

Утверждаю:

Директор Баркинхоева Л.И.

«31» мая 2021 г.



**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд в
летнем лагере дневного пребывания
МБОУ СОШ №3 с. Чермен**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (100г)			Энергетическая ценность (ккал) (100г.)
		с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
	День №1- Яйцо отварное Рисовая каша на молоке Чай с сахаром Хлеб пшеничный	40 200 200/15 40		5,08 6,2 0,02 1,40	4,06 12 0,02 0,15	0,28 42,2 15,00 9,31	62,84 300 60,26 44,19
	День №1 –обед: салат из свежих огурцов и помидоров суп гороховый Гуляш из мяса говядины с гречкой чай с сахаром хлеб банан	60 200 80/150 200/15 100 100		0,44 3,10 12,87 0,42 1,40 1,50	3,60 4,30 8,95 0,18 0,15 0,50	1,41 8,70 43,05 29,80 9,31 21,00	39,80 85,90 304,11 122,50 44,19 94,50
	День №2-завтрак : каша пшеничная какао хлеб	200 200 40		4,22 2,9 1,40	3,82 2,9 0,15	19,09 17,2 68,50	128,2 102,8 423
	День №2 –обед: салат морковный Суп с крупой рисовой Гуляш из мяса говядины с макаронами	60 200 80/150		0,80 1,78 14,10	4,50 5,30 12,75	4,20 10,33 21,45	60,50 96,14 256,95

Чай с сахаром	200/15		0,42	0,18	29,80	122,50
хлеб	100		1,40	0,15	9,31	44,19
Итого:						
День№3 –завтрак:						
сыр полутвердый	15		3,48	4,42	0	53,70
Овсяная каша на молоке	200		1,82	10,92	0,34	53
чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15,00	60,26
хлеб	40		1,40	0,15	9,31	44,19
вафли	18		0,61	4,43	11,64	88,87
День№3 – обед:						
салат из свежих огурцов и помидоров	60		0,44	3,60	1,41	39,80
котлета из мяса говядины с макаронами	80/150		15,27	11,63	40,39	327,31
борщ со сметаной	200/5		1,44	4,93	10,12	90,61
чай с сахаром	200/15		0,42	0,18	29,80	122,50
хлеб	100		1,40	0,15	9,31	44,19
яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
День №4–завтрак:						
яйцо отварное	40		5,08	4,60	0,28	62,84
каша гречневая	200		4,2	2,3	21,6	118
какао	200		2,9	2,9	17,2	102,8
хлеб	40		1,40	0,15	9,31	44,19
конфеты	11,25		6,9	14,7	68,50	423
День№4 – обед:						
салат из свежих огурцов и помидоров	60		0,44	3,60	1,41	39,80
рагу из мяса говядины	200		11,5	1,5	2,4	110
суп крестьянский с крупой рисовой и сметаной	200/5		1,78	5,30	10,33	96,14
сок	200		0,42	0,18	29,80	122,50
хлеб	100		1,40	0,15	9,31	44,19
День №5-завтрак:						
сыр полутвердый	15		3,48	4,42	0	53,70
Овсяная каша на молоке	200		1,82	10,92	0,34	53
чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15,00	60,26
хлеб	40		1,40	0,15	9,31	44,19
День№5 –обед						
салат морковный	60		0,80	4,50	4,20	60,50
рыба запеченная	80		15,30	5,80	5,00	133,40

