

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ с УИОП» г.Грайворона



/М.В.Сорокина/

Согласовано:

**Начальник школьного летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием**

/Пищенко А.Н./

Перспективное меню

**в школьном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
МБОУ «СОШ с углубленным изучением отдельных предметов» г.Грайворона
(десятидневное меню)**

2017 год

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 1 - завтрак										
139	Блинчики с фруктовой начинкой	100	100	5,92	5,92	6,16	6,16	33,22	33,22	205	205
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0,1	0,1	13,9	13,9	55	55
	Банан	100	100	2,7	2,7	0,6	0,6	30,9	30,9	120	120
	Итого:			8,82	8,82	6,86	6,86	78,02	78,02	380	380
	День № 1 - обед										
138	Суп картофельный с гречкой	250	300	2,7	3,2	2,6	3,1	19,3	23,2	113	136
297	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	200/7	5,6	6,5	5,9	6,8	35,9	41,3	223	256
487	Куры отварные (окорочок куриный)	100	100	16,6	16,6	14,0	14,0	0,3	0,3	193	193
46	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	100	3,0	3,7	7,3	9,1	3,5	4,4	91	114
	Хлеб пшеничный	40	40	3,60	3,60	0,60	0,60	26,70	26,70	113,20	113,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	119	119
	Конфеты шоколадные	50	50	2	2	19,6	19,6	27	27	283	283
	Итого:			34,9	37	50,3	53,5	139,2	149,4	1205,8	1284,8
	День № 1 - полдник										
	Булочка	50	50	3,5	3,5	5,9	5,9	26,7	26,7	174	174
	Йогурт	200	200	5,6	5,6	5	5	8	8	100	100
	Итого:			9,1	9,1	10,9	10,9	34,7	34,7	274	274
	ИТОГО:			52,82	54,92	68,06	71,26	251,92	262,12	1859,8	1938,8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 2 - завтрак										
340	Омлет натуральный	200/5	200/5	17,5	17,5	24,3	24,3	2,9	2,9	300,0	300,0
	Сыр	30	30	7,8	7,8	7,9	7,9	0	0	105	105
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
692	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103	103
	Черешня	100	100	1,6	1,6	0,15	0,15	24	24	97	97
	Итого:			30,8	30,8	34,45	34,45	63,7	63,7	675,6	675,6
	День № 2 - обед										
139	Суп картофельный с горохом	250	300	6,7	8,1	4,2	5,0	19,5	23,4	144	172
203	Картофель отварной с маслом	200/5	200/5	3,9	3,9	4,2	4,2	27,7	27,7	167,8	167,8
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	160	20,2	22,5	9,5	10,9	4,6	5,5	184	160
	Огурец свежий	80	80	0,8	0,8	0,09	0,09	3,6	3,6	13	13
	Хлеб пшеничный	40	40	3,60	3,60	0,60	0,60	26,70	26,70	113,20	113,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
	Кекс	100	100	7,6	7,6	4,5	4,5	30,0	30,0	297,0	297,0
	Сок фруктовый	200	200	2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103	103
	Итого:			46,7	50,4	25,19	27,39	148,9	153,7	1092,6	1096,6
	День № 2 - полдник										
3	Бутерброд с маслом	80	95	8,4	9,7	8,6	9,9	26,4	26,4	221	256
685	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	15,8	15,8	81	81
	Мороженое	1шт.	1шт.	3,9	3,9	14,0	14,0	20,9	20,9	225	225

