

Директор школы

Утверждаю
Н.Н.Спесивцева

Примерное десятидневное меню

для организации двухразового питания детей в пришкольных лагерях и лагерях труда и отдыха



2021 год

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)
1 день					
Завтрак					
Каша молочная пшенная	200	7,42	7,26	36,39	243,73
Батон нарезной	40	4,48	0,8	30,96	96
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,7	118,69
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150
Обед					
Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
Суп лапша на кур.бульоне	250	7,9	5,3	23,3	171
Птица тушеная	80/50	17,92	14,58	5,62	225
Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб дарницкий	50	2	0,36	13,9	64
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
итого		52,98	61,5	191,5	1627,93
2 день					
Завтрак					
Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	46,31
Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,15	31,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Батон нарезной	40	4,48	0,8	30,96	96
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150
Обед					
Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Рыба туш.в томате с овощ	75/50	13,87	7,85	6,53	150
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
Компот из с/фруктов витамин.	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб дарницкий	50	2	0,36	13,9	64
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Фрукты свежие	140	0,56	0,42	14,42	65,8
итого		39,5	40,9	187,4	1152,0
3 день					
Завтрак					
Запеканка из творога со сметанным соусом	150/25	27,84	18	32,4	279,6
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Йогурт 1,2%	100	1,2	2,5	16	85
Обед					
Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
Котлета	75	12,44	9,24	12,56	183
Макаронные изделия отварные	150	13,15	13,5	86	504
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб дарницкий	50	2	0,36	13,9	64
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Фрукты свежие	140	0,56	0,42	14,42	65,8
итого		66,6	53,3	363,0	1604,8

для организации двухразового питания детей в пришкольных лагерях и лагерях труда и отдыха

4 день					
Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)
Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236
Зеленый горошек	60	1,78	3,1	3,74	50,16
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
Чай с лимоном	200/7	0,26	0	14,21	30,38
Батон нарезной	40	4,48	0,8	30,96	96
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150
Обед					
Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2
Каша гречневая	100	5,75	4,06	25,76	162,5
Компот из с/фруктов витамин.	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб дарницкий	50	2	0,36	13,9	64
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Фрукты свежие	140	0,56	0,42	14,42	65,8
итого		49,4	80,5	169,7	1479,33
5 день					
Завтрак					
Каша молочная рисовая	200	4,72	7,68	27,63	200,78
Батон нарезной	40	4,48	0,8	30,96	96
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Обед					
Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Шницель	75	12,44	9,24	12,56	183
Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67
Компот из с/фруктов витамин.	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб дарницкий	50	2	0,36	13,9	64
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Фрукты свежие	140	0,56	0,42	14,42	65,8
итого		34,8	48,0	185,35	1254,1
6 день					
Завтрак					
Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
Батон нарезной	40	4,48	0,8	30,96	96
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150
Обед					
Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
Компот из с/фруктов витамин.	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб дарницкий	50	2	0,36	13,9	64
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Фрукты свежие	140	0,56	0,42	14,42	65,8
итого		41,95	48,2	191,5	1238,48
7 день					
Завтрак					
Каша мол.геркулесовая	210	4,52	4,07	35,46	158,64
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
Масло сливочное	10	1,65	0,9	0,15	71
Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	116,4
Батон нарезной	40	4,48	0,8	30,96	96
Обед					
Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5

для организации двухразового питания детей в пришкольных лагерях и лагерях труда и отдыха

	80/160	27,53	7,47	21,95	265
Жаркое по-домашнему	200	1	0,2	20,2	92
Сок фруктовый	50	2	0,36	13,9	64
Хлеб дарницкий	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Хлеб пшеничный	140	0,56	0,42	14,42	65,8
Фрукты свежие					
итого		47,8	48,4	307,3	1226,2
8 день					
Завтрак					
Котлета из птицы	60	11,64	13,14	13,46	223
Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,7	118,69
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Обед					
Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Овощи свежие	250	7,9	5,3	23,3	171
Суп лапша на кур.бульоне	80/50	17,92	14,58	5,62	225
Птица тушеная	100	5,75	4,06	25,76	162,5
Каша гречневая	200	1	0,2	20,2	92
Сок фруктовый	50	2	0,36	13,9	64
Хлеб дарницкий	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Хлеб пшеничный	100	0,4	0,3	10,3	47
Фрукты свежие					
итого		66,2	48,5	166,46	1493,39
9 день					
Завтрак					
Сырники из творога со сметаной	150/10	28,44	19,51	17,1	357,16
Йогурт 1,2%	100	1,2	2,5	16	85
Чай с лимоном	200/7	0,26	0	14,21	30,38
Обед					
Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5
Котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115
Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67
Компот из с/фруктов витамин.	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб дарницкий	50	2	0,36	13,9	64
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Фрукты свежие	140	0,56	0,42	14,42	65,8
итого		49,0	37,0	188,2	1130,4
10 день					
Завтрак					
Каша молочная рисовая	Выход	4,72	7,68	27,63	200,78
Батон нарезной	200	4,48	0,8	30,96	96
Кофейный напиток	40	2,79	3,19	19,7	118,69
Масло сливочное	200	0	16,4	0,2	150
Обед					
Овощи свежие	20	0,66	0,12	2,28	13,2
Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
Котлета из птицы	60	11,64	13,14	13,46	223
Макаронные изделия отварные	150	13,15	13,5	86	504
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб ржаной йодированный	200	2	0,36	13,9	64
Хлеб пшеничный	65	2	0,36	13,9	64
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Фрукты свежие	140	0,56	0,42	14,42	65,8
итого		52,01	49,5	193,1	1765,22
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		500,3	515,6	2143,5	13971,9
ИТОГО ЗА СМЕНУ (21 день)		1050,5	1082,8	4501,3	29340,9