

Согласовано:
Начальник лагеря

Заева Т.Г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ОООШ

Козырко О.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ
В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ «УЛЫБКОГРАД» ПРИ МБОУ
«ОРЛЕАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» (на 7-10 лет)**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под редакцией М.П. Могильного. Москва. 2007г. Издательство «Делипринт»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Запеканка из творога	190	2,8	7,2	30,0	200,40	223
Завтрак	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Кисель из натурального сока	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	
Итого за завтрак		595	12,23	11,45	108,19	592,70	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, курицей со сметаной	200	4,81	7,79	10,36	131,33	82
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	11,7	10,3	5,0	169,20	233
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	
	Закуска из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,37	
	Банан	150	2,26	0,76	28,50	141,76	
Итого за обед		930	34,15	24,76	125,81	871,81	
Итого за день:		1525	46,38	36,21	234,0	1464,51	
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,11	10,72	32,38	251,0	181
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,30	92,90	349
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54,0	
Итого за завтрак		555	15,24	14,87	98,07	592,0	

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,89	7,48	14,29	156,29	104
	Тефтели мясные п\ф под томатным соусом	100/20	10,0/0,22	16,3/0,4	6,7/1,24	211,0/9,80	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	
	Закуска из свежего помидора	60	0,66	0,12	2,29	14,47	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,70	69,0	
Итого за обед		930	28,87	23,67	121,80	826,76	
<i>Итого за день:</i>		1485	40,47	42,94	212,73	1418,76	
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	5,1	10,72	33,40	251,0	183
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,80	943
	Хлеб пшеничный, Масло слив/сыр	30 10/10	2,43 0,1/2,45	0,3 7,25/2,85	14,64 0,14/0	72,60 66,2/35,40	
Итого за завтрак		550	15,08	24,87	79,13	603,50	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,20	4,30	16,13	120,24	103
	Жаркое под-домашнему с курицы	250	23,19	29,06	24,7	453,55	259
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,30	92,90	349
	Закуска из свежего помидора	60	0,66	0,12	2,29	14,47	
	Банан	100	1,51	0,51	19,0	94,51	
Итого за обед		860	33,61	34,49	109,82	896,67	
<i>Итого за день:</i>		1410	48,69	59,36	188,95	1500,17	
День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,11	10,72	32,38	251,0	181
	Хлеб пшеничный/сыр	30/15	2,43/3,67	0,3/4,27	14,64	72,6/53,10	
	Компот из свежих плодов	200	-	-	23,3	92,9	344
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
		545	17,01	19,04	87,27	591,10	
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200	4,64	7,24	7,15	112,87	88
Итого за	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182

завтрак							
Обед	Тефтели мясные п\ф под томатным соусом	100/20	9,80/0,22	9,0/0,4	10,0/1,24	158,5/9,80	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	
	Закуска из свежего помидора	60	0,66	0,12	2,29	14,47	
	Банан	150	2,26	0,76	28,50	141,76	
Итого за обед		930	32,48	23,37	129,63	858,55	
Итого за день:		1475	49,49	42,41	216,90	1449,65	
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150	7,82	12,83	34,27	285	184
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,43/0,1	0,3/7,25	14,64/0,14	72,60/66,20	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,80	943
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
Итого за завтрак		540	15,35	28,23	80,0	602,10	
Обед	Суп картофельный с горохом и курицей/гренки	200/30	7,54/2,43	6,65/0,3	15,19/14,64	150,89/72,60	99
Итого за обед	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,50	128
	Ленивые голубцы п\ф под томатным соусом	100/20	9,80/0,22	9,0/0,4	10,0/1,24	158,5/9,80	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	
	Закуска из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,37	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,70	69,0	
		960	30,38	27,27	118,76	859,66	
Итого за день:		1500	45,73	55,50	198,76	1461,76	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша Дружба	150	6,20	10,0	26,80	224,00	190
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,80	943
	Хлеб пшеничный, сыр	30/10	2,43/3,67	0,3/4,27	14,64/0	72,60/53,10	
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54,0	
Итого за завтрак		565	19,20	18,42	83,19	582,0	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Макаронные изделия отварные	150	5,60	3,70	35,90	199,70	203
	Котлета мясная Домашняя п\ф	100\20	11,0\0,22	25,0\0,4	9,7\1,24	295,0\9,60	

	под томатным соусом						
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	
	Закуска из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,37	
	Банан	100	1,51	0,51	19,0	94,51	
Итого за обед		960	33,46	38,78	124,27	988,43	
<i>Итого за день:</i>		1525	52,66	57,20	207,46	1570,43	
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	5,1	10,72	33,40	251,0	183
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,80	943
	Хлеб пшеничный, Масло сливочное	30/10	2,43/0,1	0,3/7,25	14,64/0,14	72,60/66,2	
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0,08	1,25	6,25	
Итого за завтрак		565	12,83	22,10	80,38	574,35	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, курицей со сметаной	200	4,81	7,79	10,36	131,33	82
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,50	128
	Котлета куриная п\ф под томатным соусом	100/20	9,80/0,22	9,0/0,4	10,0/1,24	158,5/9,80	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,30	92,90	349
	Закуска из свежего помидора	60	0,66	0,12	2,29	14,47	
	Банан	150	2,26	0,76	28,50	141,76	
Итого за обед		930	25,06	28,19	118,98	851,26	
<i>Итого за день:</i>		1495	37,89	50,29	199,36	1425,61	
День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,11	10,72	32,38	251,0	181
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Кисель из натурального сока	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	
Итого за завтрак		530	13,64	14,87	99,77	589,30	
Обед	Суп картофельный с горохом и курицей/гренки	200/30	7,54/2,43	6,65/0,3	15,19/14,64	150,89/72,60	99
	Плов из курицы	250	20,61	22,47	35,67	407,31	291
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	

