

**Единое десятидневное меню пришкольного оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей 12-17 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом на молоке	1/200	6	7	28	182
376	Чай с лимоном	15/200	-	-	15	58
15	Сыр «Российский»	1/30	8	8	20	120
	Батон нарезной	1/60	2	-	12	112
	ИТОГО		20	15	75	472
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	1/100	1	-	13	95
160	Суп молочный с рисом	1/250	6	6	21	161
309	Макаронные изделия отварные	1/150	5	5	29	179
487	Кура отварная - голень	1/100	26	27	1	350
	Сок	1/200	11	-	31	127
	Хлеб ржаной	1/55	4	1	22	105
	ИТОГО		53	39	117	1017
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73	54	192	1489
	2 день					
	Завтрак					
181	Каша молочная манная	1/250	6	7	32	180
71	Салат из свежих огурцов	1/100	1	5	13	209
376	Чай с сахаром	15/200	-	-	15	60
	Кекс творожный	1/50	3	11	30	230
	ИТОГО		10	23	90	679
	Обед					
16	Салат из свежей моркови	1/100	1	3	16	96
181	Борщ из свежей капусты	1/250	2	5	12	98
246	Гуляш из куриного филе	75/50	10	1	2	59
304	Рис отварной	1/150	4	6	39	228
376	Чай с сахаром	15/200	-	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/60	2	-	10	96

	Груша	1/200	1	1	22	84
	ИТОГО		20	16	116	721
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		30	39	206	1400
	3 день					
	Завтрак					
224	Сырники из творога	1/100	24	18	39	482
16	Салат из свежих помидоров	1/100	1	-	13	95
376	Чай с сахаром и лимоном	15/200	-	-	15	58
	Хлеб пшеничный	1/60	2	-	10	96
	ИТОГО		27	18	77	731
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	1/100	1	2	15	44
139	Суп с горохом	1/250	7	5	23	170
234	Котлета рыбная из пикши с соусом	10/100	15	11	20	240
312	Картофельное пюре	1/180	2	5	14	110
631	Компот из кураги	1/200	-	-	29	116
	Хлеб пшеничный	1/60	2		10	96
	Апельсин	1/200	1	-	16	80
	ИТОГО		28	23	127	856
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55	41	204	1587
	4 день					
	Завтрак					
181	Каша молочная манная	1/220	5	6	28	159
376	Чай с сахаром	15/200	-	-	15	60
	Батон нарезной	1/60	2	-	22	112
	Яйцо вареное	1/40	6	5	1	160
	Масло сливочное	1/10	-	7	-	66
	ИТОГО		13	18	66	557
	Обед					
71	Салат из свежих огурцов	1/100	1	5	13	209
29	Щи из свежей капусты	1/250	2	5	19	85
451	Тефтели из говядины	60/25	9	7	6	124
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6	7	28	202
631	Компот из свежих яблок	1/200	-	-	28	109
	Хлеб пшеничный	1/60	2	-	10	96
	ИТОГО		20	24	104	825
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33	42	170	1382
	5 день					
	Завтрак					
340	Омлет натуральный	5/110	22	35	14	420
173	Каша пшенная на молоке	5/200	8	5	48	268
685	Чай с сахаром	15/200	-	-	15	60
	Батон нарезной	1/60	2	-	22	112
	ИТОГО		32	40	99	860
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	1/80	1	-	13	65

