

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ с. Антоновка"

В.В. Коровяковский

Приказ от 27.03.2013 № 61



**Примерное 10 дневное меню для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей при МОУ "СОШ с. Антоновка"**

День 1

№ Рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
209	150	Омлет натуральный	10,85	13,58	2,301	238,639	79,74	0,4512	0,376	1,9552	0,0564	0,3308	0,4512	0,03
99	90	Котлета из говядины	12,37	10,14	14,5	262,5	32,66	31,34		1,29		0,21		1,12
3	50/20	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
338	150/200	Фрукт (банан)	0,6	0,6	11,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
278	200	Компот из сухофруктов	1	0,06	27,5	110	28,7			0,62		0,02		0,32
<b>Обед</b>														
135	50	Свекла отварная с	0,75	4,5	18,25	87,5	13,46	0	0	0,55	0	0,03		1,65
63	250	Суп на м/к бульоне с	5,89	4,93	20,44	252,08	30,45	0	0	2,15	0	0,2		4,33
134	200	Капуста тушенная с мясом	6,98	9,87	20,54	152,34	118	0	0	1,75	0	0,16		37,9
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0
122	200	Кисель	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32
<b>2 завтрак</b>														
	180	снежок	4,68	4,5	19,8	138,6								
	32	бисквит	0,05	0,16	0,57	3,9								
<b>Итого</b>			51,73	53,044	195,761	1766,91	425,46	51,2952	36,776	14,555	0,1064	2,0008	0,5062	135,67

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>автрак</b>														
186	200	Каша молочная пшеничная	7,44	8	23,56	241,6	134,26	36,32	152,66	1,82	0,06	0,32	0,6	0,54
2	30/7/15	Бутерброд с маслом и сыром	8,9	14,31	69,87	289	172,53	42,91	217	1,5	0,15	35,31	4,29	0,05
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
458	150/200	Фрукт (яблоко)	0,6	0,6	11,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
<b>Обед</b>														
6	50	Тушеная капуста на	1,1	2,25	5,25	45,5	30,65	4,56	8,29	0,4	0	0,04		11,35
52	250	Щи из свежей капусты на	1,95	6,74	7,99	100,43	32,42	22,25	47,63	0,7	0	0,1		11,97
99	100/30	Котлета из говядины	12,37	10,14	14,5	262,5	32,66	31,34		1,29		0,21		1,12
165	200/7	Гречка отварная	9,02	6,75	46,32	234,45	21,58	81	250,2	7	0,02	0,47		0
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0
278	200	Компот из с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0
<b>2 завтрак</b>														
	200	Сок натуральный	1	0	18,2	76	16	10	0	0	0	0,02		4
	80	Булочка с повидлом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
<b>Итого</b>			52,26	56,174	269,01	1841,83	570,73	254,04	745,22	19,44	0,23	37,58	5,435	119,03

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
213	180/40	Запеканка творожная со сгущенным	21,785	15,42	35,085	425,17	274,41	68,51	557,726	0,945	0,182	0,51	1,144	0,555
458	150/200	Фрукт (груша)	0,6	0,6	14,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
137	200	Чай с сахаром/лимоном	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	5,24	9,78	58	0	0	0	4,06
<b>Обед</b>														
26	50	Свекла отварная с	0,75	4,5	18,25	87,5	13,46	0	0	0,55	0	0,03		1,65
54	250	Суп гороховый на м/к	2,33	4,42	13,58	171,5	50,6	26,25	53,23	1,15	0	0,13		8,18
122	200	плов с курицы	22,5	21,25	55,25	522	38,5	0	0	3,25	0	0,37		2,38
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
<b>2 завтрак</b>														
	180	йогурт	5,4	4,5	19,8	142,2								
	23	вафли	0,06	0,28	0,6	5,2								
<b>Итого</b>			<b>58,795</b>	<b>55,764</b>	<b>184,245</b>	<b>1691,5</b>	<b>484,94</b>	<b>119,5</b>	<b>655,236</b>	<b>69,515</b>	<b>0,182</b>	<b>2,07</b>	<b>1,189</b>	<b>106,825</b>

