный		20	1,5	0,166			9,83	39,13
	Итого за обед:		890	39,231	49,986			87,65	951,18
	Итого за день:		1460	65,671	84,752			140,24	1579,57

		Неделя 2 Среда					
	Завтрак						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,83	7,16	10,33	117,16	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	11,88	22,59	280,44	
54-24м	Шницель из курицы	100	19,10	4,30	13,40	160,60	
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 :	620	31,77	23,77	72,58	679,83	
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	
54-18с	Свекльник со сметаной	250	2,3	5,4	13,3	110,4	
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,12	18,37	48,25	435,25	
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:	920	31,32	25,17	125,05	851,85	
	Итого за день:	1540	63,09	48,94	197,63	1531,68	

		Неделя 2 Четверг							
Завтрак									
13	Огурец маринованный	100	0,66	0,08	0,66	0,66	11,12		
54-6г	Рис отварной	200	4,80	6,40	48,53	271,33			
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	60	4,60	0,50	29,50	140,60			
	Итого за завтрак :	660	27,78	13,583	93,66	613,45			
	Обед								
54-7з	С-т из св капусты с помидорами и огурцами	100	2,5	10,1	10,4	143			
54-10с	Суп крестьянский (крупа перл) сметана	250	6,4	7,2	29,3	144,5			
54-1г	Макаронны отварные	180	6,39	5,94	39,33	236,16			
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	40	3,07	0,33	19,66	93,73			
Пром.	Хлеб рж.пшеничный	40	3,066	0,333	19,66	78,26			
	Итого за обед:	910	36,542	29,783	138,41	888,95			
	Итого за день:	1570	64,322	43,366	232,07	1502,4			

		Неделя 2 Пятница								
Завтрак										
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20			0,10		66,10	
362	Пудинг творожный	200	26,69	16,20			43,56		426,84	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0			6,4		26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42			24,58		117,16	
Пром.	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,83	0,166			7,5		35	
	Итого за завтрак :	560	31,65	23,982			82,14		671,90	
Обед										
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2			5,9		36,9	
54-2с	Борщ со свежей капустой, со сметаной	250	2,1	5,3			12,1		112,8	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,32	13,2			25,1		311,6	
54-2 к	Гуляш из говядины	100	1,9	9,3			3,9		232,1	
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1			6,6		27,9	
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:	950	22,086	28,933			102,76		940,16	
	Итого за день:	1510	53,736	52,915			184,9		1612,06	

Химический состав рационов по дням недели.

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак и обед	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Дни недели. 1 неделя				
Понедельник	44,276	47,883	214,81	1576,88
Вторник	72,566	42,259	193,89	1528,46
Среда	65,426	65,426	184,52	1575,82
Четверг	69,44	44,27	170,90	1520,54
Пятница	49,76	52,46	202,7	1493,3
Всего за 5 дней завтрак и обед	301,46	252,30	966,82	7695,00
Дни недели. 2 неделя				
Понедельник	49,16	57,65	173,59	1480,63
Вторник	65,67	84,75	140,24	1579,57
Среда	63,09	48,94	197,63	1531,68
Четверг	64,32	43,37	232,07	1502,40
Пятница	53,74	52,92	184,90	1612,06
Всего за 5 дней завтрак и обед	295,98	287,62	928,43	7706,34
Всего за 10 дней завтрак и обед	597,44	539,92	1895,25	15401,34
В среднем за один день	59,74	53,99	189,52	1540,13