

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУСОШ №1 им.
 К.Г.Мохова р.п.Башмаково
 _____ Н. А. Кутырчева

10-ти дневное меню

для питания воспитанников детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 имени героя
 Советского Союза Константина Григорьевича Мохова р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области

№ п/п	Наименование блюда, напитков	Выход, г 11-18 лет	Выход, г 7-10 лет	Содержание основных питательных веществ								
				11 – 18 лет				7 – 11 лет				
				белк и	жиры	углев оды	энерг. ценнос ть, к кал	белки	жиры	углевод ы	энерг. ценность, к кал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	1 день											
	Завтрак											
1	Каша молочная пшеничная с маслом	1/200	1/200	4	0,8	30	203	4	0,8	30	203	
2	Какао	1/200	1/200	3,8	8	26,7	150,8	3,8	8	26,7	150,8	
3	Батон нарезной	1/40	1/40	3,1	0,5	12	60	2,1	0,3	11	56	

	Обед										
1	Салат из свежих огурцов	1/100	1/100	1,4	5,1	8,9	88	0,7	2,5	4,5	44
2	Щи	1/250	1/250	2,4	5,2	8,3	87,6	1,7	4,9	8,6	85
3	Картофельное пюре	1/150	1/150	3,2	6,9	26,3	180	3,2	6,9	26,3	180
4	Курица тушеная	100/100	100/100	20,2	12,0	9,6	228	20,2	12,0	9,6	228
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
6	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	1,3	-	42,5	175	1,3	-	42,5	175
	Полдник										
1	Кисель фруктовый+ батон	1/200	1/200	1,0	-	24,4	102	1,0	-	24,4	102
2	Груша	1/200	1/200								
	2 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная манная	1/200	1/200	4,5	5,92	17,3	139	3	5,7	16,8	130
2	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,3		15,2	60	0,3		15,2	60
3	Батон нарезной с маслом	850/35	850/35	12,4	18,6	28,4	230	12,4	18,6	28,4	230
				23,7	35,6	98	700	23,7	35,6	98	700
	Обед										
1	Салат из свежих помидоров	1/100	1/100	0,6	0,1	2,3	13	0,6	0,1	2,3	13
2	Суп картофельный с мясом курицы	1/250	1/250	2,4	5,2	8,3	87,6	1,7	4,9	8,6	85
3	Каша гречневая	1/150	1/150	5,4	2,3	28,6	256	5,4	2,3	28,6	256
4	Котлета	90	90	0	0	14,6	58,1	15,4	9,2	15	198,9
5	Компот из свежих яблок	1/200	1/200	0,1		21,8	8,8	0,1		21,8	8,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
	Полдник										
1	Сок фруктовый	1/100	1/100	2,7	1,2	17,9	94	2,7	1,2	17,9	94
2	Апельсин	1/200	1/200	2,3	0,5	20,3	108	2,3	0,5	20,3	108
	3 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная геркулесовая с добавлением масла	1/200	1/200	4	0,8	30	203	4	0,8	30	203
2	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,3		15,2	60	0,3		15,2	60
3	Батон с маслом	1/50/15	1/50/15	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56

	Обед										
1	Винегрет	1/100	1/100	0,7	5	3,4	62	1,4	10,1	6,8	124
2	Рассольник «Ленинградский»	1/250	1/250	2,1	5,1	20,5	136	2,1	5,1	20,5	136
3	Макароны отварные	1/150	1/150	5,4	4,8	19,1	142	5,4	4,8	19,1	142
4	Цыпленок, тушеный в соусе	70/30	70/30	20,0	23,2	8,6	315	20,0	23,2	8,6	315
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	0,5	25,4	122,4	4	0,5	25,4	122,4
6	Лимонный напиток	1/200	1/200	0,3	-	15,2	60	0,3	-	15,2	60
	Полдник										
1	Кисель фруктово-ягодный	1/200	1/200	0,1	-	32	128	0,1	-	32	28
2	Груша	1/200	1/200								
3	Батон	50	50	3,8	1,5	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,5
	4 день										
	Завтрак										
1	Чай с сахаром	1/200	1/200	0	0	14,6	58,1	0	0	14,6	58,1
2	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	50/15	6,21	5,28	32,79	203,00	6,21	5,28	32,79	203,00
	Обед										
1	Салат из свежих огурцов	1/100	1/100	0,4	-	1,7	8	0,4	-	1,7	8
2	Борщ из свежей капусты с куриной грудкой	1/250	1/250	2,4	5,2	8,3	87,6	1,7	4,9	8,6	85
3	Манты с соусом	1/150	1/150	3,5	6,0	36,2	213	3,5	6,0	36,2	213
4	Батон нарезной	50	50	7,8	7,4	11,1	142	7,8	7,4	11,1	142
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	0,5	25,4	122,4	3,8	1,5	25,7	131
6	Апельсиновый напиток	200	200	0	0	14,6	58,1	4	0,5	25,4	122,4
	Полдник										
1	Иогурт	1/200	1/200	1,0	-	24,4	102	1,0	-	24,4	102
2	Апельсин	1/200	1/200	1,0	-	28,5	117	1,0	-	28,5	117
	5 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная рисовая	1/200	1/200	5,6	6,9	24,4	183	5,6	6,9	24,4	183
2	Чай сладкий, бутерброд с маслом	200/50/30	200/50/30	0,1		15	60	0,1		15	60
3	Батон нарезной	50	50	3,8	1,5	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,5

