



Примерное десятидневное меню. Летний оздоровительный лагерь МОУ "Самоцветская СОШ"
Сезон летний (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	салат из св. огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	14/1
	каша овсяная на молоке	160	3,4	3,96	27,83	161	6/4
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	14/10
	сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	3/13
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
итого за завтрак			13,6	15,58	69,75	454,98	
обед	салат из б/капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	3/1
	суп-лапша из птицы	200	4,79	6,03	12,42	118,62	20/2
	тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171	20/8
	рис припущенный	150	3,69	3,24	32,13	191,03	45/3
	напиток витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
	фрукт(яблоко)	100	0	0	19	72	
			22,14	23,45	120,21	770,39	
итого за обед			35,74	39,03	189,96	1225,37	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	салат из св. помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	15/1
	каша рисовая на молоке	160/5	8,32	8,88	33,04	245,6	7/4
	чай	200	0,2	0	14	28	10/10
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
	печенье	25	2,7	1,14	10,85	65,7	
итого за завтрак			15,8	15,03	75,72	458,76	
обед	салат из разных овощей	60	0,82	3,71	5,06	56,88	20/2
	щи из св. капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	6/2
	шницель рубленый	80	12,4	9,24	12,56	183	45/3
	макрона отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	43/3
	кисель с витамином С	200	0,14	0,04	27,5	110,8	
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
	фрукт(апельсин)	100	0	0	18	81	
итого за обед			24,18	22,72	111,36	739,93	
Итого за день:			39,98	37,75	187,08	1198,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 3							
завтрак	салат из б/капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	3/1
	суп молочный	200	4,82	1,02	16,83	132,4	21/2
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	13/10
	масло слив (порц)	10	0	8,2	0,1	75	1/13
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
	фрукт(груша)	100	0	0	18	81	
итого за завтрак			10,97	15,57	77,52	527,94	
обед	салат из св. помидор с огурцом	60	0,59	3,69	2,24	44,52	20/2
	рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	9/2
	рыба, тушенная в соусе	75/75	13,87	7,85	6,53	150	4/7
	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	3/3
	напиток витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
итого за обед			23,75	22,69	86,33	622,02	
Итого за день:			34,72	38,26	163,85	1149,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 завтрак							
	салат из св. помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	15/1
	творожная запеканка	160	22,2	15,3	32,16	179,2	9/5
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	14/10
	сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	3/13
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
итого за завтрак			32,62	26,98	75,48	480,26	
обед	салат из разных овощей	60	0,82	3,71	5,06	56,88	20/2
	борщ с капустой	200	1,45	3,93	100,2	82	2/2
	биточки из говяд.	80	12,4	9,24	12,56	183	14/8
	каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	44/3
	кисель с витамином С	200	0,14	0,04	27,5	110,8	
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
итого за обед	фрукт(яблоко)	100	0	0	19	72	
			26,17	23,83	215,16	807,13	
Итого за день:			58,79	50,81	290,64	1287,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 5 завтрак							
	салат из св. огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	14/1
	каша рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	7/4
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	13/10
	масло слив (порц)	10	0	8,2	0,1	75	1/13
итого за завтрак	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
			8,08	19,11	67,9	464,38	
	салат из зел горошка	60	1	2,51	4,91	46,26	20/2
	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	29/2
	гуляш	80/75	19,72	17,8	4,76	168,2	11/8
итого за обед	капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	8/3
	чай	200	0,2	0	14	28	10/10
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
			32,54	33,6	93,15	678,49	
			40,62	52,71	161,05	1142,87	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 завтрак							
	салат из св. помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	15/1
	творожная запеканка	160	22,2	15,3	32,16	179,2	9/5
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	14/10
	сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	3/13
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
итого за завтрак			32,62	26,98	75,48	480,26	
обед	салат из б/капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	3/1
	суп-лапша из птицы	200	4,79	6,03	12,42	118,62	20/2
	биточки из говяд.	80	12,4	9,24	12,56	183	14/8
	рис припущенный	150	3,69	3,24	32,13	191,03	45/3
	витаминный напиток	200	0,04	0	24,76	94,2	
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
итого за обед	фрукт(яблоко)	100	0	0	19	72	
			25,67	22,86	121,06	782,39	
Итого за день:			58,29	49,84	196,54	1262,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	салат из св. огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	14/1
	каша овсяная на молоке	160	3,4	3,96	27,83	161	6/4
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	13/10
	сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	3/13
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
итого за завтрак			11,48	13,86	66,66	425,78	
обед	салат из разн. овощей	60	0,82	3,71	5,06	56,88	20/2
	суп с мясн. фрик.	200	5,83	4,56	13,59	118,8	15/2
	шницель рубленый	80	12,4	9,24	12,56	183	45/3
	макрона отваренные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	43/3
	кисель с витамином С	200	0,14	0,04	27,5	110,8	
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
	фрукт	100	0	0	18	81	
итого за обед			28,61	23,37	118,16	790,93	
Итого за день:			40,09	37,23	184,82	1216,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 завтрак							
	салат из св помидор с огурцом	60	0,59	3,69	2,24	44,52	20/2
	суп молочный с макар.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	21/2
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	14/10
	масло слив (порц)	10	0	8,2	0,1	75	1/13
итого за завтрак	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
			13,76	22,12	61,67	481,92	
	салат из зел гор, свеклой	60	1	2,51	4,91	46,26	20/2
	суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,8	19/2
	запеканка карт. с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	37/8
итого за обед	напиток витаминный	200	0,04	0	24,76	94,2	
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
	фрукт(груша)	100	0	0	19	72	
			30,1	31,07	103,88	790,75	
			43,86	53,19	165,55	1272,67	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 завтрак							
	салат из б/капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	3/1
	творожная запеканка	160	22,2	15,3	32,16	179,2	2/4
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	10/10
	сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	3/13
итого за завтрак	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
			29,47	22,6	66,35	367,14	
	салат из разных овощей	60	0,82	3,71	5,06	56,88	20/2
	борщ с капустой	200	1,45	3,93	100,2	82	2/2
	котлета из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	5/9
итого за обед	каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	44/3
	кисель с витамином С	200	0,14	0,04	27,5	110,8	
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
	фрукт(яблоко)	100	0	0	19	72	
			23,47	28,51	210,49	820,13	
Итого за день:			52,94	51,11	276,84	1187,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 завтрак							
	салат из моркови с яблок.	80	0,86	0,15	6,89	32,3	11/1
	каша манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	5/4
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	13/10
	масло слив (порц)	10	0	8,2	0,1	75	1/13
	сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	
	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
			14,72	20,7	64,09	490,34	
	итого за завтрак						
	обед						
	салат из б/капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	3/2
	рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	9/2
	котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115	9/7
	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	3/3
	напиток витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	
итого за обед	хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	15	72	
		760	22,13	18,25	90,42	594,04	
Итого за день:			36,85	38,95	154,51	1084,38	