

Директор

МКОУ «Противнаязия №1 г.п.Терек»

Шомахова М.Б.



Примерное двухнедельное меню для детей в возрасте от 7 до 10 лет в пришкольном лагере с дневным пребыванием детей в период летних каникул

День первый

ЗАВТРАК							
№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ ц, ккал	Номер рецептуры
1	Омлет натуральный с сыром	200	16,06	27,87	2,46	324,91	216
2	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
5	Фрукты свежие	160	2,40	2,40	12,80	68	368
Итого завтрак:			21,72	46,41	47,64	695,13	

ОБЪЕД

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры *	Углеводы	Эн\ п. ккал	Номер рецептуры
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	103
2	Жаркое по домашнему	280	29,79	18,72	25,60	390,04	259
3	Салат из помидоров с перцем болгарским	100	0,76	5,09	3,82	64,13	23
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32	399
6	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,62	4,13	26,22	152,53	
Итого обед:			39,82	40,32	109,24	959,12	
Итого за день:			61,54	86,73	156,88	1654,25	

День второй

ЗАВТРАК

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\п. ккал	Номер рецептуры
1	Запеканка из творога со стуженным молоком	200\30	21,93	35,70	21,44	171,22	1
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	35,83	15
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	376
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	368
5	Фрукты свежие	155	0,62	0,62	15,19	68,82	
Итого завтрак:			28,13	48,81	68,91	827,45	

ОБЕД

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\п. ккал	Номер рецептуры
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Голубцы с мясом и рисом	280	23,63	14,89	35,06	368,75	288
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32	399
6	Йогурт молочный	1шт	5,10	2,80	15,70	105,00	
Итого обед:			39,26	38,67	107,01	928,69	
Итого за день:			67,39	87,48	175,92	1757,14	

День третий

ЗАВТРАК

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	280	26,15	21,90	46,03	485,82	291
2	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
5	150	0,90	0,00	9,00	39,60	368
Итого завтрак:		33,63	43,36	98,90	920,36	

ОБЕД

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\й. ккал	Номер рецептуры
1	250\10	2,04	5,00	14,10	109,56	58
2	100\50	8,98	13,96	10,68	204,28	279
3	180	4,14	6,90	30,77	201,74	110
4	100	1,34	7,08	4,04	85,24	11
5	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
6	180	0,90	0,00	18,18	76,32	399
7	50	1,80	17,80	26,55	281,20	
Итого обед:		22,26	60,28	122,60	1129,56	
Итого за день:		55,89	103,64	221,50	2049,92	

День четвертый

ЗАВТРАК

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	200	4,8	12,00	28,66	238,96	23
2	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
6	200	3,00	1,00	16,00	85,00	368
Итого завтрак:		12,66	33,69	77,04	662,01	

ОБЕД

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	250\10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
2	100	12,93	22,91	2,74	268,87	278
3	180	10,35	7,31	46,37	292,67	302
4	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
5	180	0,90	0,00	18,18	76,32	399
6	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
7	1шт	5,10	2,80	15,70	105,00	
Итого обед:		35,23	53,63	117,25	1089,19	
Итого за день:		47,89	87,32	194,29	1751,20	

День пятый

ЗАВТРАК

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц., ккал	Номер рецептуры
1	Куры запеченные в духовом шкафу	100	22,06	18,23	5,88	275,83
2	Каша пшеничная гарнир	180	7,92	6,88	45,47	275,48
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
6	Фрукты свежие	165	0,66	0,50	16,99	75,10
Итого завтрак:		33,90	43,35	100,72	982,63	368

ОБЕД

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц ккал	Номер рецептуры
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88
2	Плов из говядины	280	36,21	17,73	64,77	563,49
3	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,41	5,08	9,02	87,44
4	Сок фруктовый	180	0,90	0,00 *	18,18	76,32
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
6	Кондитерское изделие (конфеты)	50	1,80	17,80	26,55	281,20
Итого обед:		46,07	52,99	153,94	1284,55	399
Итого за день:		79,97	96,34	254,66	2213,18	1

День шестой

ЗАВТРАК

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	Рыба тушеная с овощами	110	10,52	5,44	47,64	281,60
2	Пюре картофельное гарнир	180	4,08	7,27	24,62	180,23
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
6	Фрукты свежие	160	0,64	15,68	71,04	376
Итого завтрак:		18,50	31,09	120,32	835,09	368

ОБЕД

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	Расольник «Ленинградский» со сметаной	250\15	1,99	5,11	16,92	121,63
2	Рагу овощное с мясом	280	30,39	23,17	21,03	414,21
3	Салат из свежих помидоров и огурцов и болгарского перца	100	0,88	6,08	3,86	73,68
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
5	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32
6	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,62	4,13	26,22	152,53
Итого обед:		39,84	48,03	104,49	1009,59	1
Итого за день:		58,34	79,12	224,81	1844,68	399

