

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	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
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
Обед														
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
2 завтрак														
	180	снежок	4,68	4,5	19,8	138,6								
	32	бисквит	0,05	0,16	0,57	3,9								
Итого			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
автрак														
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
Обед														
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
2 завтрак														
	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
Итого			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
завтрак														
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
Обед														
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
2 завтрак														
	180	йогурт	5,4	4,5	19,8	142,2								
	23	вафли	0,06	0,28	0,6	5,2								
Итого			58,795	55,764	184,245	1691,5	484,94	119,5	655,236	69,515	0,182	2,07	1,189	106,825

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
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
Обед														
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
2 завтрак														
	180	снежок	4,68	4,5	19,8	138,6								
	32	бисквит	0,05	0,16	0,57	3,9								
Итого			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
завтрак														
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
Обед														
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
2 завтрак														
	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
Итого			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
завтрак														
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
Обед														
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
2 завтрак														
	180	снежок	4,68	4,5	19,8	138,6								
	22,5	вафли	0,06	0,28	0,6	5,2								
Итого			56,895	53,244	168,335	1526,95	682,48	160,37	915,276	12,055	0,266	3,42	5,189	113,205

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
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
Обед														
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
2 завтрак														
	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
Итого			54,43	60,634	245,77	1839,07	322,98	95,014	325,88	11,04	0,1	1,417	0,569	119,57

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
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
Обед														
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
2 завтрак														
	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								
Итого			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
завтрак														
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
Обед														
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
2 завтрак														
	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
Итого			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
завтрак														
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
Обед														
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
2 завтрак														
	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
Итого			38,99	43,424	233,27	1547,99	706,35	105,234	377,23	11,28	52,11	1,96	0,715	148,54