	с картофельным пюре	150/5		3,21	5,86	30,65	188,18
	суп фасолевый	200		4,20	5,30	14,90	124,10
	сок	200		0,42	0,18	29,80	122,50
	хлеб	100		1,40	0,15	9,31	44,19
	яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
	День №6-завтрак :						
	Каша пшеничная			4,22	3,82	19,09	
	какао	200		2,9	2,9	17,2	128,2
	вафли	200		0,61	4,43	11,64	102,8
	хлеб	18		1,40	0,15	9,31	88,87
		40					44,19
	День №6 –обед:						
	салат из свежих огурцов и помидоров	60		0,44	3,60	1,40	39,80
	борщ со сметаной						
	сок	200/5		1,44	4,93	10,12	90,61
	хлеб	200		0,42	0,18	29,80	122,50
	банан	100		1,40	0,15	9,31	44,19
		100		1,50	0,50	21,50	94,50
	День №7-завтрак :						
	сыр полутвердый	15		3,48	4,42	0	53,40
	каша рисовая	200		6,2	12	42,2	300
	чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15,00	60,26
	хлеб	40		1,40	0,15	9,31	44,19
	конфеты	11,25		6,9	14,7	68,50	423
	День №7 –обед:						
	салат из капусты	60		0,78	2,95	3,87	45,15
	ленинградский рассольник	200		2,05	5,60	13,14	111,16
	сок	200		0,42	0,18	29,80	122,50
	хлеб	100		1,40	0,15	9,31	44,19
	яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
	День №8 –завтрак:						
	каша пшеничная	200		6,2	12	42,2	300
	какао	200/15		0,02	0,02	15,00	60,26
	хлеб	40		1,40	0,15	9,31	44,19
	День №8 – обед:						
	салат из свежих огурцов и помидоров	60		0,44	3,60	1,41	39,81
	плов из мяса птицы						
	суп с макаронами	200		8,4	15	10,3	209
	сок	200		3,20	5,23	17,30	129,07
	хлеб	200		0,42	0,18	29,80	122,50
	бананы	200					

		100		1,40	0,15	9,31	44,19
		100		0,50	1,50	21,50	94,50
	День №9–завтрак:						
	сыр полутвердый	15		3,48	4,42	0	53,70
	каша из манной крупы	200		1,82	10,92	0,34	53
	чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15,00	60,26
	хлеб	40		1,40	0,15	9,31	44,19
	вафли	11,25		6,9	14,7	68,50	423
	День №9 – обед:						
	рыба запеченная с картофельным пюре	80		15,30	5,80	5,00	133,40
	суп рисовый	150/5		3,21	5,86	30,65	188,18
	чай с сахаром	200		4,20	5,30	14,90	124,10
	хлеб	200		0,42	0,18	29,80	122,50
	яблоко	100		1,40	0,15	9,31	44,19
		100		0,40	0,40	9,80	44,40
	День №10-завтрак:						
	Каша рисовая	200		4,22	3,82	19,09	
	какао	200		2,9	2,	17,2	128,2
	хлеб	200		1,40	0,15	9,31	102,8
		40					44,19
	День №10 –обед						
	салат из свежих огурцов и помидоров	60		0,44	3,60	1,41	39,80
	суп фасолевый	200		4,20	5,30	14,90	124,10
	сок	200		0,42	0,18	29,80	122,50
	Хлеб	100		1,44	0,15	9,31	44,19
	банан	100		0,50	1,50	21,50	94,50
	День №10						
	Яйцо отварное	40		5,08	4,06	0,28	62,84
	Рисовая каша на молоке	200		6,2	12	42,2	300
	Чай с сахаром	200/15		0,02	0,02	15,00	60,26
	Хлеб пшеничный	40		1,40	0,15	9,31	44,19
	Ирис «Крепыш»	11,25		6,9	14,7	68,50	423
	День №10 –обед:						
	салат из свежих огурцов и помидоров	60		0,44	3,60	1,41	39,80
	суп гороховый	200		3,10	4,30	8,70	85,90
	Гуляш из мяса говядины с гречкой	80/150		12,87	8,95	43,05	304,11
	сок						
	хлеб	200		0,42	0,18	29,80	122,50
	банан	100		1,40	0,15	9,31	44,19
		100		1,50	0,50	21,00	94,50