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
187	200	Каша молочная дружба	9,32	8,96	34,08	241,6	126,52	36,32	152,66	0,8	0,06	0,28	0,16	0,54
458	150/200	Фрукт (яблоко)	0,6	0,6	14,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
67	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
2	50/20	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
<b>Обед</b>														
6	50	Тушенная капуста на	1,1	2,25	5,25	45,5	30,65	4,56	8,29	0,4	0	0,04		11,35
54	250	Борщ на м/к бульоне	4,87	5,3	9,21	110	55,9	26,25	53,23	1,41	0	0,12		13,5
143	80/50	Рыбная котлета с	12,59	8,21	19,51	168,48	22,3	29,44	142,3	0,71	23,01	0,39		0,31
129	200	Каша перловая	4,51	6,39	31,99	207	20,68	0	0	1,82	0	0,25		1,98
	200	Сок натуральный	1	0	18,2	76	16	10	0	0	0	0,02		4
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0
<b>2 завтрак</b>														
	180	снежок	4,68	4,5	19,8	138,6								
	32	бисквит	0,05	0,16	0,57	3,9								
<b>Итого</b>			49,8	44,734	211,46	1547,63	373,85	131,314	402,66	11,66	23,12	2,13	0,215	124,58

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
75	200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,4	4,14	15,86	118,66	108,48	23,06	137,46	0,32	30,6	0,72	0,02	0,5
213	40	Яйцо вареное	4,3	3,9	0,2	53	17,2	3,8	60,1	0,8	72,4	0	0,1	0
2	30/7/15	Бутерброд с маслом и сыром	8,9	14,31	69,87	289	172,53	42,91	217	1,5	0,15	35,31	4,29	0,05
458	150/200	Фрукт (банан)	0,6	0,6	14,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
67	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
<b>Обед</b>														
26	50	Свекла отварная с	0,75	4,5	18,25	87,5	13,46	0	0	0,55	0	0,03		1,65
58	250	Суп картофельный на	2,16	2,56	16,48	144,66	16,1	22,25	4763	1,02	0	0,17		9,65
201	200	Гороховая каша	9,58	4,6	41,1	285,01	146,2	0	0	5,68	0	0,55		0
487	100	Гуляш из кур	12	11	5	177	17	17	18	1	0	0		4,5
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
<b>2 завтрак</b>														
	200	Сок натуральный	1	0	18,2	76	16	10	0	0	0	0,02		4
	80	Булочка с повидлом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
<b>Итого</b>			56,09	56,654	269,27	1858,38	616,95	149,92	5274,78	17,88	103,15	37,89	4,955	113,25

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
213	180/40	Запеканка творожная со сгущенным	21,785	15,42	35,085	425,17	274,41	68,51	557,726	0,945	0,182	0,51	1,144	0,555
458	150/200	Фрукт (гуша)	0,6	0,6	14,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
272	200	Кофейный напиток	1,9	2,8	14,9	94	105,86			0,1		1,23		0,52
<b>Обед</b>														
26	50	Свекла отварная с	0,75	4,5	18,25	87,5	13,46	0	0	0,55	0	0,03		1,65
52	250	Щи из свежей капусты на	1,95	6,74	7,99	100,43	32,42	22,25	47,63	0,7	0	0,1		11,97
100	200	Картофель отварной с	16,52	14,98	17,38	280,14	34,98	48,86	202,42	3,04	0,04	0,3	4	7,88
42	10	Сыр порционно	2,6	2,65	8,35	35,56	100,1	1,25	73	0,5	0,044	0,2		0,31
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0
278	200	Компот с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32
<b>2 завтрак</b>														
	180	снежок	4,68	4,5	19,8	138,6								
	22,5	вафли	0,06	0,28	0,6	5,2								
<b>Итого</b>			<b>56,895</b>	<b>53,244</b>	<b>168,335</b>	<b>1526,95</b>	<b>682,48</b>	<b>160,37</b>	<b>915,276</b>	<b>12,055</b>	<b>0,266</b>	<b>3,42</b>	<b>5,189</b>	<b>113,205</b>

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
181	200	Каша молочная манная	8,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	170,84	0,47	0,05	0,017	0,014	1,17
2	50/20	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
67	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
458	150/200	Фрукт (яблоко)	0,6	0,6	14,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
<b>Обед</b>														
6	50	Тушенная капуста на	1,1	2,25	5,25	45,5	30,65	4,56	8,29	0,4	0	0,04		11,35
58	250	Суп картофельный на м/к	4,82	9,5	18,57	180,82	16,1	22,25	47,63	1,02	0	0,17		9,65
487	100	Гуляш из кур	12	11	5	177	17	17	18	1	0	0		4,5
202	200	Макароны отварные	7,49	7,09	51,58	254	14,28	0	0	1,12	0	0,1		0
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
<b>2 завтрак</b>														
	180	йогурт	5,4	4,5	19,8	142,2								
	80	Булочка с повидлом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
<b>Итого</b>			<b>54,43</b>	<b>60,634</b>	<b>245,77</b>	<b>1839,07</b>	<b>322,98</b>	<b>95,014</b>	<b>325,88</b>	<b>11,04</b>	<b>0,1</b>	<b>1,417</b>	<b>0,569</b>	<b>119,57</b>