	Итого:			13,8	15,1	24,2	25,5	63,1	63,1	527	562
	ИТОГО:			91,3	96,3	83,84	87,34	275,7	280,5	2295,2	2334,2
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	<u>День № 3 - завтрак</u>										
366	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	200/25	200/25	37,2	37,2	27,3	27,3	43,6	43,6	484	484
	Печенье в шоколадной глазури	50	50	3,75	3,75	5,9	5,9	37,2	37,2	218	218
693	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8	135	135
	Груша	100	100	0,8	0,8	0	0	78	78	304	304
	Итого:			45,35	45,35	36,8	36,8	181,6	181,6	1141	1141
	<u>День № 3 - обед</u>										
110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	300/10	1,9	2,3	5,5	6,3	12,0	14,3	105	122
297	Каша пшенная рассыпчатая	150/5	200/7	4,5	6,1	4,5	6,0	26,2	35	166	221
437	Гуляш	100/50	100/50	26,9	26,9	24,9	24,9	3,7	3,7	346,7	346,7
	Помидор свежий	80	80	0,88	0,88	0	0	16	16	78	78
	Хлеб пшеничный	40	40	3,60	3,60	0,60	0,60	26,70	26,70	113,20	113,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
636	Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,3	31,3	124	124
	Зефир	50	50	0,60	0,60	0,70	0,70	15,5	15,5	70,8	70,8
	Итого:			40,28	42,28	36,6	38,9	147,9	159	1074,3	1146,3
	<u>День № 3 - полдник</u>										
	Пирожок с повидлом	50	50	4,26	4,26	3,5	3,5	33,8	33,8	175	175
	Ряженка	200	200	6	6	12	12	8,2	8,2	168	168
	Конфеты шоколадные	50	50	2	2	19,6	19,6	27	27	283	283

	Итого:			12,26	12,26	35,1	35,1	69	69	626	626
	ИТОГО:			97,89	99,89	108,5	110,8	398,5	409,6	2841,3	2913,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 4 - завтрак										
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	200/7	7,1	9,5	5,7	7,7	28,6	38,2	198	264
413	Колбаса отварная	85/4	100/5	8,4	9,9	17,6	20,8	0,7	0,8	195	230
	Виноград	100	100	0,8	0,8	0,09	0,09	3,6	3,6	13	13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	13,7	13,7	53	53
	Итого:			17,9	21,8	23,69	28,89	63,1	72,8	529,6	630,6
	День № 4 - обед										
139	Суп картофельный с фасолью	250	300	6,7	8,1	4,2	5,0	19,5	23,4	144	172
332	Макаронные изделия отварные	150/5	200/7	5,4	7,3	4,2	5,6	33,3	44,5	196	262
205	Котлеты рубленые из птицы	100	120	20,2	24,2	24,9	29,8	12,8	15,4	357	429
43	Салат из белокочанной капусты	80	100	1,5	1,9	3,6	4,5	7,4	9,2	67	84
	Хлеб пшеничный	40	40	3,60	3,60	0,60	0,60	26,70	26,70	113,20	113,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
631	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	25,4	25,4	99	99
	Конфеты шоколадные	50	50	2	2	19,6	19,6	27	27	283	283
	Итого:			41	48,7	57,5	65,5	168,6	188,1	1329,8	1512,8
	День № 4 - полдник										
	Печенье в шоколадной глазури	50	50	3,75	3,75	5,9	5,9	37,2	37,2	218	218

648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	119	119
	Итого:			3,75	3,75	5,9	5,9	47,2	47,2	337	337
	ИТОГО:			62,65	74,25	87,09	100,29	278,9	308,1	2196,4	2480,4
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 5 - завтрак										
139	Блинчики с фруктовой начинкой	100	100	5,92	5,92	6,16	6,16	33,22	33,22	205	205
692	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103	103
	Апельсин	100	100	2,26	2,26	0,5	0,5	26	26	100	100
	Итого:			10,68	10,68	8,46	8,46	79,52	79,52	408	408
	День № 5 - обед										
132	Рассольник «Ленинградский» (со сметаной прокипяченной)	250/10	300/10	2,4	2,8	5,7	6,5	15,7	18,8	126	148
492	Плов из курицы	250	300	23,8	29,5	24,3	30,0	40,2	47,3	479	581
	Свежий огурец	80	80	0,8	0,8	0,09	0,09	3,6	3,6	13	13
	Хлеб пшеничный	40	40	3,60	3,60	0,60	0,60	26,70	26,70	113,20	113,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0,1	0,1	13,9	13,9	55	55
	Мороженое	1шт.	1шт.	3,9	3,9	14,0	14,0	20,9	20,9	225	225
	Итого:			36,1	42,2	45,09	51,59	137,5	147,7	1081,8	1205,8
	День № 5 - полдник										
	Булочка	50	50	3,5	3,5	5,9	5,9	26,7	26,7	174	174
	Кефир	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	14,4	14,4	76	76