	День №12-завтрак каша пшеничная какао конфеты хлеб	200 200 11,25 40		4,22 2,9 6,9 1,40	3,82 2,9 14,7 0,15	19,09 17,2 68,50 9,31	128,2 102,8 423 44,19
	День №12 –обед: салат морковный Суп с крупой рисовой Гуляш из мяса говядины с макаронами сок хлеб яблоко Итого:	60 200 80/150 200 100 100		0,80 1,78 14,10 0,42 1,40 0,40	4,50 5,30 12,75 0,18 0,15 0,40	4,20 10,33 21,45 29,80 9,31 9,80	60,50 96,14 256,95 122,50 44,19 44,40
	День №13 –завтрак сыр полутвердый каша из манной крупы чай с сахаром хлеб вафли	15 200 200/15 40 18		3,48 1,82 0,02 1,40 0,61	4,42 10,92 0,02 0,15 4,43	0 0,34 15,00 9,31 11,64	53,70 53 60,26 44,19 88,87
	День №13 – обед: салат из свежих огурцов и помидоров котлета из мяса говядины с макаронами борщ со сметаной сок хлеб яблоко	60 80/150 200/5 200 100 100		0,44 15,27 1,44 0,42 1,40 0,40	3,60 11,63 4,93 0,18 0,15 0,40	1,41 40,39 10,12 29,80 9,31 9,80	39,80 327,31 90,61 122,50 44,19 44,40
	День №14–завтрак яйцо отварное каша гречневая какао хлеб конфеты	40 200 200 40 11,25		5,08 4,2 2,9 1,40 6,9	4,60 2,3 2,9 0,15 14,7	0,28 21,6 17,2 9,31 68,50	62,84 118 102,8 44,19 423
	День №14 – обед: салат из свежих огурцов и помидоров рагу из мяса говядины суп крестьянский с крупой рисовой и сметаной	60 200 200/5		0,44 11,5 1,78	3,60 1,5 5,30	1,41 2,4 10,33	39,80 110 96,14

	сок хлеб бананы	200 100 100		0,42 1,40 1,50	0,18 0,15 0,50	29,80 9,31 21,50	122,50 44,19 94,50
	День №15-завтрак сыр полутвердый каша из манной крупы чай с сахаром хлеб ирис крепыш	15 200 200/15 40 11,25		3,48 1,82 0,02 1,40 6,9	4,42 10,92 0,02 0,15 14,7	0 0,34 15,00 9,31 68,50	53,70 53 60,26 44,19 423
	День №15 –обед салат морковный рыба запеченная с картофельным пюре суп фасолевый сок хлеб яблоко	60 80 150/5 200 200 100 100		0,80 15,30 3,21 4,20 0,42 1,40 0,40	4,50 5,80 5,86 5,30 0,18 0,15 0,40	4,20 5,00 30,65 14,90 29,80 9,31 9,80	60,50 133,40 188,18 124,10 122,50 44,19 44,40
	День №16-завтрак Каша пшеничная какао вафли хлеб	200 200 18 40		4,22 2,9 0,61 1,40	3,82 2,9 4,43 0,15	19,09 17,2 11,64 9,31	128,2 102,8 88,87
	День №16 –обед: салат из свежих огурцов и помидоров плов из мяса птицы борщ со сметаной сок хлеб банан	60 200 200/5 200 100 100		0,44 8,4 1,44 0,42 1,40 1,50	3,60 15 4,93 0,18 0,15 0,50	1,40 10,3 10,12 29,80 9,31 21,50	39,80 209 90,61 122,50 44,19 94,50
	День №17-завтрак сыр полутвердый каша рисовая чай с сахаром хлеб конфеты	15 200 200/15 40 11,25		3,48 6,2 0,02 1,40 6,9	4,42 12 0,02 0,15 14,7	0 42,2 15,00 9,31 68,50	53,40 300 60,26 44,19 423
	День №17 –обед: салат из капусты ленинградский рассольник тефтели из мяса говядины с гречкой	60 200/5 80/60/150		0,78 2,05 16,10	2,95 5,60 15,37	3,87 13,14 49,65	45,15 111,16 401,33

	сок						
	хлеб	200		0,42	0,18	29,80	122,50
	яблоко	100		1,40	0,15	9,31	44,19
		100		0,40	0,40	9,80	44,40
	День №18 –завтрак						
	яйцо отварное	40		5,08	4,06	0,28	62,84
	каша пшеничная	200		6,2	12	42,2	300
	какао	200/15		0,02	0,02	15,00	60,26
	хлеб	40		1,40	0,15	9,31	44,19
	ирис крепыш	11,25		6,9	14,7	68,50	423
	День №8 – обед:						
	салат из свежих огурцов и помидоров	60		0,44	3,60	1,41	39,81
	плов из мяса птицы	200		8,4	15	10,3	209
	суп с макаронами						
	сок	200		3,20	5,23	17,30	129,07
	хлеб	200		0,42	0,18	29,80	122,50
	бананы	100		1,40	0,15	9,31	44,19
		100		0,50	1,50	21,50	94,50