День седьмой

ЗАВТРАК

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ш. ккал	Номер рецептуры
1	Котлеты рыбные «Любительские» 100	17,98	5,65	14,25	179,77	88
2	Картофель запеченный, в сметане 180					
3	Масло сливочное 10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Хлеб пшеничный 50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Чай с сахаром 200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
6	Фрукты свежие 165	0,66	0,66	16,17	73,26	368
Итого завтрак:		21,90	24,05	62,80	555,25	

ОБЕД

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ш. ккал	Номер рецептуры
1	Суп картофельный с мясом куриным 250\25	2,34	2,83	16,64	101,39	77
2	Шницель из говядины с соусом 100\50	15,54	24,72	15,70	347,44	282
3	Макароны отварные гарнир 180	8,46	10,23	47,86	317,35	309
4	Салат из капусты с зеленым горошком 100	1,41	5,08	9,02	87,44	45
5	Хлеб пшеничный 50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
6	Сок фруктовый 180	0,90	0,00	18,18	76,32	399
7	Йогурт молочный 1шт	5,10	2,80	15,70	105,00	
Итого обед:		36,81	55,20	141,38	1206,16	
Итого за день:		58,71	79,25	204,18	1761,41	

День восьмой

ЗАВТРАК

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	Пудинг из творога с яблоками и со сгущенным молоком	200\30	27,22	29,54	29,26	491,78	240
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Фрукты свежие	160	2,02	0,00	9,60	46,48	368
Итого завтрак:			34,82	42,03	71,14	802,11	

ОБЕД

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	101
2	Гуляш из говядины	100	12,84	22,61	3,42	268,53	277
3	Каша пшенная гарнир	180	7,92	6,88	45,47	275,48	302
4	Салат из огурцов и помидоров	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
5	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32	399
6	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
7	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,62	4,13	26,22	152,53	
Итого обед:			30,40	52,06	129,61	1108,58	
Итого за день:			65,22	94,09	200,75	1910,69	

День девятый							
ЗАВТРАК							
№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	Капуста тушеная с мясом	200	17,93	22,53	20,20	355,29	3
2	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
5	Фрукты свежие	180	2,70	0,90	14,40	76,50	368
Итого завтрак:			26,86	46,75	68,94	803,95	
ОБЕД							
№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	101
2	Рагу из курицы	280	19,27	26,98	27,06	428,14	56
3	Салат из свежих помидоров, огурцов и болгарского перца	100	0,88	6,08	3,86	73,68	61
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Сок фруктовый	180	0,90	0,00 *	18,18	76,32	99
6	Кондитерское изделие(конфеты)	50	1,80	17,80	26,55	281,20	
Итого обед:			31,40	65,68	110,26	1165,36	
Итого за день:			58,26	112,43	179,20	1969,31	

День десятый

ЗАВТРАК

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энц. ккал	Номер рецептуры
1	100	10,52	5,44	47,64	281,60	
2	180	4,08	7,27	24,62	180,23	321
3	100	0,76	5,09	3,82	65,05	23
4	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
6	200	0,20	0,00	14,00	56,80	276
7	165	0,66	0,66	16,17	73,26	368
Итого завтрак:		21,60	30,95	124,53	863,99	

ОБЕД

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энц. ккал	Номер рецептуры
1	250	3,38	4,48	22,48	143,77	42
2	100	12,93	22,91	2,74	268,87	278
3	180	10,35	7,31	46,37	292,87	302
4	100	1,41	5,08	9,02	87,44	45
5	50	3,06	9,54 *	18,28	171,22	1
6	180	0,90	0,00	18,18	76,32	399
7	1 шт	5,10	2,80	15,70	105,00	
Итого обед:		37,13	52,12	132,77	1145,29	
Итого за день:		58,73	83,07	257,30	2009,28	

11 день

ЗАВТРАК

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	Суфле творожное запеченное	200\30	29,20	19,06	25,52	390,42
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52
5	Фрукты свежие	170	2,15	0,00	10,20	49,40
Итого завтрак:		37,93	40,52	79,59	834,76	

ОБЕД

№ п/п	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн\ц. ккал	Номер рецептуры
1	Борщ из свежей капусты с картофелей и со сметаной	250\15	1,81	4,91	12,52	101,51
2	Шницель рубленый куриный с соусом	100\50	11,93	23,42	8,09	290,86
3	Рис отварной гарнир	180	4,32	5,18	45,03	244,02
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22
6	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32
7	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,62	4,13	26,22	152,53
Итого обед:		25,72	53,34	131,78	1110,06	
Итого за день:		63,65	93,86	211,37	1944,82	