

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ-Ардонская СОШ

Н.В. Мамонова

« 15 » 2022 г.



**Примерное десятидневное меню рационов питания
 детей в лагере с дневным пребыванием летом**

Сборник рецептур блюд 2011г.	Выход блюдо, г.	Прием пищи Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, калорийность
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Первый день						
Завтрак						
943	160	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	5,6	14,6	36	194
	200	Чай с сахаром	0,2	-	15	58
1	35/5	Хлеб пшеничный с маслом	7,1	7,6	13,45	148,8
	100	Яблоко	0,3	-	8,6	40
Обед						
55	60	Салат из свежих огурцов	1,2	4,1	2,7	53
218	200	Суп-лапша домашняя на бульоне из птицы	2,8	5,8	13,9	120
637	90	Цыпленок отварной	16,5	4,3	0,4	107
320	150	Картофель тушеный	3,15	9,6	27,75	181,5
867	200	Кисель из концентрата	0,09	-	32,13	124,2
	35	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,3	105
	35	Хлеб пшеничный	3,6	1,4	26,8	132
		Итого	43,79	47,9	200,03	1263,5
Второй день						
Завтрак						
1046	160	Каша молочная гречневая вязкая	9,07	9,47	35,87	285,3
943	200	Чай с сахаром	0,2	-	15	58
1	35/5	Хлеб пшеничный с маслом	7,1	7,6	13,45	148,8
	100	Банан	1,98	-	26,5	111,6
Обед						
202	200	Суп из овощей	2,2	4,4	12,4	99
608	90	Котлета мясная	10,9	19,8	-	222,6
378	150	Рис отварной	3,75	6,15	38,55	228
	60/55	Горошек зеленый консервированный	1,5	1,95	3,15	36
868	200	Компот из сухофруктов	0,54	-	28,3	111,6
	35	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,3	105
	35	Хлеб пшеничный	3,6	1,4	26,89	132
		Итого	44,09	51,27	223,41	1537,9

**Третий день
Завтрак**

536	160	Овощное рагу	8,5	11	25,2	270,33
1	35/5	Хлеб пшеничный с маслом	7,1	7,6	13,45	148,8
943	200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58
	100	Апельсин	0,5	-	27,4	109

Обед

58	60	Салат из свежих помидоров	1,5	4,1	3,7	21,3
170	200	Борщ с капустой и картофелем	2,0	5,2	13,1	106
476	90	Рыба жареная	14,7	5,1	3,15	120
299	150	Пюре картофельное	3,15	6,75	21,9	163,5
867	200	Напиток из шиповника	0,4	-	23,6	94
	35	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,3	105
	35	Хлеб пшеничный	3,6	1,4	26,8	132

Итого

44,9 41,65 196,6 1327,93

**Четвертый день
Завтрак**

236	150/10	Оладьи со сгущ.молоком	5,97	5,48	17,08	141,60
943	200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58
1	35/5	Хлеб пшеничный с маслом	7,1	7,6	13,45	148,8
	100	Яблоко	0,6	7,42	0,1	67,32

Обед

79	60	Салат из свежей капусты	1,4	5,1	8,9	88
197	200	Рассольник «Петербургский»	3,0	4,5	20,1	135
608	90	Котлета мясная	7,95	7,2	8	130,5
202	150	Макароны отварные	5,25	6,15	32,25	220,5
868	200	Компот из сухофруктов	1,0	-	27,4	110
	35	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,3	105
	35	Хлеб пшеничный	3,6	1,4	26,8	132

Итого

39,32 45,35 192,38 1336,72

**Пятый день
Завтрак**

463	160	Каша молочная манная	6,5	9,4	29,8	220
943	200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58,0
1	35/5	Хлеб пшеничный с маслом	7,1	7,6	13,45	148,8
	100	Банан	1,05	0,35	14,7	77,8

Обед

206	200	Суп картофельный с горохом	6,2	5,6	22,3	167
510	90	Котлета рыбная	10,35	8,7	11,4	169,5
296	150	Картофель отварной	3	7,65	23,85	181,5
867	200	Компот из шиповника	0,2	-	35,8	142
	35	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,3	105
	35	Батон «Подмосковный»	3,6	1,4	26,8	132
	60	Салат из свежих помидор	1,41	5,08	8,65	85,90

