

Утверждаю: _____

Директор школы:

Черта Е.Г.

**МОУ «Матаканская ООШ»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЛЕТНЕМ ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ.**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1						
День №1 – завтрак:						
302	Каша манная молочная с маслом	150	3,6	6,3	31,2	160,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
15 М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
261	Чай с молоком	180	1,6	3,2	25,0	16,0
	ИТОГО ЗАВТРАК		14,03	22,03	100,57	502,7
День №1 – обед:						
81М/ ссж	Борщ со свежей капустой	200	1,46	3,09	7,57	64,75
302М /ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
248К/ ссж	Рыба запеченная	80	9,64	4,91	1,53	89,65
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
71 М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40
349М /ссж	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,05	23,10	96,72
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		19,11	11,75	99,41	588,47
	ИТОГО:		33,14	33,78	199,98	1091,17

2

День №2 – завтрак:

177М /ссж	Пшениная каша с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48
6М	Колбаса порциями	20	17,64	17,05	41,17	151,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
382	Какао с молоком	200	5,52	55,76	38,42	119,38
	ИТОГО ЗАВТРАК		36,9	90,08	167	832,46

День №2 – обед:

181	Суп – уха из рыбной консервы	200	6,88	6,72	11,46	134
309	Макароны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97
105	Фрикадельки мясные	90	10,10	9,04	1,35	126,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
350	Кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74
73	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		28,03	21,48	104,79	726,56
	ИТОГО		64,93	111,5 6	271,79	1559,02

3

День №3 – завтрак:

120М	Суп молочный с вермишелью	200	4,0	2,69	14,13	133,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
14 М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96

	ИТОГО ЗАВТРАК		9,89	19,03	67,43	518,89
<i>День №3 – обед:</i>						
96м	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63
302	Гречка отварная	200	7,6	64,16	56,8	581,38
243	Сосиска отварная молочная	35	8,69	22,84	1,8	85,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
46	Салат из капусты с яблоками	60	0,92	0,06	6,54	28,87
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		25,1	92,27	123,93	1018,18
	ИТОГО:		34,99	111,3	191,36	1537,07

4 <i>День №4 – завтрак:</i>						
302	Каша овсяная	200	3,0	8,2	45	204
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
419	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25
	ИТОГО ЗАВТРАК		19,94	23,42	99,95	692,93

День №4 – обед:

87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,12	5,82	58,47
291	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
342	Компот из клубники	200	0,48	0,08	24,80	102,61
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		28,46	25,97	96,19	738,82
	ИТОГО:		48,4	49,39	169,14	1431,75

5
День №5 – завтрак:

175	Каша «Дружба» молочная с маслом	180 /15	1,35	5,34	6,34	30,92	206,59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00
14 М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13		66,09
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68		187,2
685	Чай с сахаром	180	0,4	2,28	30,0		116
	ИТОГО ЗАВТРАК		11,28	24,95	107,1		914,49

День №5 – обед:

111	Суп с макаронными изделиями	200	1,5	0,02	1,5		7
321	Капуста тушеная с мясом	150	3,91	2,39	14,99		99,68
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14		7,2
342	Компот из абрикосов	200	0,48	0,08	24,80		102,61
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50		38,00
	ИТОГО ОБЕД		41,45	14,01	94,86		593,58

	ИТОГО:		52,73	54,8	297,4	1508,07
6 День №6– завтрак:						
177	Каша рисовая с маслом	200	7,98	8,19	43,41	280,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
6М	Колбаса порциями	20	17,64	17,05	41,17	151,4
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
261	Чай с молоком	180	1,6	3,2	25,0	16,0
	ИТОГО ЗАВТРАК		23,08	28,41	160,17	548,6
День №6 – обед:						
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,3	13,08	95,74
309	Макароны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97
246	Гуляш из говядины	80	10,04	10,39	3,2	145,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
448	Компот из сухофруктов	200	1,52	0,24	40,06	158,2
61	Салат из моркови с курагой	60	3,25	0,09	0,18	225,87
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		15,77	6,62	95,13	712,49
	ИТОГО:		38,85	35,03	255,3	1261,09
7 День №7 – завтрак:						

