

Утверждаю
 Директор МОУ "СОШ с.Антоновка"
 _____ В.В. Коровяковский
 Приказ от _____ № _____

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

День 1

№ Рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо 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
54-5м	90	Котлета из курицы	14,4	3,2	10,1	126,4	22	48	108	1,03	4,72	0,11		0,47
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	11,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
67	200	Компот из сухофруктов	1	0,06	27,5	110	28,7			0,62		0,02		0,32
Обед														
54-2з	50	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	25	0,36	6	0,04		6
59	250	Суп вермишелевый на м/к бульоне	2,49	2,54	17,77	103,92	18,8	0	0	1,1	0	0,12		11,6
202	200	Макароны отварные	7,49	7,09	51,58	254	14,28	0	0	1,12	0	0,1		0
92	80	Гуляш	23,36	23,84	3,76	323,2	15,712			3,496		0,22		1,096
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
54-13хн	200	Напиток из шиповника	0,6	0,2	15,2	65,3	11	3	3	0,54	98	0,06		80
Полдник														
	180	снежок	4,68	4,5	19,8	138,6								
	44	пряник	2,596	2,068	33	158,84								
Итого			76,126	62,422	226,871	1938,75	297,982	79,3552	172,776	15,841	108,83	2,0308	0,5062	189,516

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	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 с	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
Полдник														
	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	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 (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														
54-2з	50	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	25	0,36	6	0,04		6
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
Полдник														
	180	йогурт	5,4	4,5	19,8	142,2								
	50	вафли	6,5	17	24	275								
Итого			64,985	68,084	190,895	1882,3	485,48	127,9	680,236	69,325	6,182	2,08	1,189	111,175

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод 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														
54-3з	50	Помидор в нарезке	0,35	0,05	1,15	6,4	4,2	6	7,8	0,27	39,9	0,03		7,5
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
169	200	Рис отварной	4,96	4,72	50,16	268	73,76	0	0	1,62	0	0,18		11,3
	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
Полдник														
	180	снежок	4,68	4,5	19,8	138,6								
	44	пряник	2,596	2,068	33	158,84								
Итого			52,046	42,772	257,96	1724,47	400,48	132,754	402,17	11,33	63,02	2,05	0,215	130,05

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														
54-2з	50	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	25	0,36	6	0,04		6
58	250	Суп картофельный на м/к бульоне	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
Полдник														
	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			55,84	52,254	252,52	1779,38	617,49	158,32	5299,78	17,69	109,15	37,9	4,955	117,6

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														
54-2з	50	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	25	0,36	6	0,04		6
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
Полдник														
	180	снежок	4,68	4,5	19,8	138,6								
	50	вафли	6,5	17	24	275								
Итого			63,085	65,564	174,985	1717,75	683,02	168,77	940,276	11,865	6,266	3,43	5,189	117,555

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 бульоне с крупой	4,82	9,5	18,57	180,82	16,1	22,25	47,63	1,02	0	0,17		9,65
92	80	Гуляш	23,36	23,84	3,76	323,2	15,712			3,496		0,22		1,096
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
Полдник														
	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			65,79	73,474	244,53	1985,27	321,692	78,014	307,88	13,536	0,1	1,637	0,569	116,166

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
54-5м	90	Котлета из курицы	14,4	3,2	10,1	126,4	22	48	108	1,03	4,72	0,11		0,47
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 сухофруктов	1	0,06	27,5	110	28,7			0,62		0,02		0,32
Обед														
54-3з	50	Помидор в нарезке	0,35	0,05	1,15	6,4	4,2	6	7,8	0,27	39,9	0,03		7,5
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
54-13хн	200	Напиток из шиповника	0,6	0,2	15,2	65,3	11	3	3	0,54	98	0,06		80
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
Полдник														
	200	Сок натуральный	1	0	18,2	76	16	10	0	0	0	0,02		4
	44	пряник	2,596	2,068	33	158,84								
Итого			62,946	48,192	227,831	1818,85	312,69	86,9552	155,576	14,385	142,73	2,0908	0,5062	196,3

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо 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 гречкой	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
Полдник														
	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														
54-2з	50	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	25	0,36	6	0,04		6
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
Полдник														
	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			38,74	39,024	216,52	1468,99	706,89	113,634	402,23	11,09	58,11	1,97	0,715	152,89