	Обед										
1	Салат из свежих помидор	100	100	1,02	3,52	3,52	54	1,02	3,52	3,52	54
2	Суп гороховый с мясом говядины	1/250	1/250	5,1	5,4	23,9	13	5,1	5,4	23,9	13
3	Картофельное пюре	1/150	1/150	3,2	6,9	26,3	180	3,2	6,9	26,3	180
4	Биточки с соусом	80/30	80/30	7,8	7,4	11,1	142	7,8	7,4	11,1	142
5	Компот из сухофруктов	200	200	6,15	2,25	3,9	111,8	6,15	2,25	3,9	111,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	0,5	25,4	122,4	4	0,5	25,4	122,4
	Полдник										
1	Йогурт	1/100	1/100	2,7	1,2	17,9	94	2,7	1,2	17,9	94
2	Яблоко	1/200	1/200								
	6 день										
	Завтрак										
1	Кофейный напиток	1/200	1/200	3,6	3,5	28,3	152	3,6	3,5	28,3	152
2	Запеканка	1/200	1/200	4,59	5,92	0	72,5	4,59	5,92	0	72,5
	Обед										
1	Суп-лапша с курицей	1/250	1/250	10,3	3,2	15	132	10,3	3,2	15	132
2	Салат из помидоров	1/100	1/100	0,6	0,1	2,3	13	0,6	0,1	2,3	13
3	Плов с мясом птицы	1/180	1/180	15,3	17,6	23,9	315	15,3	17,6	23,9	315
4	Компот из яблок	1/200	1/200	6,15	2,25	3,9	111,8	6,15	2,25	3,9	111,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	0,5	25,4	122,4	4	0,5	25,4	122,4
	Полдник										
1	Яйцо	1/53	1/53	5,3	10,7	5,6	140	5,3	10,7	5,6	140
2	Кисель	1/200	1/200	0,1	-	32	128	0,1	-	32	128
3	Пирожок	1/100	1/100	4,0	4,8	36,6	204	4,0	4,8	36,6	204
4	Апельсин	1/200	1/200	0,8	-	25,2	104	0,8	-	25,2	104
	7 день										
	Завтрак										
1	Какао	1/200	1/200	3,8	8	26,7	150,8	3,8	8	26,7	150,8
2	Пирожок	100	100	3,8	1,5	25,7	131	3,8	1,5	25,7	131
3	Сырок глазированный	1/40	1/40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63
	Обед										
1	Винегрет	1/100	1/100	0,7	2,3	5,1	44	0,7	2,3	5,1	44
2	Суп - уха	250	250	10,4	10,9	16,6	126,8	10,4	10,9	16,6	126,8