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
209	150	Омлет натуральный	10,85	13,58	2,301	238,639	79,74	0,4512	0,376	1,9552	0,0564	0,3308	0,4512	0,03
268	90	Котлета из говядины	12,37	10,14	14,5	262,5	32,66	31,34		1,29		0,21		1,12
2	50/20	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
458	150/200	Фрукт (банан)	0,6	0,6	14,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
67	200	Компот из	1	0,06	27,5	110	28,7			0,62		0,02		0,32
<b>Обед</b>														
6	50	Тушеная капуста на	1,1	2,25	5,25	45,5	30,65	4,56	8,29	0,4	0	0,04		11,35
59	250	Суп вермишелевый на	1,49	2,54	17,77	103,92	18,8	0	0	1,1	0	0,12		11,6
122	200	плов с курицы	22,5	21,25	55,25	522	38,5	0	0	3,25	0	0,37		2,38
291	200	Кисель	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0
<b>2 завтрак</b>														
	200	Сок натуральный	1	0	18,2	76	16	10	0	0	0	0,02		4
	32	бисквит	0,05	0,16	0,57	3,9								
<b>Итого</b>			59,52	55,284	216,201	1883,81	367,5	65,8552	45,066	14,855	0,1064	2,1608	0,5062	121,12



День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
215	180/40	Сырники из творога со сгущенным молоком	22,58	19,85	29,17	487,52	303,87	48,34	557,726	1,27	0,182	0,143	1,144	0,67
458	150/200	Фрукт (груша)	0,6	0,6	14,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
<b>Обед</b>														
6	50	Тушенная капуста на	1,1	2,25	5,25	45,5	30,65	4,56	8,29	0,4	0	0,04		11,35
63	250	Суп на м/к бульоне с	2,33	4,42	13,58	171,5	50,6	26,25	53,23	1,15	0	0,13		8,18
487	100	Гуляш из кур	12	11	5	177	17	17	18	1	0	0		4,5
202	200	Макароны отварные	6,49	7,09	51,58	254	14,28	0	0	1,12	0	0,1		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
213	40	Яйцо вареное	4,3	3,9	0,2	53	17,2	3,8	60,1	0,8	72,4	0	0,1	0
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0
<b>2 завтрак</b>														
	180	снежок	4,68	4,5	19,8	138,6								
	80	Булочка с повидлом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
<b>Итого</b>			63,06	60,954	193,3	1844,47	535,79	125,61	766,786	11,87	72,582	1,503	1,789	114,7

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
173	200	Каша молочная рисовая	7,76	10	43,52	296	195,16	36,32	152,66	0,62	0,06	0,32	0,16	0,86
2	50/20	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
458	150/200	Фрукт (яблоко)	0,6	0,6	14,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
<b>Обед</b>														
26	50	Свекла отварная с	0,75	4,5	18,25	87,5	13,46	0	0	0,55	0	0,03		1,65
54	250	Борщ на м/к бульоне	4,87	5,3	9,21	110	55,9	26,25	53,23	1,41	0	0,12		13,5
134	200	Капуста тушенная с	6,98	5,81	20,54	152,34	118	0	0	1,75	0	0,16		37,9
42	20	Сыр порционно	4,64	5,9	8,35	72,8	176	7	100	0,2	52	0,2		0,31
878	60	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,7	116,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	25	Хлеб ржаной	0,95	0,014	3,08	67,85	8,55	0	0	0,95	0	0,65		0
278	200	Компот с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32
<b>2 завтрак</b>														
	200	Сок натуральный	1	0	18,2	76	16	10	0	0	0	0,02		4
	80	Булочка с повидлом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
<b>Итого</b>			<b>38,99</b>	<b>43,424</b>	<b>233,27</b>	<b>1547,99</b>	<b>706,35</b>	<b>105,234</b>	<b>377,23</b>	<b>11,28</b>	<b>52,11</b>	<b>1,96</b>	<b>0,715</b>	<b>148,54</b>