

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина
Белинского района Пензенской области



Директор МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И.Мацыгина
Белинского района Пензенской области
Парфенова О.В.

*Примерное 10- дневное меню
лагеря с дневным пребыванием "Дружба"
при МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И.Мацыгина
Белинского района Пензенской области*

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, гр.	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
	1 день					
	Завтрак					
390	Каша манная молочная жидкая	5/200	6,24	6,10	19,70	158,64
42	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
959	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,20
			16,50	16,02	56,19	432,64
	Обед					
13	Салат из свежих огурцов	1/60	0,46	3,65	1,43	40,38
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,89	8,49	84,75
608	Коглета	1/100	14,20	11,40	13,00	214,00
679	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45
859	Компот из свежих плодов	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
	Хлеб «Новый»	1/30	1,50	0,30	15,00	65,00
			27,67	26,35	107,06	800,58
	Полдник					
389	Сок фруктовый	1/200	1,3		30,5	127,00
	Пряник «Северный»	1/50	2,4	1,4	38,9	167,9
			3,7	1,4	69,4	294,90
	2 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	1/220	2,70	5,41	18,49	128,90
859	Компот из свежих плодов	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
			5,00	5,91	51,79	294,90
	Обед					

43	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	1/100	1,41	5,08	9,02	87,40
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75
688	Макаронны отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45
637	Птица отварная	1/80	16,88	10,88	0,00	165,00
943	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
	Хлеб «Новый»	1/30	1,50	0,30	15,00	65,00
			33,10	26,36	91,80	704,60
	Полдник					
	Апельсин	1/200	1,80	---	16,20	80,00
	Вафли «Артек»	1/50	1,70	15,10	32,30	269,50
517	Кисель из концентрата плодов и ягод	1/200	1,36	0,00	29,02	121,52
			4,86	15,10	77,52	471,02
	3 день					
	Завтрак					
679	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45
42	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
959	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,20
			17,72	15,53	72,33	504,45
	Обед					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	0,59	3,69	2,24	44,52
86	Суп –лапша с курицей	1/250	32,39	9,84	152,44	827,75
304	Плов из птицы	1/210	20,30	17,00	35,69	377,00
859	Компот из свежих плодов	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
	Хлеб «Новый»	1/30	1,50	0,30	15,00	65,00
			57,08	31,33	238,67	1480,27
	Полдник					
389	Сок фруктовый	1/200	1,30	-	30,50	127,00
	Пряник «Северный»	1/50	2,40	1,40	38,90	167,90

847	Яблоко	1/200	0,80	0,80	19,60	90,00
			4,50	2,20	89,00	384,90
	4 день					
	Завтрак					
390	Каша манная молочная жидкая	1/200	6,24	6,10	19,70	158,64
42	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
943	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00
			13,18	12,30	44,70	315,44
	Обед					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	0,59	3,69	2,24	44,52
170	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,81	4,91	125,25	102,50
608	Котлета	1/100	14,20	11,40	13,00	214,00
694	Картофельное пюре	1/180	3,67	5,76	24,53	164,70
859	Компот из свежих плодов	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
	Хлеб «Новый»	1/30	1,50	0,30	15,00	65,00
			24,07	26,56	213,32	756,72
	Полдник					
	Печенье песочное	1/50	3	7	35,5	218,5
	Банан	1/200	0,8	0,6	21,6	84
389	Сок фруктовый	1/200	1,3	-	30,5	127
			5,1	7,06	87,6	429,5
	5 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	1/220	2,70	5,41	18,49	128,90
943	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
	Йогурт «Нежный»	1/100	2,70	1,20	17,90	94,00

						7,70	6,91	61,39	306,90
		Обед							
13		Салат из свежих огурцов	1/60		0,46	3,65	1,43		40,38
206		Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250		5,49	5,28	16,33		134,75
286		Тефтели мясные	1/75		18,01	11,78	13,75		202,49
304		Рис отварной	1/150		5,82	9,74	50,00		93,84
859		Компот из свежих плодов	1/200		0,20	0,20	22,30		110,00
		Батон нарезной	1/35		2,10	0,30	11,00		56,00
		Хлеб «Новый»	1/30		1,50	1,50	0,30		65,00
					33,58	32,45	115,11		702,46
		Полдник							
389		Сок фруктовый	1/200		1,30	-	30,50		127,00
		Вафли «Артеку»	1/50		1,70	15,10	32,00		269,00
847		Яблоко	1/200		0,80	-	19,60		90,00
					3,80	15,10	82,10		486,00
		6 день							
		Завтрак							
175		Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	1/220		2,70	5,41	18,49		128,90
42		Сыр твердый	20		4,64	5,90	0,00		72,80
382		Какао с молоком	1/200		4,82	4,18	22,36		143,26
		Батон нарезной	1/35		2,10	0,30	11,00		56,00
					16,68	17,00	65,97		482,19
		Обед							
15		Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60		0,59	3,69	2,24		44,52
197		Рассольник Петербургский (с рисом)	1/250		2,00	5,11	16,93		121,75
608		Котлета	1/100		14,20	11,40	13,00		214,00
694		Картофельное пюре	1/180		3,67	5,76	24,53		164,70
943		Чай с сахаром	1/200		0,20	0,00	14,00		28,00
		Батон нарезной	1/35		2,10	0,30	11,00		56,00
		Хлеб «Новый»	1/30		1,50	0,30	15,00		65,00
					24,26	26,56	96,70		693,97

