

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора МБОУ – СОШ с.Мечётное
Советского района Саратовской области
_____ А.О.Бородина
от «__» _____ 20__ г.

10 - дневное меню

**на питание детей, находящихся в летних оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, школьников 7-11 лет**

День 1

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК № 38	150/5	Омлет натуральный	10.5	9.7	33.2	221
ТК № 2	30/10./5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6.7	9.6	13.2	167
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0.1	0	9.9	35
	100	йогурт	5	1.5	8.5	70
	90	печенье	5.4	16.3	56.8	28.7
Итого			27.7	37.1	121.6	521.7
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК-6	60	Салат из свежих помидор	0.68	3.71	2.83	47.46
ТК-17	200/10	Щи со свежей капустой на кур.б	1.1	5.7	6.8	75
ТК-42	90	Куры отварные	12.2	15.5	9.2	225
ТК-29	150/5	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	7.4	5.2	29.7	203
ТК-48	180	Напиток из плодов шиповника	0.6	0	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2.50	0.3	25.20	120
	30	Хлеб ржаной	0.90	0.1	12.80	61
	100	яблоко	0.40	0.4	9.80	47
Итого			25.78	30.91	120.33	877.46
Итого завтрак/обед			53.48	68.01	241.93	1399.16

День 2

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК №53	150/30	Ленивые вареники со сгущенным молоком	10.2	6.9	33.5	267
ТК № 2	30/10./5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6.7	9.6	13.2	167
ТК № 51	200	Кофейный напиток на молоке	2.4	2.8	14.9	94
	100	яблоко	0.4	0.4	9.8	47
Итого			19.7	19.7	71.4	575
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК-5	60	Салат из свежих огурцов	0.8	1.4	4.4	25
ТК-22	200	Суп картофельный с пшеном на м.к.б.	1.6	1.7	11.6	68
ТК-44	200	Плов из мяса говядины	18.9	20.55	31.5	419
ТК-49	180	Компот из сухофруктов	1	0.05	23.5	99
	50	Хлеб пшеничный	2.50	0.3	25.20	120
	30	Хлеб ржаной	0.90	0.1	12.80	61
	100	шоколад	3.60	7.2	54.40	320.8
Итого			29.30	31.30	163.40	1112.80
Итого завтрак/обед			49.00	51.00	234.80	1687.80

День 3

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценн.
ТК №34	150/5	Каша "Дружба" молоч с масл. и сахар	4.7	9.7	34.5	183
ТК № 4	30/40	Хлеб пшеничный с повидлом	7.6	4.3	23.7	168
ТК №51	200	Кофейный напиток на молоке	2.9	2.8	14.9	94
	100	йогурт	5	1.5	8.5	70
Итого			20.2	18.3	81.6	515
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК-6	60	Салат из свежих помидор	0.68	3.71	2.83	47.46
ТК-21	200	Суп вермишелевый на м/к бульоне	2.1	2	15	89
ТК-39	90	Гуляш из говядины	16.6	16.5	6.3	289
ТК-28	150	Капуста тушеная	3.2	4.1	14	113
	180	сок натуральный	0.6	0.03	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2.50	0.3	25.20	120
	30	Хлеб ржаной	0.90	0.1	12.80	61
	150	бананы	2.40	0	20.15	81
	90	пряник	5.40	16.3	56.80	56.8
Итого			26.58	43.04	100.13	956.26
Итого завтрак/обед			46.78	61.34	181.73	1471.26

День 4

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская
ТК № 52	150/50	Оладьи со сгущенным молоком	10.1	9.6	40.4	331
ТК 50	200	Чай с лимоном, с сахаром	0.2	0	10.2	41
ТК № 2	30/10./5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6.7	9.6	13.2	167
	200	апельсин	1.2	0	12	40.5
Итого			18.2	19.2	75.8	579.5
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская
ТК-5	60	Салат из свежих огурцов	0.8	1.4	4.4	25
ТК-19	200/8	Свекольник на м/к бульоне	1.6	3.1	11.8	91
ТК-46	90/6	Котлета рыбная	14.5	15.4	11.6	250
ТК-32	150	Макаронные изделия отв.	5.5	4.1	25	196
ТК-48	180	Напиток из плодов шиповника	0.6	0.03	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2.50	0.3	25.20	120
	30	Хлеб ржаной	0.90	0.1	12.80	61
	100	шоколад	3.60	7.2	54.40	320.8
Итого			26.40	31.63	114.80	1162.80
Итого завтрак/обед			44.60	50.83	190.60	1742.30

День 5

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая
ТК № 37	150/20	Запеканка творожная с молочной подливой	14.2	14.9	37.9	282
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0.1	0.03	5	35
ТК № 3	30./10	Хлеб пшеничный с сыром	5	3	14.5	106
	100	йогурт	5	1.5	8.5	70
	90	печенье	5.4	16.3	56.8	28.7
Итого			29.7	35.73	122.7	521.7
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая
ТК-6	60	Салат из свежих помидор	0.68	3.71	2.83	47.46
ТК-24	200	Суп гороховый на кур.б	4.4	3.5	22.5	161
ТК-43	90	Котлета рубленая из кур.мяса	10.5	11	11.9	262
ТК-27	150	Картофель тушеный	3.3	8	22.6	139
ТК-49	180	Компот из сухофруктов	1	0.05	23.5	99
	50	Хлеб пшеничный	2.50	0.3	25.20	120
	30	Хлеб ржаной	0.90	0.1	12.80	61
	100	яблоко	0.40	0.4	9.80	47
Итого			23.28	26.66	121.33	889.46
Итого завтрак/обед			52.98	62.39	244.03	1411.16

