

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 12-18 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	50/10/30	11,15	17,74	24,08	297,7	88	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,63	9,36	56	943	
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16		
	Итого:	600	18,13	31,17	124,54	625,7		
Обед								
	Салат картофельный с горошком	100	1,7	8,55	9,28	123	72	
	Щи со свежей капустой со сметаной	10/250	3,04	3,28	8,48	74,4	187	
	Котлета (биточек) м/говядина	100	15,37	14	9,2	245	608	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,66	8,82	43,24	230	679	
	Компот из сухофруктов	200	1,3	0	57,4	96	868	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13		
	Итого:	920	36,12	36,11	97,42	938,03		
	Итого за день:	1520	54,25	67,28	221,96	1563,7		

День : вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ерг. Ценно Калории	№
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории		
Завтрак								
	Творожная запеканка со сгущ. молоком	200/50	43,043	15,543	30,434	435,86	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	431	
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16		
	Итого:	607	47,853	16,223	128,634	624,36		
Обед:								
	Помидор свежий порцией	100	0,6	0,2	4,2	19,9	11	
	Рассольник по-ленингр со сметаной	250/10	2	5,112	16,925	221,75	197	
	Шницель натуральный м\курица	120	17,4	30	19,08	226,68	317	
	Капуста тушеная	200	4,933	5,866	19,466	151,33	336	
	Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	385	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13		
	Итого:	960	24,35	42,638	95,371	885,29		
Итого за день:		1567	72,203	58,861	224,005	1509,7		

День : среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен	№
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
Завтрак:							
	Салат картофельный с кукурузой	120	1,38	3,804	7,512	73,2	71
	Тефтели с рисом рыбные с соусом	100/50	12,731	4,237	16,737	157,5	259
	Картофельное пюре	180	4,02	6,8	29,4	190,8	443
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	943
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
	Итого:	700	21,101	15,491	92,749	592	
Обед:							
	Салат "Витаминный" с маслом растит	100	1,2	5,15	10,666	93	40
	Борщ со свежей капустой со сметаной	250/20	2,05	5,25	13,01	203	170
	Плов м/ говядина	75/150	21,36	8,077	34,59	300,37	184
	Напиток из шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2	1014
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	
	Итого:	785	29	19,937	118,726	860,2	
	Итого за день:	1485	50,101	35,428	211,475	1452,2	

День : четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен	№
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории		
Завтрак:								
	Жаркое по- домашнему	50/150	21	1,3	26,6	336	315	
	Огурец свежий порцией	120	0,96	0,12	3,12	16,8	5	
	Какао со сгущенным молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16		
	Итого:	670	26,51	2,07	112,72	672,3		
Обед:								
	Винегрет овощной	100	1,24	10,1	7,48	100,2	2	
	Суп картофельный с рыб консервами	250	9,77	15,47	21,67	153	125	
	Гуляш мговядина	100	19,38	18,6	5,74	182	155	
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	859	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5		
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13		
	Итого:	910	41,56	51,25	124,62	916,97		
Итого за день:		1580	68,07	53,32	237,34	1589,3		

День : пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)			Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен	
		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	100	0,95	3,2	5,15	52	7		
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16			
	Итого:	600	26,14	30,4	93,51	620,68			
Обед:									
	Салат "Школьные годы"	120	0,85	3,68	2,53	46,8	39		
	Суп картофельный с фасолью	250	4,42	3,8	15,52	116	126		
	Биточек рыбный (горбуша)	120	17,076	18,72	14,1	194,4	226		
	Картофельное пюре	185	4,02	6,8	29,4	196,1	443		
	Компот из кураги	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:	955	30,716	34,46	83,15	818,93			
Итого за день:		1555	56,856	64,86	176,66	1439,6			

День : понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Цел №
		Граммы	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	10,21	17,62	30,8	268,97	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	19,87	34,71	79,3	658,97	
	Обед						
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,416	5,083	9,016	87,4	43
	Суп лапша-домашняя на курин бульоне	250/15	4,5	2,7	13,62	111	20
	Котлета (биточек) м/говядина	120	18,444	16,8	11,04	294	608
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	185	10,503	17,703	51,418	121,74	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:	950	39,213	41,046	107,174	879,77	
	Итого за день	1540	59,083	75,756	186,474	1538,7	

День : вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)			Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен	№
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории			
	Завтрак								
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/30	22,93	25,066	61,066	549,3	350		
	Какао с сухим молоком	200	3,28	3,28	20,22	122,45	693		
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5			
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16			
	Итого:	580	27,48	25,716	144,066	678,8			
	Обед								
	Огурец свежий порцией	120	1,6	0,2	5,2	28	5		
	Бефстроганов мговядина	100	26,3	18,6	8,52	307,5	297		
	Щи со свежей капустой и сметаной	250/10	2,316	4,061	10,499	92,114	150		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,664	8,82	57,396	230,04	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:	940	46,91	33,421	125,796	909,26			
	Итого за день:	1520	74,39	59,137	269,862	1588,1			

День : среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

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

Завтрак						
Сыр порцией	Грамммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
	30	6,96	8,8/5	0	109,2	15
Каша молочная геркулесовая	200/10	6,4	7,4	31,42	206,44	302
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,03	15,2	59	434
Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16	
Итого:	672	17,47	11,58	169,92	589,14	
Обед						
Огурец маринованный	Грамммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
	100	0,666	0,083	0,666	11,12	13
Борщ со свежей капустой со сметаной	250/20	2,05	5,25	13,01	203	170
Рыба запеченная в с овощами	75/75	2,46	6,3	15,615	129,6	96
Рис припущенный	180	4,572	7,32	46,296	273	449
Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	126
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	126
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	
Итого:	980	14,098	20,413	111,287	882,35	
Итого за день:	1652	31,568	31,993	281,207	1471,5	

День : четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-18 лет

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

Завтрак		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Икра кабачковая	120	1,896	6,396	10,296	103,99	7
Омлет натуральный	200	27,52	33,27	4,07	370	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	200	0,8	0	118	32	
Итого:	770	8,386	41,946	156,366	675,49	
Обед		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Помидор свежий порцией	100	1,066	3,033	1,033	26,66	6
Рассольник по-ленингр со сметаной	250/10	2,4	5,475	19,037	113	103
Птица тушеная в соусе	100/50	2,13	1,569	13,458	194,45	346
Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	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:	970	16,566	16,957	110,858	824,88	
Итого за день:	1740	24,952	58,903	267,224	1500,4	

День : пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)	Энерг. Цен	№
	Завтрак	Граммы	Белки Жиры Углеводы	Калории	

Салат из св помидоров и огурцов	100	0,982	6,15	3,732	74,2	15
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	433
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
Плов из мяса птицы	75/150	21,75	18,21	38,23	403,01	304
Фрукты свежие	200	0,8	0	118	32	
Итого:	675	27,882	25,01	199,062	679,71	
Обед	Грамммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
Салат из кукурузы со свежей капустой	100	1,15	3,166	6,266	61	71
Суп картоф со сладким перцем и сметан	250/10	8,9	5,7	28,4	193	115
Биточек м/говядина	100	15,37	14	9,2	196	329
Картофельное пюре	185	4,028	11,678	29,289	234,53	443
Компот из сухофруктов	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:	925	33,798	30,304	108,855	950,16	
Итого за день	1600	61,68	55,314	307,917	1629,9	

граммы

Объём в среднем за 10 дней завтраки	646,4
Объём в среднем за 10 дней обеды	929,5

Химический состав рационов по дням недели.
Возрастная категория: 12-18 лет

Дни недели:	Пищевые вещества			Ккалории
	Белки	Жиры	Углевод	
Неделя: первая				
Понедельник	54,25	67,28	221,96	1563,73
Вторник	72,203	58,861	224,01	1509,65
Среда	50,101	35,428	211,48	1452,2

Четверг	68,07	53,32	237,34	1589,27		
Пятница	56,856	64,86	176,66	1439,61		
Всего за неделю	301,48	279,75	1071,4	7554,46		
Неделя: вторая						
Понедельник	59,083	75,756	186,47	1538,74		
Вторник	74,39	59,137	269,86	1588,06		
Среда	55,87	31,993	281,21	1471,49		
Четверг	24,952	58,903	267,22	1500,37		
Пятница	61,68	55,314	307,92	1629,87		
Всего за неделю	275,975	281,1	1312,7	7728,53		
Итого за 10 дней	577,455	560,85	2384,1	15283		
В среднем за один день	57,7455	56,085	238,41	1528,3		