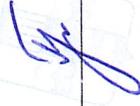


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 5.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №5

Гришина О.В./



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МБОУ СОШ №5 г.Саяногорска

(для возрастной группы 7-11 лет)

День : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№	
	Завтрак							
	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4,98	11,8	32,1	256	302	
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,71	14,42	12,1	204,55	14-15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	433	
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16		
	Итого:	590	12,29	26,22	118,3	533,55		
	Обед							
	Салат картофельный с горошком	60	1,02	5,13	5,568	73,8	72	
	Щи со свежей капустой со сметаной	10/200	3,04	3,28	8,48	74,4	150	
	Котлета (биточек) м/ говядина	100	15,37	14	9,2	245	329	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	9,745	7,35	47,87	191,7	445	
	Компот из сухофруктов	200	1,3	0	13,73	96	126	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13		
	Итого:	805	33,525	31,22	98,338	850,53		
	Итого за день:	1395	45,815	57,44	216,638	1384,08		

День : вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценности	
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№	№
	Завтрак							
	Творожная запеканка со сгущ. молоком	200/30	19,2	23,64	51,6	342,4	257	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,03	15,2	59	434	
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16		
	Итого:	587	24,01	24,32	149,8	530,9		
	Обед:							
	Помидор свежий порцией	60	0,64	1,82	0,62	16	6	
	Рассольник по-ленингр со сметаной	200/10	1,92	4,38	15,23	90,4	103	
	Шницель натуральный м'курица	100	14,5	25	15,9	188,9	204	
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336	
	Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	126	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13		
	Итого:	800	20,77	39,14	101,97	774,46		
	Итого за день:	1387	44,78	63,46	251,77	1305,36		

День : среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценности	
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№	№
	Завтрак:							
	Салат картофельный с кукурузой	60	0,69	1,902	3,756	36,6	71	
	Тертели с рисом рыбные с соусом	80/40	10,185	3,39	13,39	126	259	
	Картофельное пюре	150	3,35	5,66	24,5	159	443	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	943	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		

Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13
Итого:	790	38,01	43,216	112,014	812,6
Итого за день:	1400	64,04	45,226	223,174	1286,5

День : пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност	
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№	
Завтрак								
	Омлет натуральный с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	442	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Напиток кофейный с молоком сухим	200	1,4	1,6	2,31	119	693	
	Икра кабачковая	60	0,57	1,92	3,09	31,2	7	
	Итого:	460	25,36	29,12	32,45	583,88		
Обед:								
	Салат "Школьные годы"	60	0,43	1,84	1,26	23,4	39	
	Суп картофельный с фасолью	200	3,536	3,04	15,52	92,8	126	
	Биточек рыбный (горбуша)	120	17,076	18,72	14,1	194,4	226	
	Картофельное пюре	150	3,35	5,66	22,09	180,7	443	
	Компот из кураги	200	1,3	0	24,5	159	126	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Хлеб ржано - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13		
	Итого:	810	28,742	30,72	74,57	819,93		
	Итого за день:	1270	54,102	59,84	107,02	1403,81		

День : понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност	
		Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№	
	Завтрак							
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,72	15,46	38,5	318	185	
	Бутерброд с сыром и маслом	50/20/10	6,71	14,42	12,1	194	14-15	
	Чай с молоком сухим	200	1,54	1,63	9,36	56	431	
	Фрукты свежие	100	0,4	0	10	16		
	Итого:	590	16,37	31,51	60,6	584		
	Обед							
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	
	Суп лапша-домашняя на курин бульоне	200/15	3,6	2,160	10,896	88,8	20	
	Котлета (биточек) м/говядина	100	15,37	14	9,2	245	329	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/10	8,8	14,833	43,08	102	445	
	Компот из сухофруктов	200	1,3	0	13,73	96	126	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13		
	Итого:	815	32,97	33,343	93,17	752,97		
	Итого за день	1405	49,34	64,853	153,77	1336,97		

День : вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност	
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№	
	Завтрак	150/30	14,4	17,73	38,7	256,5	350	
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200	3,28	3,28	20,22	70,45	693	
	Какао с сухим молоком	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Хлеб пшеничный	10	0	8,2	0,1	75	14	
	Масло сливочное	100	0,4	0	59	16		
	Фрукты свежие	540	18,95	26,58	121,8	531,45		
	Итого:							
	Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории		
	Огурец свежий порцией	60	0,48	0,06	1,56	8,4	5	
	Бифстроганов м'говядина	100	26,3	18,6	8,52	247	297	
	Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	3,04	3,28	8,48	74,4	150	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,72	7,35	47,83	191,7	445	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,98	398	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13		
	Итого:	800	44,57	31,03	112,59	773,11		
	Итого за день:	1340	63,52	57,61	234,39	1304,56		

День : среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)	Энерг. Ценност	№
------------	--------------------	-----------	----------------------	----------------	---

Завтрак	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр порцией	20	4,64	5,9	0	72,8
Каша молочная геркулесовая	200/10	6,4	7,4	31,42	106
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,03	15,2	59
Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5
Масло сливочное порцией	10	0	8,2	0,1	75
Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16
Итого:	672	15,15	25,68	170,02	527,3
Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Огурец маринованный	60	0,4	0,05	0,4	6,67
Борщ со свежей капустой со сметаной	200/10	1,64	4,2	10,41	157
Рыба запеченная в с овощами	50/50	7,933	6,253	2,946	100
Рис припущенный	150	3,81	6,1	38,58	227,5
Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13
Итого:	800	18,133	18,063	88,036	756,8
Итого за день:	1472	33,283	43,743	258,056	1284,1

День : четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност	
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№	
	Завтрак							
	Икра кабачковая	60	0,57	1,92	3,09	31,2	7	
	Омлет натуральный	150	15	25,09	2,78	297,2	364	
	Чай с молоком сухим	200	1,54	1,63	9,36	56	431	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16		
	Итого:	560	6,66	29,29	88,87	513,9		
	Обед							
	Помидор свежий порцией	60	0,64	1,82	0,62	16	6	
	Рассольник по-ленингр со сметаной	200/10	1,92	4,38	15,23	90,4	103	
	Птица тушенная в соусе	100/50	2,13	1,569	13,458	194,45	346	
	Макароны отварные с маслом	160	5,88	4,82	28,21	179,68	447	
	Кисель из фруктового концентрата	200	0	0	9,9	119	382	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13		
	Итого:	860	14,92	14,049	103,118	769,16		
	Итого за день:	1420	21,58	43,339	191,988	1283,06		

День : пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Среда	55,87	43,743	258,056	1284,1	
Четверг	21,58	43,339	191,988	1283,06	
Пятница	53,62	41,931	224,401	1368,59	
Всего за неделю	243,93	251,476	1062,605	6577,28	
Итого за 10 дней	492,182	503,459	2036,503	13180,54	
В среднем за один день	49,2182	50,3459	203,6503	1318,054	