

Согласовано

Директор МБОУ СОШ с.Вачелай

_____ М.С.Кирилова

Утверждаю

Начальник лагеря

_____ Л.В.Тютина

**ПРИМЕРНОЕ
14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
детского оздоровительного лагеря «Костер»
при МБОУ СОШ с.Вачелай**

Сезон: весенне – летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	300	7,30	6,80	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб Сайка в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за завтрак		11,09	14,4	67,19	420,22	

Обед

Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	111
	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за обед		27,17	22,74	133,67	829,5	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПП
	Мини-круассан	50	1,95	3,85	22,13	90	ПП
	Киви	100/1 шт	0,8	0,4	8,1	47	
	Полдник		4,75	4,45	36,03	217	
	Всего за день		43,01	41,59	236,89	1466,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	300	5,34	7,90	37,83	207,80	174
	Чай с молоком	200	1,6	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с джемом/ повидлом	60/60	2,42/2,40	3,87/3,87	29,15/27,83	161,00/156,00	2
	Всего за завтрак		9,36/9,34	13,31/13,31	83,34/82,02	466,82/461,82	

Обед

Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,4	4,1	3,3	74,2	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,19	2,78	15,39	106	104
	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Гуляш из отварного мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		25,88	29,36	19,32	833,57	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПР
	Пирожок	100	4,34	3,02	33,3	160	ПР
	Банан	200/1 ш	1,32,	0,44	33	143	
	Всего за полдник		7,66	3,66	72,1	383	
	Всего за день		42,9/42,88	46,33/46,33	174,76/173,44	1683,39/1678,39	

День третий Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	300	7,63	5,00	46,20	260,30	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак		13,59	15,16	90,29	551,5	

Обед

Обед	Огурцы свежие порционные	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	119
	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	321
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		18,91	10,36	19,32	638,94	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПР
	Пирожок (Рогалик)	100	6,51	2,43	45,1	207	ПР
	Мандарин	70	1,98	0,44	17,82	88	
	Всего за полдник		10,49	3,07	68,72	375	
	Всего за день		42,99	28,59	178,33	1565,44	

День четвёртый Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	300	2,75	3,63	20,50	125,63	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак		6,71	12,66	51,75	359,65	

Обед

Обед	Помидора свежая порционная	100	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	2,64	6,24	18,69	141,48	96
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,57	53,12	309,15	302
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	294
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		34,06	25,91	19,32	836,15	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПП
	Мини -круассан	50	4,34	3,02	33,3	160	ПП
	Апельсин	200	1,98	0,44	17,82	88	ПП
	Всего за полдник		8,32	3,66	56,92	328	
	Всего за день		49,09	42,23	127,99	1523,8	

День пятый Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	300	7,30	6,80	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб Сайка в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за завтрак		11,09	14,4	67,19	420,22	

Обед

Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,4	4,1	3,3	74,2	15
	Щи из свежей капусты	300	2,13	5,88	7,35	90,84	87
	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за обед		25,31	20,84	127,62	816,02	

Полдник

Полдник	Пирожок	100	1,95	3,85	22,13	90	ПП
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПП
	Яблоко	200/1шт	0,88	0,88	21,56	99	
	Всего за полдник		4,83	4,93	49,49	269	
	Всего за день		41,23	40,17	244,3	1505,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из риса и пшена	300	3,30	8,60	23,20	183,40	175
	Чай с молоком	200	1,6	1,54	16,36	98,02	378
	Хлеб Сайка в/с	60	3,16	0,40	93,52	93,52	ПП
	Всего за завтрак		8,06	10,54	133,08	374,94	

Обед

Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	82
	Макаронь отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174	278
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за обед		22,65	32,27	123,17	699,74	

Полдник

Полдник	Пирожок (Рогалик)	100	6,51	2,43	45,1	207	ПП
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПП
	Киви	100/1 шт	0,8	0,4	8,1	47	
			9,31	3,03	59	334	
	Всего за день		40,02	45,84	315,25	1408,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	300	5,34	7,90	37,83	207,80	174
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с джемом или повидлом	60/60	2,42/2,40	3,87/3,87	29,15/27,83	161,00/156,00	2
	Всего за завтрак		11,36/ 11,34	14,44	96,18/ 94,86	524/519	

Обед

Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	119
	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33	291
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		32,04	22,88	97,48	705,55	

