



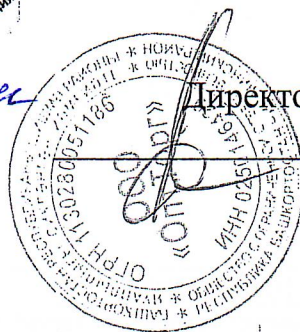
Согласовано

Руководитель МБОУ СОШ № 10 г. Мураши
Ватимонова А.Р.



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»
/ Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню
на осенний оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием детей
образовательных учреждений

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Лагерь ЦДП до 11 лет**

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	180	6,72	7,92	31,68	224	КП24115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Груши свежие	200	0,8	0,4	23,8	126	ФРУКГРШ
Всего в Завтрак	620	10,92	8,8	77,34	472	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24026
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Всего в Обед	620	15,1	17,23	96,12	578	
Всего в день	1 240	26,02	26,03	173,46	1 050	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП24049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	130	0,52	0,52	11,44	107	КП24061
Всего в Завтрак	520	8,71	6	54,3	434	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП24012
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП24051
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24005
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Всего в Обед	715	17,82	22,71	85,43	700	
Всего в день	1 235	26,53	28,71	139,72	1 134	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	170	4,31	8,27	27,2	192	КП24053
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564

Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	14,21	16,35	63,26	467	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП24020
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	КП24032
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Всего в Обед	715	12,08	16,21	89,86	599	
Всего в день	1 225	26,29	32,56	153,12	1 066	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	7,13	10,25	24	214	КП24048
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Груши свежие	200	0,8	0,4	23,8	126	ФРУКГРШ
Всего в Завтрак	590	11,33	11,13	69,66	461	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	2,03	1,57	20,25	95	КП24063
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Всего в Обед	705	21,87	20,23	103,31	760	
Всего в день	1 295	33,2	31,36	172,97	1 222	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия с тёртым с сыром	150	11,25	9,13	22,5	280	КП24078
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Сок 0,2	200					Пок0003
Всего в Завтрак	590	14,65	9,61	44,36	401	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	90	1,82	1,8	20,25	108	КП24062
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Компот из свежих плодов (яблоко/груша)	200			17,6	67	КП24184
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Всего в Обед	705	21,55	19,52	98,21	745	
Всего в день	1 295	36,2	29,13	142,57	1 146	
Итого		148,24	147,78	781,84	5 618	
Среднее за период		29,65	29,56	156,37	1 124	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,55	23,67	55,67		