	Вафельные трубочки	50	50	0,3	0,3	5,6	5,6	28,4	28,4	205	205
	Ряженка	200	200	6	6	12	12	8,2	8,2	168	168
	Виноград	100	100	0,8	0,8	0,09	0,09	3,6	3,6	13	13
	Итого:			7,1	7,1	17,69	17,69	40,2	40,2	386	386
	ИТОГО:			59,08	64,38	113,09	116,79	330,3	338,9	2595,6	2688,6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У		7-10	11-18
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	<u>День № 7 - завтрак</u>										
340	Омлет натуральный	200/5	200/5	17,5	17,5	24,3	24,3	2,9	2,9	300,0	300,0
	Сыр	30	30	7,8	7,8	7,9	7,9	0	0	105	105
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
693	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8	135	135
	Черешня	100	100	1,6	1,6	0,15	0,15	24	24	97	97
	Итого:			31,9	31,9	36,25	36,25	66,2	66,2	707,6	707,6
	<u>День № 7- обед</u>										
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	2,7	3,3	2,6	3,1	18,9	22,6	111	134
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	200/7	7,1	9,5	5,7	7,7	28,6	38,2	198	264
205	Котлеты рубленые из птицы	100	120	20,2	24,2	24,9	29,8	12,8	15,4	357	429
43	Салат из белокочанной капусты	80	100	1,5	1,9	3,6	4,5	7,4	9,2	67	84
	Хлеб пшеничный	40	40	3,60	3,60	0,60	0,60	26,70	26,70	113,20	113,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	119	119
	Печенье в шоколадной глазури	50	50	3,75	3,75	5,9	5,9	37,2	37,2	218	218

	Итого:			40,25	47,65	43,6	51,9	158,1	175,8	1253,8	1431,8
	День № 7 - полдник										
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	95	8,4	9,7	8,6	9,9	26,4	26,4	221	256
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0,1	0,1	13,9	13,9	55	55
	Мороженое	1шт.	1шт.	3,9	3,9	14,0	14,0	20,9	20,9	225	225
	Итого:			12,5	13,8	22,7	24	61,2	61,2	501	536
	ИТОГО:			84,65	93,35	102,55	112,15	285,5	303,2	2462,4	2675,4
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 8 - завтрак										
139	Блинчики с фруктовой начинкой	100	100	5,92	5,92	6,16	6,16	33,22	33,22	205	205
692	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103	103
	Виноград	100	100	0,8	0,8	0,09	0,09	3,6	3,6	13	13
	Итого:			9,22	9,22	8,05	8,05	57,12	57,12	321	321
	День № 8- обед										
110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	300/10	1,9	2,3	5,5	6,3	12,0	14,3	105	122
297	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	200/7	5,6	6,5	5,9	6,8	35,9	41,3	223	256
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	160	20,2	22,5	9,5	10,9	4,6	5,5	184	160
	Огурец свежий	80	80	0,8	0,8	0,09	0,09	3,6	3,6	13	13
	Хлеб пшеничный	40	40	3,60	3,60	0,60	0,60	26,70	26,70	113,20	113,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	13,7	13,7	53	53
	Конфеты шоколадные	50	50	2	2	19,6	19,6	27	27	283	283
	Итого:			35,7	39,3	41,49	44,59	140	148,6	1044,8	1070,8

