

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Новопетропавловская СОШ»

И.Л. Жиделева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
лагеря дневного пребывания в период летних каникул при
МБОУ «Новопетропавловская средняя
общеобразовательная школа»

День 1: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возраст: с 7-11/12-17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
		7-11 лет	12-17 лет	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК:								
	Рисовая каша с маслом	200/10	200/10	4,09	6,07	36,98	197,00	168
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Бутерброд с сыром	30/10	30/10	16,00	1,00	70,00	97,00	8
Итого за завтрак:		465	465	20,29	7,07	120,98	322	
ОБЕД:								
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	100	100	0,76	6,09	2,38	67,30	15
	Щи капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,45 / 1,81	3,93 / 4,91	100,20 / 125,25	182,00 / 202,50	187
	Плов с мясом	200	250	18,15 / 20,30	15,00 / 19,00	29,08 / 37,19	320,00 / 377,00	304
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	80	2,45 / 4,9	7,55 / 15,10	14,62 / 29,24	136 / 272	1
Итого за обед:		740	880	50,82	71,58	337,96	1641,60	
Итого:		1205	1345	71,11	78,65	458,94	1963,60	

День2: вторник
Неделя: первая
Сезон: летний
Возраст: с 7-11 /12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	№ рецептуры
		7-11 лет	12-17 лет	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК:								
	Молочный суп (с вермишелью)	200	250	5,75 /7,19	5,21 /6,51	18,84 /23,55	145,20 /181,50	93
	Кофейный напиток	200	200	3,8	3,5	11,20	91,20	74
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого за завтрак:		440	490	19,14	22,72	68,79	555	
ОБЕД:								
	Салат из свеклы и зелёного горошка	100	100	11,56	8,40	30,09	234,73	53
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5,83 /7,29	4,56 / 5,70	13,59 /16,99	118,80 /148,50	2-9
	Рис отварной	180	180	2,95	3,73	28,00	186,53	679
	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	70/50	70/50	18,03	10,21	8,49	195,00	486
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	80	2,45 / 4,9	7,55 /15,10	14,62 / 29,24	136 /272	1
	Фрукт (яблоко)	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за обед:		960	1050	39,02	55,65	175,58	1432,76	
Итого:		1400	1540	58,16	78,37	244,37	1987,76	

День4: четверг
Неделя: первая
Сезон: летний
Возраст: с 7-11 лет/12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		7-11 лет	12-17 лет	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК:								
	Каша рисовая молочная	200/10	200/10	4,09	6,07	36,98	197,00	168
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого завтрак:		465	465	6,69	13,75	66,18	362,10	
ОБЕД:								
	Салат из белокочанной капусты	60	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з-2020
	Рассольник со сметаной	200	250	1,60 / 2,00	4,09 / 5,11	13,54 / 16,93	97,40 / 121,75	197
	Жаркое по - домашнему	200	250	22,02 / 27,53	21,98 / 27,47	25,56 / 31,95	242,24 / 302,80	436
	Компот из свежих яблок	200/20	200/20	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб пшеничный	40	80	2,45 / 4,9	7,55 / 15,10	14,62 / 29,24	136 / 272	1
Итого за обед:		720	860	62,30	87,60	160,34	1367,89	
Итого:		1185	1325	68,69	101,35	226,52	1729,99	

День 3: среда
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возраст: с 7-11 /12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		7-11 лет	12-17 лет	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК:								
	Каша пшённая	200/10	200/10	9,86	9,36	50,60	326,08	168
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого завтрак:		465	465	12,46	16,86	79,80	491,18	
ОБЕД:								
	Салат «Винегрет»	80	80	1,0	7,1	5,4	89,50	54-16з-2020
	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,39 / 5,49	4,22 / 5,28	13,06 / 16,33	107,8 /134,75	206
	Гороховое пюре	150	200	18,3 / 23,2	1,53 /5,43	43,8 /50,8	264,00 /314,00	270
	Котлета	100/30	100/30	15,55	15,55	15,70	228,75	608
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	80	2,45 / 4,9	7,55 /15,10	14,62 / 29,24	136 /272	1
Итого за обед:		820	960	75,32	61,76	213,71	1641	
Итого:		1285	1425	87,78	78,62	293,51	2132,18	

День5: пятница
Неделя: первая
Сезон: летний
Возраст с 7-11/12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		7-11 лет	12-17 лет	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК:								
	Каша манная молочная	200/10	200/10	4,52	4,07	35,46	197,00	168
	Кисель	200	200	1,36	0,00	29,02	121,52	517
	Бутерброд с сыром.	30/10	30/10	16,00	1,00	70,00	97,00	8
		450	450	21,88	5,07	134,48	415,52	
Итого завтрак:								
ОБЕД:								
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	60	1,3	6,6	2,2	73,4	54-6з-2020
	Рассольник со сметаной	200	250	1,60 / 2,00	4,09 / 5,11	13,54 / 16,93	97,40 / 121,75	197
	Картофельное пюре	150	200	3,06 / 4,08	4,80 / 6,40	28,45 / 37,26	137,25 / 183,00	694
	Котлета с соусом	100/30	100/30	15,55	15,55	15,70	228,75	608
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	80	2,45 / 4,9	7,55 / 15,10	14,62 / 29,24	136 / 272	1
Итого за обед:		780	920	35,94	65,20	178,14	134,35	
Итого:		1230	1370	57,82	70,27	312,62	1749,87	