177	Пшенная каша с маслом	200	7,98	8,19	43,41	280,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
15 М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
382	Какао с молоком	200	5,52	55,76	38,42	119,38
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
	ИТОГО ЗАВТРАК		22,24	76,48	126,2	726,06

День №7 – обед:

148	Лапша по-домашнему с курицей	200	2,24	4,64	11,12	240,0
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
	Котлеты мясные с соусом	90	12,0	13,0	6,3	190,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
350М	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		41,43	21,22	107,69	859,89
	ИТОГО:		63,67	97,7	233,89	1585,95

8

День №8 – завтрак:

302	Каша манная молочная с маслом	150	3,6	6,3	31,2	160,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
6М	Колбаса порциями	20	17,64	17,05	41,17	151,4
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96
	ИТОГО ЗАВТРАК		27,05	32,17	125,54	631,06

День №8 – обед:

119	Суп гороховый	200	8,02	4,6	15,0	133,81
302	Гречка отварная	200	7,6	64,16	56,8	581,38
288	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
342	Компот из персиков	200	0,48	0,08	24,80	102,61
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		47,43	79,24	125,07	1064,16
	ИТОГО:		74,48	111,41	250,61	1698,22

9

День №9 – завтрак:

302	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,0	8,40	41,20	218
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
261	Чай с молоком	180	1,6	3,2	25,0	16,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
14 М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	ИТОГО ЗАВТРАК		13,44	27,93	110,33	394,09

День №9 – обед:

87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,12	5,82	58,47
312	Пюре картофельное	150	3,28	3,99	22,18	138,19
246	Гуляш из говядины	80	10,04	10,39	3,2	145,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
73	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99

	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		20,8	20,5	81,66	604,25
	ИТОГО:	-	34,24	48,43	191,99	998,34

10

День №10 – завтрак:

302	Овсяная каша молочная	200	6	8,4	41,2	218
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
473	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45
	ИТОГО ЗАВТРАК		12,16	17,25	103,97	578,65

День №10 – обед:

95	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69
492	Перловка с мясом	200	15,2	13,1	36,2	330
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
342	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		23,17	18,26	100,9	672,5
	ИТОГО:	-	35,33	35,41	204,87	1251,15

11

День №11 – завтрак:

175	Каша «Дружба» с маслом	200	2,45	4,9	16,8	117,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
685	Чай с сахаром	180	0,4	2,28	30,0	116
	ИТОГО ЗАВТРАК		11,68	19,71	90,69	559,38

День №11 – обед:

84	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,3	13,08	95,74
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
377	Говядина тушеная	80	19,6	6,8	4,2	160,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
448	Компот из сухофруктов	200	1,52	0,24	40,06	158,2
	Фрукты (Яблоки)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		32,44	14,08	125,31	756,09
	ИТОГО:		44,12	33,79	216,00	1315,47

12

День №12 – завтрак:

177	Пшенная каша с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
6М	Колбаса порциями	20	17,64	17,05	41,17	151,4
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
382	Какао с молоком	200	5,52	55,76	38,42	119,38
	ИТОГО ЗАВТРАК		36,9	90,08	167,00	792,46

День №12 – обед:

102	Суп картофельный с рисом	200	4,02	3,12	10,86	59,84
-----	--------------------------	-----	------	------	-------	-------

309	Макароны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97
288	Куры тушеные в соусе	90	26,95	9,74	0,51	173,16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
350	Кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		41,39	16,42	99,03	658,91
	ИТОГО		78,29	106,5	266,03	1451,37

13

День №13 – завтрак:

120	Суп молочный	200	4,0	2,96	14,13	133,64
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
261	Чай с молоком	180	1,6	3,2	25,0	16,0
		100	0,5	0,2	10,5	47,6
	ИТОГО ЗАВТРАК		11,94	22,69	93,76	544,53

День №13 – обед:

111	Суп куриный с мясом	200	0,26	0,02	1,50	7,00
302	Гречка отварная	200	7,6	64,16	56,8	581,38
243	Сосиска отварная молочная	35	8,69	22,84	1,8	85,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		21,83	87,86	106,24	895,88
	ИТОГО:		33,77	110,55	200	1440,41

14

День №14 – завтрак:

302	Пшеничная каша с маслом	200	3	8,2	45,00	204,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
15 М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
419	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25
	ИТОГО ЗАВТРАК		14,95	23,43	101,54	616,45

День №14 – обед:

87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,12	5,82	58,47
291	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
342	Компот из клубники	200	0,48	0,08	24,80	102,61
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Фрукты (Яблоки)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		28,46	25,97	96,19	738,82
	ИТОГО:		43,42	49,4	197,73	1355,27

15

День №15 – завтрак:

302	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,0	8,40	41,20	218
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00

6	Колбаса порциями	20	17,64	17,05	41,17	151,4
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
382	Какао с молоком	200	5,52	55,76	38,42	119,38
	ИТОГО ЗАВТРАК		34,92	90,29	164,79	769,98

День №15 – обед:

95	Суп Рассольник	200	3,11	4,42	11,94	100,69
309	Макароны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97
255	Печень по строгановски	90	12,76	8,9	6,83	159,41
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
342	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61
	Фрукты (Яблоки)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		26,58	16,19	108,93	700,88
	ИТОГО:		61,5	107,21	273,72	1470,86

16

День №16– завтрак:

120	Суп молочный	200	4,0	2,96	14,13	133,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
2М	Повило порциями	20	13,87	12,64	60,11	157,74
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
685	Чай с сахаром	180	0,4	2,28	30,0	116
	ИТОГО ЗАВТРАК		24,03	26,96	48,24	688,58

День №16 – обед:

84	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,3	13,08	95,74
----	-----------------------------	-----	------	-----	-------	-------

321	Перловка с мясом	150	3,91	2,39	14,99	99,68
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
349	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,05	23,10	96,72
61	Салат из моркови с курагой	60	2,89	0,16	32,62	135,52
	Фрукты (Яблоки)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		14,59	6,5	110,61	559,66
	ИТОГО:		38,62	33,46	258,85	1248,24

17

День №17 – завтрак:

177	Пшенная каша с маслом	150	4,5	6,3	30,9	163,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
15 М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
261	Чай с молоком	180	1,6	3,2	25,0	16,0
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
	ИТОГО ЗАВТРАК		14,93	22,03	100,27	505,7

День №17 – обед:

148	Лапша по-домашнему с курицей	200	2,24	4,64	11,12	240,0
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
243	Сосиска отварная молочная	35	8,69	22,84	1,8	85,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
350	Кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74
	Фрукты (Яблоки)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		19,31	31,26	103,19	755,39
	ИТОГО:		34,24	53,29	203,46	1261,09

18

День №8 – завтрак:

302	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,0	8,2	45,00	167,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
6М	Колбаса порциями	20	17,64	17,05	41,17	151,4
	Кондитерские изделия	40	2,6	8,68	24,68	187,2
377М /ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96
	ИТОГО ЗАВТРАК		26,45	34,34	139,34	719,83

День №18 – обед:

119	Суп гороховый	200	8,02	4,6	15,0	133,81
312	Пюре картофельное	100	2,34	16,71	3,79	174,02
	Котлеты мясные с соусом	90	12,0	13,0	6,3	190,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
71	Салат из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Фрукты (Яблоки)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	ИТОГО ОБЕД		27,64	36,15	71,23	719,83
	ИТОГО:		54,09	69,49	210,57	1357,89