День 6

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК № 37	150/20	Запеканка творожная с молочной подливой	14.2	14.9	37.9	282
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0.1	0.03	9.9	35
ТК № 3	30./10	Хлеб пшеничный с сыром	5	3	14.5	106
	100	йогурт	5	1.5	8.5	70
	90	печенье	5.4	16.3	56.8	28.7
Итого			29.7	35.73	127.6	521.7
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК-5	60	Салат из свежих огурцов	0.8	1.4	4.4	25
ТК-24	200	Суп картофельный с фасолью на кур.б	4.4	3.5	22.5	161
ТК-26	150	Рагу овощное	2.5	3.5	14.5	137
ТК-43	90	Котлета рубленая из кур.мяса	10.5	11	11.9	189
	200	сок натуральный	0.6	0	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2.50	0.3	25.20	120
	30	Хлеб ржаной	0.90	0.1	12.80	61
	150	банан	2.40	0	20.15	81
Итого			22.20	19.80	115.30	873.00
Итого завтрак/обед			51.90	55.53	242.90	1394.70

День 7

Завтрак

№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК № 52	150/50	Оладьи со сгущенным молоком	10.1	9.6	40.4	331
ТК 50	200	Чай с лимоном, с сахаром	0.2	0.04	10.2	41
ТК № 2	30/10./5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6.7	9.6	13.2	167
	200	апельсин	1.2	0	12	40.5
Итого			18.2	19.24	75.8	579.5

Обед

№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК-6	60	Салат из свежих помидор	0.68	3.71	2.83	47.46
ТК-22	200	Суп "Картофельный с рисовой крупой" на м/к б.	1.3	3.8	11	68
ТК-33	150/5	Гороховое пюре	7.9	2.8	30	178
ТК-40	90/5	Котлета из мясо говядины	12.5	12.4	9.4	206
ТК-48	180	Напиток из плодов шиповника	0.6	0.02	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2.50	0.3	25.20	120
	30	Хлеб ржаной	0.90	0.1	12.80	61
	100	шоколад	3.60	7.2	54.40	320.8
Итого			26.38	30.33	115.23	1100.26
Итого завтрак/обед			44.58	49.57	191.03	1679.76

День 8

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК 35	150/5	Каша Геркулес молочная с маслом и сахаром	6.1	9.5	31.7	198
ТК № 4	30/40	Хлеб пшеничный с повидлом	7.6	4.3	23.7	168
ТК № 51	200	Кофейный напиток на молоке	2.9	2.8	14.9	94
	100	йогурт	5	1.5	8.5	70
	90	печенье	5.4	16.3	56.8	28.7
Итого			16.6	16.6	70.3	460
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК-5	60	Салат из свежих огурцов	0.8	1.4	4.4	25
ТК-23	200	Суп картофельный с клёцками	1.6	2.4	11	75
ТК-41	90/30	Фрикадельки из мяса говядины в соусе	12	15.3	9.2	187
ТК-30	150	Каша пшеничная рассыпчатая	7	4	28.2	171
ТК-49	180	Компот из сухофруктов	1	0.05	23.5	99
	50	Хлеб пшеничный	2.50	0.3	25.20	120
	30	Хлеб ржаной	0.90	0.1	12.80	61
	100	яблоко	0.40	0.4	9.80	47
Итого			25.80	23.95	114.30	785.00
Итого завтрак/обед			42.40	40.55	184.60	1245.00

День 9

Завтрак

№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК 36	150/5	Каша манная молочная с маслом и сахаром	10.1	10.8	36.1	202
ТК № 2	30/10/5/	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6.7	9.6	13.2	167
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0.1	0.03	9.9	35
	100	йогурт	5	1.5	8.5	70
	90	печенье	5.4	16.3	56.8	28.7
Итого			27.3	38.23	124.5	502.7

Обед

№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
ТК-6	60	Салат из свежих помидор	0.68	3.71	2.83	47.46
ТК-18	200	Борщ со свежей капустой на м/к б со сметаной	3.5	5.3	8.7	92
ТК-45	90/30	Рыба тушеная в том.соусе с овощами	14.9	13.4	6.7	205
ТК-31	150/5	Каша рисовая рассыпчатая	3.7	3.6	32.8	181
ТК-48	180	Напиток из плодов шиповника	0.6	0.02	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2.50	0.3	25.20	120
	30	Хлеб ржаной	0.9	0.1	12.8	61
	150	банан	2.4	0	20.15	81
	100	шоколад	3.6	7.2	54.4	320.8
Итого			26.78	26.43	113.03	805.46
Итого завтрак/обед			54.08	64.66	237.53	1308.16

День 10

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая
ТК № 38	150/5	Омлет натуральный	10.5	9.7	33.2	221
ТК № 2	30/10/5/	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6.7	9.6	13.2	167
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0.1	0.03	9.9	35
	100	йогурт	5	1.5	8.5	70
Итого			22.3	20.83	64.8	493
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая
ТК-5	60	Салат из свежих огурцов	0.8	1.4	4.4	25
ТК-20	200/8	Рассольник ленинградский на к/б-не	1.7	4.2	22.3	144
ТК-25	200	Жаркое по-домашнему с мясом кур	18.3	16	26.8	299
	200	сок натуральный	0.6	0	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2.50	0.3	25.20	120
	30	Хлеб ржаной	0.90	0.1	12.80	61
	90	пряник	5.40	16.3	56.80	28.7
Итого			30.20	38.30	172.30	776.70
Итого завтрак/обед			52.50	59.13	237.10	1269.70