Итого

42,86 46,28 225,05 1487,5

Шестой день						
Завтрак						
1033	160	Каша пшенично -рисовая вязкая	7,7	9,3	27,7	282,1
943	200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58
1	35/5	Хлеб пшеничный с маслом	3,6	1,4	26,8	132
	100	Апельсин	0,5	-	27,4	109,0
Обед						
55	60	Салат из свежих огурцов	1,2	4,1	2,7	53
187	200	Щи из свежей капусты с картофелем	2,0	4,3	10	88
536	90	Тефтеля с подливой	25,7	14,5	4,5	254
681	150	Каша гречневая вязкая	4,5	7,05	23,25	180
868	200	Компот из сухофруктов	0,8	-	45,8	182
	35	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,3	105
	35	Хлеб пшеничный	3,6	1,4	26,8	132
		Итого	53,05	42,55	233,25	1321,21
Седьмой день						
Завтрак						
943	160	Омлет	5,7	4,9	21,1	155,0
	200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58
1	35/5	Хлеб пшеничный с маслом	7,1	7,6	13,45	148,8
	100	Яблоко	0,3	-	8,6	40,0
Обед						
59	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	1,4	4,1	3,3	57
204	200	Суп рыбный	4,2	2,6	20,1	118
656	90	Котлета - рубленая из цыплят	8,1	7,6	7,6	131
683	150	Рис припущенный	3,6	6,0	37,05	220,5
867	200	Компот из шиповника	1,0	-	21,2	88
	35	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,3	105
	35	Хлеб пшеничный	3,6	1,4	26,8	132
		Итого	38,45	34,7	197,5	1253,3
Восьмой день						
Завтрак						
943	160	Каша молочная рисовая вязкая	8,5	11	25,2	270
	200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58
1	35/5	Хлеб пшеничный с маслом	7,1	7,6	13,45	148,8
	100	Банан	1,98	-	26,5	111,6
Обед						
79	60	Салат из б/к капусты с овощами	1,5	4,1	4,2	61
204	200	Суп картофельный с рисом	4,0	2,6	20,4	118
510	90	Котлета рыбная	10,35	8,7	11,4	169,5
299	150	Пюре картофельное	3,15	6,75	21,9	163,5
867	200	Кисель	0,09	-	32,13	124,2
	35	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,3	105
	35	Хлеб пшеничный	3,6	1,4	26,8	132
		Итого	43,72	42,65	220,28	1461,6

**Девятый день
Завтрак**

463	150/10	Оладьи со сгущ.молоком	9,07	9,47	35,87	285,3
943	200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58,0
1	35/5	Хлеб пшеничный с маслом	7,1	7,6	13,45	148,8
	100	Апельсин	0,5	-	27,4	109,0
Обед						
171	200	Борщ с картофелем	2,2	5,3	16,2	121
536	90	Тефтели мясные	13,8	16,4	13,1	257
202	150	Макароны отварные	5,25	6,15	35,25	220,5
868	200	Компот из сухофруктов	0,1	-	26,2	101
	35	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,3	105
	35	Хлеб пшеничный	3,6	1,4	26,8	132
	60	Салат из помидор	1,41	5,08	8,65	85,9
Итого			46,48	51,9	241,22	1623,5

**Десятый день
Завтрак**

236	160	Каша молочная пшеничная вязкая	5,97	5,48	17,08	141,60
943	200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58
1	35/5	Хлеб пшеничный с маслом	7,1	7,6	13,45	148,8
	100	Яблоко	0,3	-	8,6	40,0
Обед						
186	200	Щи из свежей капусты	2,0	4,3	6,9	73
645	150	Плов с цыпленком	12,2	11,9	27,2	268,5
867	200	Кисель	1,0	-	27,4	110
	35	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,3	105
	35	Хлеб пшеничный	3,6	1,4	26,8	132
	60	Салат из свежих огурцов	0,76	6,09	2,38	67,3
Итого			36,38	37,27	168,11	1144,2

Примечание:

1-Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

2-Проводить С-витаминизацию напитков.

3-Салаты из свежих овощей нового урожая.