День1: понедельник
Неделя: первая
Сезон: летний
Возраст:с 7-11/12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность, калл	№ рецептуры
		7-11лет	12-17лет	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК:								
	Каша манная молочная	200/10	200/10	4,52	4,07	35,46	197,00	168
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Бутерброд с сыром	30/10	30/10	16,00	1,00	70,00	97,00	8
Итого за завтрак:		465	465	20,72	5,07	119,46	322	
ОБЕД:								
	Салат из белокочанной капусты	60	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з-2020
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,45 / 1,81	3,93 / 4,91	100,20 / 125,25	182,00 / 202,50	187
	Картофельное пюре	150	200	3,06 / 4,08	4,80 / 6,40	28,45 / 37,26	137,25 / 183,00	694
	Гуляш	100	100	12,55	12,99	4,01	182,25	55
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	80	2,45 / 4,9	7,55 / 15,10	14,62 / 29,24	136 / 272	1
Итого за обед:	Итого за обед:	750	890	32,90	61,78	365,43	1465,50	
Итого:	Итого:	1215	1355	53,62	66,85	484,89	1787,50	

День 2: второй
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возраст: с 7-11/12-17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность, калл	№ рецептуры
		7-11лет	12-17лет	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК:								
	Макароны отварные с сыром	150/15	150/15	7,9	7,2	28,6	210,60	54-3г-2020
	Чай с лимоном	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		420	420	10,55	14,72	57,22	374,60	
ОБЕД:								
	Салат из свежих огурцов	100	100	0,76	6,09	2,38	67,30	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	17,20 / 19,40	10,54 / 12,80	13,71 / 17,14	197,40 / 204,75	208
	Плов с мясом	200	250	18,15 / 20,30	15,00 / 19,00	29,08 / 37,19	320,00 / 377,00	304
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	80	2,45 / 4,9	7,55 / 15,10	14,62 / 29,24	136 / 272	1
	Фрукт (груша)	100	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Итого за обед:		860	1000	82,79	86,38	178,42	1715,65	
Итого:		1280	1420	93,34	101,10	235,64	2090,25	

День 3: третий
Неделя: первая
Сезон: летний
Возраст: с 7-11/12-17 лет

Приём пищи	Наименование продукта	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность калл	№ рецептуры
		7-11 лет	12-17 лет	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК:								
	Каша пшённая молочная	200/10	200/10	9,86	9,36	50,60	326,08	168
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого за завтрак:		465	465	12,46	16,86	79,80	491,18	
ОБЕД:								
	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком	100	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
	Суп с рыбными консервами	200	250	6,89 / 8,61	6,72 / 8,40	11,47 / 14,34	133,80 / 167,25	87
	Макароны отварные	150/7	200/10	5,52 / 7,36	4,52 / 6,02	26,45 / 35,26	168,45 / 224,60	688
	Гуляш	100	100	12,55	12,99	4,01	182,25	55
	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,20	54-21ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	80	2,45 / 4,9	7,55 / 15,10	14,62 / 29,24	136 / 272	1
Итого за обед:		797	940	53,59	71,85	124,62	1465,75	
Итого:		1262	1405	66,05	88,71	204,42	1956,93	

День 4: четвертый
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возраст: с 7-11 /12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность, калл	№ рецептуры
		7-11лет	12-17лет	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК:								
	Каша манная молочная	200/10	200/10	4,52	4,07	35,46	197,00	168
	Чай с лимоном	200/15	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого за завтрак:		465	465	7,12	11,57	64,66	362,10	
ОБЕД								
	Салат из свежих помидоров нарастительным маслом	60	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Суп крестьянский с пшено	200	250	4,79 / 5,99	6,03 / 7,54	12,42 / 15,53	118,62 / 148,28	201
	Картофельное пюре	150	200	3,06 / 4,08	4,80 / 6,40	28,45 / 37,26	137,25 / 183,00	694
	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	70/50	70/50	18,03	10,21	8,49	195,00	486
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	80	2,45 / 4,9	7,55 / 15,10	14,62 / 29,24	136 / 272	1
	Фрукт (яблоко)	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за обед:		870	1030	44,42	61,74	183,40	1378,81	
Итого:		1335	1495	51,54	73,57	248,06	1740,91	

День 5: пятый
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возраст: с 7-11/12-17лет

	Наименование продукта	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность, калл	№ рецептуры
		7-11лет	12-17лет	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК:								
	Молочный суп (с вермишелью)	200	250	5,75/ 7,19	5,21 / 6,51	18,84 / 23,55	145,20 / 181,50	93
	Кисель	200	200	1,36	0,00	29,02	121,52	517
	Хлеб пшеничный	40	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		440	490	16,75	19,27	86,03	584,22	
ОБЕД								
	Винегрет с растительным маслом	80	80	1,0	7,1	5,4	89,5	54-163-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,45 / 1,81	3,93 / 4,91	100,20 / 125,25	182,00 / 202,50	170
	Макаронные изделия	150/7	200/10	5,52 / 7,36	4,52/6,02	26,54 / 35,26	168,45 / 224,60	688
	Тефтели мясные с соусом	100	100	10,42	15,23	12,08	201,60	46
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	80	2,45 / 4,9	7,55 / 15,10	14,62 / 29,24	136 / 272	1
	Фрукт (банан)	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
Итого за обед:		877	1020	37,41	65,04	389,79	1657,45	
Итого:		1317	1510	54,16	84,31	475,82	2241,67	