3	Гречка	1/150	1/150	5,4	4,8	19,1	142	5,4	4,8	19,1	142
4	Цыпленок тушеный с соусом	80	80	7,8	7,4	11,1	142	7,8	7,4	11,1	142
5	Чай с лимоном и с сахаром	200	200	0	0	14,6	58,1	0	0	14,6	58,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	4	0,5	25,4	122,4	4	0,5	25,4	122,4
	Полдник										
1	Сок фруктовый	1/200	1/200	1,0	-	24,4	102	1,0	-	24,4	102
2	Пирожок	1/100	1/100	1,7	15,1	32,3	269	1,7	15,1	32,3	269
3	Яблоко	1/200	1/200	0,8	-	25,2	104	0,8	-	25,2	104
	8 день										
	Завтрак										
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200	1/200	4,59	5,92	0	72,5	4,59	5,92	0	72,5
2	Чай с сахаром	1/200	1/200	3,6	3,5	28,3	152	3,6	3,5	28,3	152
3	Бутерброд с сыром	50/35	50/35	12,4	18,6	28,4	230	12,4	18,6	28,4	230
				22,5	33,4	91,7	630	22,5	33,4	91,7	630
	Обед										
1	Салат из помидоров	1/100	1/100	0,6	0,1	2,3	13	0,6	0,1	2,3	13
2	Щи из свежей капусты с мясом говядины	1/250	1/250	1,7	4,9	8,6	85	1,7	4,9	8,6	85
3	Картофельное пюре	1/150	1/150	3,5	6,0	36,2	213	3,5	6,0	36,2	213
4	Гуляш	80	80	7,8	7,4	11,1	142	7,8	7,4	11,1	142
5	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	6,15	2,25	3,9	111,8	6,15	2,25	3,9	111,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	0,5	25,4	122,4	4	0,5	25,4	122,4
	Полдник										
1	Йогурт	1/100	1/100	2,7	1,2	17,9	94	2,7	1,2	17,9	94
2	Пирожок	1/100	1/100	1,7	15,1	32,3	269	1,7	15,1	32,3	269
3	Апельсин	1/200	1/200	2,3	0,5	20,3	108	2,3	0,5	20,3	108
	9 день										
	Завтрак										
1	Каша манная молочная с маслом сл.	200	200	2,9	2,5	4,2	54,0	6,21	5,28	32,79	203,0
2	Чай сладкий, яйцо	200/40	200/40	0	0	14,6	58,1	0	0	14,6	58,1
3	Батон с сыром	50/35	50/35	3,8	1,5	25,7	131	3,8	1,5	25,7	131
	Обед										
1	Огурцы свежие	1/100	1/100	0,8	-	3,4	16	0,8		3,4	16

2	Суп с клецками	1/250	1/250	2,0	2,7	20,9	116	2,0	2,7	20,9	116
3	Гороховое пюре	1/150	1/150	7,1	6,4	31	321,8	7,1	6,4	31	321,8
4	Котлета	1/90	1/90	0,3		15,2	60	0,3		15,2	60
5	Напиток из шиповника	1/200	1/200	3,6	3,5	28,3	152	3,6	3,5	28,3	152
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	4	0,5	25,4	122,4	4	0,5	25,4	122,4
	Полдник										
1	Сок фруктовый	1/200	1/200	1,0	-	24,4	102	1,0	-	24,4	102
2	Пирожок	1/100	1/100	4,0	4,8	36,6	204	4,0	4,8	36,6	204
3	Груша	1/200	1/200	1,0	-	28,5	117	1,0	-	28,5	117
	10 день										
	Завтрак										
1	Лапша молочная	1/200	1/200	20,6	8,6	45,5	335	20,6	8,6	45,5	335
2	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,6	58,1	0	0	14,6	58,1
3	Батон нарезной	1/40	1/35	3,1	0,5	60	131	2,1	0,3	11	56
	Обед										
1	Салат из свежих овощей	1/100	1/100	0,4	2,8	4,18	43,6	0,5	3,8	2,03	43,9
2	Борщ из свежей капусты с куриной грудкой	1/250	1/250	2,4	5,2	8,3	87,6	1,7	4,9	8,6	85
3	Ленивые голубцы из говядины с соусом	100	100	7,8	7,4	11,1	142	7,8	7,4	11,1	142
4	Кисель фруктово-ягодный	1/200	1/200	2,9	2,5	24,8	179,2	2,9	2,5	24,8	179,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	0,5	25,4	122,4	4	0,5	25,4	122,4
	Полдник										
1	Сок	1/200	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	5,6	6,38	8,18	112,52
2	Пирожок	1/100	1/100	1,7	15,1	32,3	269	1,7	15,1	32,3	269
3	Банан	1/200	1/200	1,0	-	28,5	117	1,0	-	28,5	117