140	Суп куриный с макаронными изделиями	1/250	3	3	21	128
487	Рыба припущенная пикша с соусом	90/30	18	10	2	90
312	Картофельное пюре	1/180	2	5	14	110
211	Компот с курагой	1/200	-	-	29	116
	Хлеб ржаной	1/55	4	1	22	105
	Мандарин	1/200	2	-	15	66
	ИТОГО		30	19	116	710
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62	59	215	1570
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		253	235	987	7428
	По СанПину (ЗА 5 ДНЕЙ)		257	263	560	6121
	6 день					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая	1/150	6	1	45	153
	Йогурт	1/100	3	1	18	94
376	Чай с сахаром и лимоном	15/200	-	-	15	58
	Калач мезенский	1/50	3	13	40	247
	ИТОГО		12	15	118	552
	Обед					
	Салат из свежей капусты	1/100	1	2	15	44
79	Суп молочный с рисом	1/250	6	6	21	161
520	Греча рассыпчатая	1/150	6	7	28	202
	Гуляш из куриного филе	90/25	9	1	2	54
631	Сок	1/200	11	-	31	127
	Хлеб ржаной	1/55	4	1	22	105
	ИТОГО		37	17	119	693
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49	32	237	1245
	7 день					
	Завтрак					
302	Каша пшенная на молоке	5/200	8	5	48	268
376	Чай с сахаром	15/200	-	-	15	60
	Батон нарезной	1/60	2	-	22	112
	Яйцо вареное	1/40	2	-	22	112
	ИТОГО		12	5	107	552
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	1/100	1	-	13	95
139	Суп гороховый	1/250	7	5	23	170
516	Макаронны отварные	1/150	5	5	29	179
52	Рыба припущенная – пикша с соусом	90/30	18	10	2	90
376	Чай с сахаром	15/200	-	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/60	2	-	10	96
	Яблоко	1/100	-	-	10	45
	ИТОГО		33	20	102	735
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45	25	209	1287
	8 день					
	Завтрак					

302	Каша молочная геркулесовая	1/200	5	6	16	138
376	Чай с сахаром	15/200	-	-	15	60
	Колоб беломорский	1/50	4	20	21	287
	ИТОГО		9	26	52	485
	Обед					
19	Салат из свежей капусты	1/100	1	2	15	44
160	Рассольник	1/200	2	5	20	101
302	Макароны отварные	1/150	5	5	29	179
451	Котлета куриная	100/30	8	10	9	159
	Хлеб ржаной	1/55	4	1	22	105
	Мандарин	1/200	2	-	15	66
	Компот из свежих яблок	1/200	-	-	28	109
	ИТОГО		22	23	138	763
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		31	49	190	1248
	9 день					
	Завтрак					
311	Каша молочная манная	1/220	5	6	28	159
376	Чай с лимоном	15/200	-	-	15	58
	Яйцо вареное	1/40	2	-	22	112
	Батон нарезной	1/60	2	-	22	112
	ИТОГО		9	6	87	441
	Обед					
16	Салат из свеклы	1/100	2	9	9	122
110	Борщ из свежей капусты	1/250	2	5	12	98
	Котлета говяжья	1/100	11	11	14	197
297	Рис отварной	1/150	4	6	39	228
631	Компот из сухофруктов	1/200	-	-	29	116
	Хлеб пшеничный	1/60	2	-	10	96
	Яблоко	1/200	1	1	20	90
	ИТОГО		22	32	133	947
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		31	38	220	1388
	10 день					
	Завтрак					
94	Каша рисовая на молоке	1/200	8	2	60	203
376	Чай с сахаром	15/200	-	-	15	60
	Омлет натуральный	5/110	22	35	14	420
	ИТОГО		30	37	89	683
	Обед					
19	Салат из свежей капусты	1/100	1	2	15	44
132	Суп куриный с макаронными изделиями	1/250	3	3	21	128
499	Пюре картофельное	1/180	2	5	14	110
516	Тефтели из говядины	60/25	9	7	6	124
	Компот из свежих яблок	1/200	-	-	28	109
	Хлеб ржаной	1/55	4	1	22	105
	ИТОГО		19	18	106	620
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49	55	195	1303
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		205	199	1051	6471

	По СанПину (ЗА 5 ДНЕЙ)		257	263	560	6121
	ВСЕГО за 10 дней		458	434	2038	13899
	За 1 день		45,8	43,4	203,8	1389,9
	По СанПину за 1 день		51,3	52,7	112	1236
	<i>Соль йодированная в расчёте на 10 дней (по 6,0 гр. в день)</i>					

