

Утверждаю:
/О.Г.Сидоренко/

Директор школы:

**Примерное десятидневное меню для лагеря дневного пребывания «Непоседы»
на базе МОУ СОШ с. Баляга.
1 день.**

№ тех карты	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	I	2	3	4	5	6
	Завтрак					
175	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,39	227,16
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
418	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	Сырок молочный	100	9,25	24	22,5	81,9
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,7	2,55	4,45	44,0
96	Суп рассольник	250	8,3	5,6	21,3	172,0
341	Гречка отварная	200	5,0	4,1	11,3	110,0
2	Котлеты с соусом	100	15,9	7,65	8,4	168,0
423	Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	11,28	86,4
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Яблоко	100	0,3	-	8,6	40,0
	Итого:		52,59	51,39	173,22	596,8

2 день

№ тех карты	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1	2	3	4	5	6
	Завтрак					
173	Каша молочная из рисовой крупы	200	6,33	8,90	25,49	207,38
	Вафли	100	7,2	31,6	56,1	194,0
16	Сыр порциями	20	5,07	5,07	6,47	80,0
394	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Обед					
14	Салат из огурцов	100	0,54	5,04	1,73	54,56
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16
286	Тефтеля отварная	100	10,7	16,7	13,4	247,2
340	Макаронные изделия отварные	150-200	4,5	6,75	22,35	171,0
33	Сок яблочный	200	1,36	-	29,02	116,19
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Банан	100	0,3	-	8,6	40,0
	Итого:		38,05	53,97	218,71	1452,89

3 день

№ тех карты	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1	2	3	4	5	6
	Завтрак					
175	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,39	227,16
16	Сыр порциями	20	5,07	5,07	6,47	80,0
394	Чай с сахаром	200	2,05	3,6	28,7	152,0
	Печенье	50	3,8	3,1	28,2	157,0
	Обед					
49	Салат витаминный	100	0,71	5,03	8,14	80,37
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
265	Плов	150-200	11,4	9,75	27,15	247,5
375	Кисель	200	-	-	17,2	65,0
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Киви	100	1	0,6	10,3	48
Итого:			36,77	41,44	188,16	1254,54

4 день

№ тех карты	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1	2	3	4	5	6
	Завтрак					
302	Каша молочная из манной крупы	200	23,94	17,08	21,7	341,6
418	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,3	0,8	16,0	81,9
	Обед					
14	Овощи свежие (огурцы)	100	0,57	5,07	5,77	70,97
141	Суп картофельный с курицей	250	3,75	3,29	16,84	111,7
297	Голубец отварной	100	8,67	10,39	4,45	160,0
304	Рис отварной	150-200	2,48	3,63	25,18	143,37
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
33	Сок яблочный	200	1,4	-	24,4	108,0
	Груша	100	0,6	-	21,0	84
Итого:			51,01	44,22	183,84	1339,94

5 день

	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1	2	3	4	5	6
	Завтрак					
175	Каша пшеничная молочная	200	4,0	4,0	12,3	107,6
394	Чай с лимоном сахаром	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Булочка	50	4,49	11,36	37,52	144,24
41	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77,0
	Обед					
47	Салат из свежих помидор	100	0,3	3,7	4,1	49,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,36	6,28	9,26	99,20
261	Печень тушеная	100	12,3	5,9	7,8	131,9
341	Гречка отварная	150-200	3,15	6,75	21,9	163,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	-	14,99	60,64
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Груша	100	0,6	-	21,0	84
	Итого:		36,77	53,03	153,91	1116,5

6 день

№ тех карты	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6
	Завтрак					
100	Каша молочная из овсяной крупы	200	5,12	6,62	32,31	210,0
41	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77,0
16	Сыр порциями Российский	20	5,07	5,07	6,47	80,0
423	Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	3,6	28,7	152,0
1	Хлеб пшеничный	0	2,3	0,8	16,0	81,9
	Обед					
47	Овощи свежие	100	0,3	3,55	1,5	39,5
	Суп картофельный с крупой (пшеном)	250	2,0	2,4	14,8	90,0
243	Сардельки отварные	90-120	5,55	11,95	0,8	133,0
343	Капуста тушеная (из свежей капусты)	150-200	3,9	8,7	18,0	174,0
33	Сок	200	-	-	18,4	74
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Банан	100	0,3	-	8,6	40,0
	Итого:		31,85	51,35	162,44	1237,8

8 день

	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1	2	3	4	5	6
	Завтрак					
173	Каша молочная рисовая	200	4,0	4,0	12,3	107,6
	Булочка	50	3,55	7,4	28,5	194,0
418	Кофейный напиток с молоком	200	-	-	11,28	86,4
41	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77
	Обед					
39	Салат из свежих помидор	100	1,06	10,10	3,72	110,14
	Суп картофельный гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,0
286	Тефтели из говядины	90-120	11,86	16,5	14,58	264,6
343	Капуста тушеная	150-200	2,5	4,6	10,7	94,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	банан	100	0,3	-	8,6	40,0
Итого:			34,88	56,86	160,24	1351,14

7 день

№ тех карты	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6
	Завтрак					
257	Каша молочная из перловой крупы	200	11,0	10,96	57,20	371,26
418	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Бутерброд с сыром	30	2,3	0,8	16,0	81,9
	Обед					
45	Винегрет овощной	100	0,7	5,05	3,4	62,0
87	Суп рыбный с крупой (рисовой)	250	2,5	3,0	18,3	113,0
244	Минтай припущенный	100	17,6	1	0	-
354	Картофельное пюре	200	2,5	4,2	14,7	106
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Яблоко	100	0,3	-	8,6	40,0
Итого:			44,8	28,97	195,1	1136,56

9 день

№ тех карты	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1	2	3	4	5	6
	Завтрак					
302	Каша молочная из манной крупы	200	5,82	9,02	1,52	110,54
	Бутерброд с маслом	50	3,55	7,4	28,5	194,0
418	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	100	6,6	15,4	8,2	55,0
96	Рассольник	250	8,4	7,6	20,4	187,0
265	Плов	150-200	13,35	7,35	16,2	187,5
423	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	15,2	60,0
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0
	Итого:		46,22	50,93	143,62	1072,44

10 день

	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1	2	3	4	5	6
	Завтрак					
100	Каша молочная из овсяной крупы	200	22,7	7,13	59,85	393,45
418	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	Бутерброд с сыром	30	2,3	0,8	16,0	81,9
	Обед					
15	Салат из свежих овощей	100	0,7	2,55	4,45	44,0
204	Суп картофельный с крупой (пшеном)	250	2,0	2,4	14,8	90,0
611	Колбаса отварная	60	13,4	22,9	0	240
304	Рис отварной	150-200	3,68	8,16	17,12	155,2
33	Сок персиковый	200	-	-	17,2	65,0
1	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Банан	100	0,9	0,2	8,1	40,0
	Итого:		52,98	48,1	183,02	1347,95