



Согласовано: 19.04.2020 Степановская О.М.
Директор: Степановская О.М.
Наименование учреждения: ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
Наименование района: Камчатского района
Ф.И.О.: Камчатова Т.С.



Утверждаю:
Председатель СМО СПК "Эдем"
Туркина А.А.

Примерное семидневное меню для организации сбалансированного питания детей в оздоровительных весенних лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул на 2020г.

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Угледо ы	
День 1						
Завтрак						
№ 173	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
№3	Бутерброд с сыром	40/10	5,96	3,6	19,2	133,04
№209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,54	9,6	49,82
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Итого за завтрак:			22,17	21,99	89,88	652,76
Завтрак 2-ой						
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
Итого за завтрак 2-ой:			1,8	6,6	27,3	175,8
Обед						
№62	Салат из припущенной моркови	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Итого за обед:			28,34	29,47	122,61	866,89
Итого за 1 день:			52,31	58,06	239,79	1695,45
День 2						
Завтрак						
№ 173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
№1	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
№ 223	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Итого за завтрак:			22,14	20,835	96,56	665,01
Завтрак 2-ой						
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
№406	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
Итого за завтрак 2-ой:			4,9	6,3	23,6	170,7
Обед						
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Итого за обед:			30,26	31,79	122,77	909,95
Итого за 1 день:			57,3	58,925	242,93	1745,66

День 3						
Завтрак						
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
№120	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№416	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	Итого за завтрак:		20,49	20,86	91,91	667,2
Завтрак 2-ой						
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	Итого за завтрак 2-ой:		3,6	3,8	23,1	141
Обед						
№59	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,594	1,1	6,19	37,036
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	150/40	14,23	13	46,9	361,52
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за обед:		28,474	29,04	136,2	911,026
	Итого за 1 день:		52,564	53,7	251,21	1719,226
День 4						
Завтрак						
№173	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5/10	7,43	13,19	34,1	284,83
№3	Бутерброд с сыром	50/10	6,78	3,87	24	157,95
№209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		21,45	22,65	87,78	643,42
Завтрак 2-ой						
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
№420	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	Итого за завтрак 2-ой:		7,1	6,8	36,1	234
Обед						
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,6	9	7,3	116,6
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
№112	Плов из куриных грудок с рисом	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		29,23	30,62	123,58	875,69
	Итого за 1 день:		57,78	60,07	247,46	1753,11
День 5						
Завтрак						
№ 173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
№1	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
№ 223	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,675	12	62,27
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:		22,05	22,76	87,76	646,77
Завтрак 2-ой						
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за завтрак 2-ой:		1,8	6,6	27,3	175,8
Обед						
№62	Салат из припущенной моркови	60	0,74	6,05	5,1	77,8
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гречками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48

№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30	12,8	12,96	11,5	213,84
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	19,2	88,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	1,08	16,4	80,12
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за 1 день:		31,1	31,63	122,88	897,36
	Итого за обед:		54,95	59,03	237,94	1719,93
	День 6					
	Завтрак					
№173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5/10	8,37	9,984	32,97	255,21
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
№120	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№416	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	Итого за завтрак:		22,08	22,744	95,68	678,41
	Завтрак 2-ой					
№389	Сок	200	0	0	10,5	42
№406	Пирожок с яблоком печенный	60	4,19	4,88	20,31	141,92
	Итого за завтрак 2-ой:		4,19	4,88	30,81	183,92
	Обед					
№52	Свекла отварная дольками	60	0,63	0,05	6,5	28,97
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
ТТК	Фрикассе из куриных грудок	50/50	9,76	12,8	4,06	170,48
188	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за 1 день:		30,54	31,66	123,26	891,41
	Итого за обед:		56,81	59,284	249,75	1753,74
	День 7					
	Завтрак					
№181	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
№15	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
№401	Оладьи дрожжевые	100	7,64	9,63	22,8	208,43
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		21	20,94	91	666,29
	Завтрак 2-ой					
№389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за завтрак 2-ой:		1,8	6,6	27,3	175,8
	Обед					
№59	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,594	1,1	6,19	37,036
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
№147	Картофель запеченный	150	6,03	6,55	37,88	234,59
№239	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30	12,3	8,42	9,25	161,98
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за 1 день:		30,994	29,87	133,01	922,716
	Итого за 7 дней:		53,794	57,41	251,31	1764,08
	Усреднённые данные на 1 день		385,508	406,48	1720,39	12151,196
			55,0726	58,068	245,77	1735,885143