Полдник

Полдник	Мини - круассан	50	4,34	3,02	33,3	160	ПР
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПР
	Банан	200/1ш	1,32	0,44	33	143	
	Всего за полдник		7,66	3,66	72,1	383	
	Всего за день		51,06/ 51,04	40,98	265,76/ 264,44	1612,55/ 1607,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	300	7,63	4,00	36,96	208,24	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с джемом/повидлом	60/60	2,42/2,40	3,87/3,87	29,15/27,83	161,00/156,00	2
	Всего за завтрак		11,65/11,63	9,41	82,47/81,15	467,26/462,26	

Обед

Обед	Огурцы свежие порционные	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	111
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,57	53,12	309,15	302
	Гуляш из отварного мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83	246
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		27,81	20,92	106,04	737,45	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПР
	Пирожок	100	1,95	3,85	22,13	90	ПР
	Мандарин	70/1 ш	1,98	0,44	17,82	88	
	Всего за полдник		5,93	4,49	45,75	258	
	Всего за день		45,39/45,37	34,82	234,26/232,94	1462,71/1457,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	300	7,30	6,80	38,27	260,30	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак		10,19	7,49	62,63	436,3	

Обед

Обед	Помидора свежая порционная	100	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	2,64	6,24	18,69	141,48	96
	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	294
	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		26,71	27,67	130,18	876,91	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПР
	Пирожок (Рогалик)	100	6,51	2,43	45,1	207	ПР
	Апельсин	200/1 шт	1,98	0,44	17,82	88	
	Всего за полдник		10,49	3,07	68,72	375	
	Всего за день		47,39	38,23	261,53	1688,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из риса и пшена	300	3,30	8,60	23,20	183,40	175
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Масло сливочное порционное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб Сайка в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за завтрак		8,16	17,74	59,01	440,66	

Обед

Обед	Огурцы свежие порционные	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Щи из свежей капусты	300	2,13	5,88	7,35	90,84	87
	Картофельное пюре	200	4,30	3,10	25,50	146,30	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за обед		22,30	12,45	82,31	530,15	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПП
	Мини-Круассан	50	4,34	3,02	33,3	160	ПП
	Яблоко	200	0,88	0,88	21,56	99	
	Всего за полдник		7,22	4,13	60,66	339	
	Всего за день		37,68	34,32	201,98	1309,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	300	7,30	6,80	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб Сайка в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за завтрак		11,09	14,4	67,19	420,22	

Обед

Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	111
	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за обед		27,17	22,74	133,67	829,5	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПП
	Мини-круассан	50	1,95	3,85	22,13	90	ПП
	Киви	100/1 ш	0,8	0,4	8,1	47	
	Полдник		4,75	4,45	36,03	217	
	Всего за день		43,01	41,59	236,89	1466,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	300	5,34	7,90	37,83	207,80	174
	Чай с молоком	200	1,6	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с джемом/ повидлом	60/60	2,42/2,40	3,87/3,87	29,15/27,83	161,00/156,00	2
	Всего за завтрак		9,36/9,34	13,31/13,31	83,34/82,02	466,82/461,82	

Обед

Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,4	4,1	3,3	74,2	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,19	2,78	15,39	106	104
	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Гуляш из отварного мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		25,88	29,36	19,32	833,57	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПР
	Пирожок	100	4,34	3,02	33,3	160	ПР
	Банан	200/1 шт	1,32,	0,44	33	143	
	Всего за полдник		7,66	3,66	72,1	383	
	Всего за день		42,9/42,88	46,33/46,33	174,76/173,44	1683,39/1678,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	300	7,63	5,00	46,20	260,30	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак		13,59	15,16	90,29	551,5	

Обед

Обед	Огурцы свежие порционные	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	119
	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	321
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		18,91	10,36	19,32	638,94	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПР
	Пирожок (Рогалик)	100	6,51	2,43	45,1	207	ПР
	Мандарин	70	1,98	0,44	17,82	88	
	Всего за полдник		10,49	3,07	68,72	375	
	Всего за день		42,99	28,59	178,33	1565,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	300	2,75	3,63	20,50	125,63	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак		6,71	12,66	51,75	359,65	

Обед

Обед	Помидора свежая порционная	100	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	2,64	6,24	18,69	141,48	96
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,57	53,12	309,15	302
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	294
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		34,06	25,91	19,32	836,15	

Полдник

Полдник	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	80	ПП
	Мини -круассан	50	4,34	3,02	33,3	160	ПП
	Апельсин	200	1,98	0,44	17,82	88	ПП
	Всего за полдник		8,32	3,66	56,92	328	
	Всего за день		49,09	42,23	127,99	1523,8	