	Закуска из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,37	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,70	69,0	
Итого за обед		940	37,71	30,78	124,30	917,17	
Итого за день:		1470	51,35	45,65	224,07	1506,47	
День 9							
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	150	7,31	10,98	39,20	286,0	184
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,30	92,90	349
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0.08	1,25	6,25	
Итого за завтрак		555	14,74	15,11	94,34	579,25	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,20	4,30	16,13	120,24	103
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,50	128
	Ленивые голубцы п\ф под томатным соусом	100/20	9,80/0,22	9,0/0,4	10,0/1,24	295,0/9,80	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего помидора	60	0,66	0.12	2,29	14,47	
	Банан	150	2,26	0,76	28,50	141,76	
Итого за обед		960	26,45	24,90	119,65	971,77	
Итого за день:		1515	41,19	40,01	213,99	1551,02	
Неделя 3 День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,0	1,48	12,13	66,82	120
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,43/0,1	0,3/7,25	14,64/0,14	72,60/66,20	
	яйцо	1шт	12.7	11.5	0.7	157,0	
	Компот из свежих плодов	200	-	-	23,3	92,9	344
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0.08	1,25	6,25	
Итого за завтрак		565	22,23	24,36	69,11	583,27	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,89	7,48	14,29	156,29	104
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Котлета мясная Домашняя п\ф	100\20	11,0\0,22	25,0\0,4	9,7\1,24	295,0\9,60	130

	под томатным соусом						
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	
	Закуска из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,37	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	46,0	
Итого за обед		880	29,69	39,01	115,81	933,96	
Итого за день:		1445	51,92	63,37	184,92	1517,23	
День 11							
Завтрак	Каша Дружба	150	6,20	10,0	26,80	224,00	190
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,80	943
	Хлеб пшеничный, Масло слив/сыр	30 10/15	2,43 0,1/3,67	0,3 7,25/4,27	14,64 0,14/0	72,60 66,2/53,10	
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Итого за завтрак	555	17,40	25,57	72,53	594,20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, курицей со сметаной	200	4,81	7,79	10,36	131,33	82
	Жаркое домашнему с курицы	250	23,19	29,06	24,7	453,55	259
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Кисель из натурального сока	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358
	Закуска из свежего помидора	60	0,66	0,12	2,29	14,47	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	46,0	
	Итого за обед	860	33,41	37,97	107,35	910,55	
Итого за день:		1415	50,81	63,54	179,88	1504,75	
День 12							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,11	10,72	32,38	251,0	181
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,30	92,90	349
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54,0	
Итого за завтрак		555	15,24	14,87	98,07	592,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,20	4,30	16,13	120,24	103
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182
	Котлета куриная п\ф под томатным соусом	100/20	9,80/0,22	9,0/0,4	10,0/1,24	158,5/9,80	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	

	Закуска из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,37	
	Банан	150	2,26	0,76	28,50	141,76	
Итого за обед		930	31,86	20,37	137,82	859,82	
Итого за день:		1485	47,10	35,24	235,89	1451,82	
День 13							
Завтрак	Запеканка из творога	190	2,8	7,2	30	200,40	223
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Компот из свежих плодов	200	-	-	23,3	92,9	344
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54,0	
	Хлеб пшеничный, сыр	30/10	2,43/3,67	0,3/4,27	14,64/0	72,60/53,10	
Итого за завтрак		605	15,60	15,62	95,69	594,5	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, курицей со сметаной	200	4,81	7,79	10,36	131,33	82
	Макаронные изделия отварные	150	5,60	3,70	35,90	199,70	203
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	182,78	229
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	
	Закуска из свежего помидора	60	0,66	0,12	2,29	14,47	
	Банан	150	2,26	0,76	28,50	141,76	
Итого за обед		910	27,26	17,21	123,39	879,04	
Итого за день:		1515	42,86	32,83	219,08	1473,54	
День 14							
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	150	7,31	10,98	39,20	286,0	184
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,30	92,90	349
	Йогурт питьевой	150	4,80	3,75	16,95	121,50	
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0,08	1,25	6,25	
Итого за завтрак		555	14,74	15,11	95,34	579,25	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Плов из курицы	250	20,61	22,47	35,67	407,31	291
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,40	121,0	
	Сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	
	Закуска из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,37	
	Банан	100	1,51	0,51	19,0	94,51	
Итого за		860	37,25	32,15	113,10	891,44	

обед							
<i>Итого за день:</i>		1415	53,30	59,16	245,29	1470,69	
Среднее значение за период:		1477	47,13	48,84	211,52	1483,32	