	Полдник								
389	Сок фруктовый	1/200	1,30	-	30,5	127,00			
	Шоколад	1/50	1,70	15,00	32,00	275,00			
	Пряник «Апельсин»	1/50	2,40	1,40	38,90	167,90			
			5,40	16,4	101,40	569,90			
	7 день								
	Завтрак								
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	5/150	14,27	22,16	2,65	267,93			
	Йогурт	1/100	2,70	1,20	17,90	94,00			
16	Колбаса «Докторская» (отварная)	1/50	5,50	16,50	0,80	133,00			
943	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00			
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00			
			24,77	40,16	46,35	578,93			
	Обед								
13	Салат из свежих огурцов	1/60	0,46	3,65	1,43	40,38			
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80			
637	Птица отварная	1/80	16,88	10,88	0,00	165,00			
688	Макаронны отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45			
859	Компот из свежих плодов	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00			
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00			
	Хлеб «Новый»	1/30	1,50	0,30	15,00	65,00			
			32,49	24,41	89,77	723,63			
	Полдник								
389	Сок фруктовый	1/200	1,30	-	30,50	127,00			
	Печенье	1/50	3,00	7,00	35,50	218,50			
	Апельсин	1/200	1,80	0,40	16,20	80,00			
			6,10	7,40	82,20	425,50			
	8 день								
	Завтрак								
175	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	1/220	2,70	5,41	18,49	128,90			
42	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	72,80			

382	Батон нарезной Какао с молоком	1/35 1/200	2,10 3,80 13,24	0,30 8,00 19,61	11,00 26,70 56,19	56,00 150,80 408,50
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	1/100	1,41	5,08	9,02	87,40
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75
286	Тефтели мясные	1/75	18,01	11,78	13,75	202,49
304	Рис отварной	1/150	5,82	9,74	50,00	93,84
859	Компот из свежих плодов	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
	Хлеб «Новый»	1/30	1,50	1,50	0,30	65,00
			34,53	33,88	122,70	749,48
	Полдник					
389	Сок фруктовый	1/200	1,30	-	30,50	127,00
	Пряник	1/50	2,40	1,40	38,90	167,90
847	Яблоко	1/200	0,80	0,80	17,60	90,00
			4,50	2,20	87,00	384,90
	9 день					
	Завтрак					
679	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45
42	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
959	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,20
			17,72	15,53	72,33	504,45
	Обед					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	0,59	3,69	2,24	44,52
170	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,81	4,91	125,25	102,50
608	Котлета	1/100	14,20	11,40	13,00	214,00
694	Картофельное пюре	1/180	3,67	5,76	24,53	164,70
859	Компот из свежих плодов	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
	Хлеб «Новый»	1/30	1,50	0,30	15,00	65,00

	Полдник		24,07	26,56	213,32	756,72
389	Сок фруктовый	1/200	1,30	-	30,50	127,00
429	Булочка «Веснушка»	1/50	3,80	3,10	28,20	156,00
847	Груша	1/200	0,80	-	21,60	84,00
	10 день		5,90	3,10	80,30	367,00
	Завтрак					
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	5/150	14,27	22,16	2,65	267,93
	Йогурт	1/100	2,70	1,20	17,90	94,00
16	Колбаса «Докторская» (отварная)	1/50	5,50	16,50	0,80	133,00
943	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
	Обед		24,77	40,16	46,35	578,93
43	Салат из белокочанной капусты	1/100	0,70	2,55	4,45	44,00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80
244	Рыба припущенная овощами (Минтай)	1/80	6,12	0,81	2,54	42,00
304	Рис отварной	1/150	5,82	9,74	50,00	93,84
859	Компот из свежих плодов	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Батон нарезной	1/35	2,10	0,30	11,00	56,00
	Хлеб «Новый»	1/30	1,50	0,30	15,00	65,00
	Полдник		22,27	18,46	118,88	529,64
389	Сок фруктовый	1/200	1,30	-	30,50	127,00
	Мандарины	1/200	1,60	-	15,00	66,00
	Вафли	1/50	1,70	15,10	32,00	269,00
			4,60	15,10	77,50	462,00