

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ с.Предгорное С.А. Яхьяева

УТВЕРЖДЕНО:
И.П. ГИБРАТИМОВ Ибрагимова
РАМИСА
Баширова

Примерное меню для организации питания летнего оздоровительного лагеря

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
1- день	Завтрак						
		Макароны отварные с тертым сыром	110/15	0,6	2,4	12,25	73,77
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9
	Обед						
		Суп крестьянский с рисом	200	7,4	6,18	13,1	137,94
		Котлета куриная	90	14,98	7,51	9,6	165,4
		Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34
		Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,92	0,93	50,76	243,36
		Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,06	5,64	53,94
		Компот из сухофруктов	200	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Итого:		21,18	24,85	89,49	666,33
День 2	Завтрак						
		Пирожки с повидлом	100	9,68	12,31	22,58	248,55
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9
		Зефир	95	2,52	1,44	12,6	80,25
	Обед						
		Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,61	2,74	45,45
		Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60
		макароны отварные с маслом	110/5	4,14	5,28	23,4	115,16
		Сосиска отварная	50	10,4	10,5	0,4	133,65
		Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38
		Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,40
		Итого:		24,13	25,12	95,59	704,97

День 3	Завтрак						
		Каша рисоваямолочная	200	4,2	5,7	30,66	191,24
		Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
	Обед						
		Борщ со сметаной	200/11	1,95	2,13	10,53	70
		Пловскурицей	200	17,70	26,02,	31,00	428,72
		Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,38	1,76	1,46	23,20
		Компот из сухофруктов	200	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22, 8	119,40
		Итого:		29,79	20,58	123,16	797,00
День 4	Завтрак						
		Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64
		Зефир	45	0,36	55,75	201,5	157,6
		Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
	Обед						
		Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,38	1,76	1,46	23,20
		Суп с макаронными	200	4,14	4,78	65,50	201,84
		Филе куриное в томатном соусе	90	18,9	10,05	10,06	265,5
		Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34
		Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,58	9,29	0,06	105,31
		Компот из сухофруктов	200	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22, 8	119,40
		Итого:		19,93	20,16	76,12	565,65
День 5	Завтрак						
		Каша молочная манная	200	2,65	1,87	20,5	267,85
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9
		Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Обед						
		Суп рисовый	200	7,4	6,18	13,1	137,94
		Картофельное пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25
		Рыба тушеная	100	4,43	0,18	1,89	27
		Компот из сухофруктов	180	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22, 8	119,40
		Итого:		29,11	29,61	148,68	977,65

День 6	Завтрак						
		Булочка с повидлом	100	4,53	6,11	27,8	197,16
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9
		Зефир	45	0,36	55,75	201,5	157,6
	Обед						
		Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60
		Сосиска в тесте	150	3,07	0,02	20,44	137,25
		макароны отварные с маслом	110/5	4,14	5,28	23,4	115,16
		Салат «Летний»	60	0,68	3,71	2,83	47,46
		Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22, 8	119,40
		Итого:		23,21	31,87	121,22	864,56

День 7	Завтрак						
		Каша молочная гречневая	200	6,20	8,6	42,7	284,3
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9
		Кондитерские изделия	95	2,52	1,44	12,6	80,25
	Обед						
		Суп с клецками	250	3,34	5,17	8,64	95,58
		Плов из курицы	200	17,70	26,02	31,00	428,72
		Салат «Витаминный»	60	0,96	2,7	26,30	52,90
		Компот из сухофруктов	200	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22, 8	119,40
		Итого:		22,63	26,28	130,44	848,80
День 8	Завтрак						
		Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64
		Зефир	45	0,36	55,75	201,5	157,6
		Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46
	Обед						
		Борщ со сметаной	200/11	1,95	2,13	10,53	70
		Котлета куриная	90	14,98	7,51	9,6	165,4
		Соус томатно-сметанный	40	0,82	1,12	6,43	40,34
		Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,92	0,93	50,76	243,36
		Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,52	40,34
		Компот из сухофруктов	200	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22, 8	119,40

		Итого:		23,35	23,85	96,56	694,29
День 9	Завтрак						
		Пирожки печенные с капустой	100	12,45	20,25	41,85	312,1
		Чай с сахаром	2000	0,00	0,00	9,98	39,9
		Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Обед						
		Суп рисовый	200	7,4	6,18	13,1	137,94
		Филе куриное	90	18,9	10,05	10,06	265,5
		Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,38	1,76	1,46	23,20
		Рис отварной	150	7,51	3,99	8,34	227
		Компот из сухофруктов	200	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22, 8	119,40
		Итого:		19,56	21,36	94,18	647,20
День 10	Завтрак						
		Макароны отварные с тертым сыром	110/15	0,6	2,4	12,25	73,77
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,9
		Кондитерское изделие	95	2,52	1,44	12,6	80,25
	Обед						
		Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60
		Пельмени	150	3,07	0,02	20,44	137,25
		сметана	100	4,43	0,18	1,89	27
		Салат из капусты	60	0,68	3,71	2,83	47,46
		Компот из сухофруктов	200	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22, 8	119,40
		Итого:		33,30	23,69	99,36	743,83