	День № 8 - полдник										
	Пирожок с повидлом	50	50	4,26	4,26	3,5	3,5	33,8	33,8	175	175
	Йогурт	200	200	6	6	12	12	8,2	8,2	168	168
	Банан	100	100	2,7	2,7	0,6	0,6	30,9	30,9	120	120
	Итого:			12,96	12,96	16,1	16,1	72,9	72,9	463	463
	ИТОГО:			57,88	61,48	65,64	68,74	270,02	278,62	1828,8	1854,8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 9 - завтрак										
358	Сырники из творога со сгущенным молоком (запеканка из творога)	200/10	200/10	29,1	29,1	32,4	32,4	36,3	36,3	550,7	550,7
	Печенье в шоколадной глазури	50	50	3,75	3,75	5,9	5,9	37,2	37,2	218	218
644	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	6,5	6,5	9,0	9,0	116	116
	Груша	100	100	0,8	0,8	0	0	78	78	304	304
	Итого:			39,45	39,45	44,8	44,8	160,5	160,5	1188,7	1188,7
	День № 9- обед										
139	Суп картофельный с горохом	250	300	6,7	8,1	4,2	5,0	19,5	23,4	144	172
224	Рагу из овощей	200	200	3,9	3,9	10,0	10,0	17,6	17,6	175,5	175,5
487	Куры отварные (окорочок куриный)	100	100	16,6	16,6	14,0	14,0	0,3	0,3	193	193
	Помидор свежий	80	80	0,88	0,88	0	0	16	16	78	78
	Хлеб пшеничный	40	40	3,60	3,60	0,60	0,60	26,70	26,70	113,20	113,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6

636	Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,3	31,3	124	124
	Мороженое	1шт.	1шт.	3,9	3,9	14,0	14,0	20,9	20,9	225	225
	Итого:			37,48	38,88	43,2	44	148,8	152,7	1123,3	1151,3
	День № 9 - полдник										
	Булочка	50	50	3,5	3,5	5,9	5,9	26,7	26,7	174	174
	Кефир	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	14,4	14,4	76	76
	Черешня	100	100	1,6	1,6	0,15	0,15	24	24	97	97
	Итого:			5,7	5,7	6,25	6,25	65,1	65,1	347	347
	ИТОГО:			82,63	84,03	94,25	95,05	374,4	378,3	2659	2687
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 10 - завтрак										
311	Каша овсяная молочная жидкая	230/6	250/8	7,7	8,4	11,3	12,3	31,1	33,8	257	279
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	95	8,4	9,7	8,6	9,9	26,4	26,4	221	256
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	13,7	13,7	53	53
	Апельсин	100	100	2,26	2,26	0,5	0,5	26	26	100	100
	Итого:			18,56	20,56	20,4	22,7	97,2	99,9	631	688
	День № 10- обед										
138	Суп картофельный с пшеном	250	300	2,7	3,2	2,6	3,1	19,3	23,2	113	136
332	Макаронные изделия отварные	150/5	200/7	5,4	7,3	4,2	5,6	33,3	44,5	196	262
413	Колбаса отварная	85/4	100/5	8,4	9,9	17,6	20,8	0,7	0,8	195	230
43	Салат из белокочанной капусты	80	100	1,5	1,9	3,6	4,5	7,4	9,2	67	84
	Хлеб пшеничный	40	40	3,60	3,60	0,60	0,60	26,70	26,70	113,20	113,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6

	Сок фруктовый	200	200	2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103	103
	Конфеты шоколадные	50	50	2	2	19,6	19,6	27	27	283	283
	Итого:			27,5	31,8	50,3	56,3	151,2	168,2	1140,8	1281,8
	День № 10 - полдник										
	Вафельные трубочки	50	50	0,3	0,3	5,6	5,6	28,4	28,4	205	205
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	2,5	2,5	2,2	2,2	25,0	25,0	125	125
	Мороженое	1 шт.	1 шт.	3,9	3,9	14,0	14,0	20,9	20,9	225	225
	Итого:			6,7	6,7	21,8	21,8	74,3	74,3	555	555
	ИТОГО:			52,76	59,06	92,5	100,8	322,7	342,4	2326,8	2524,8