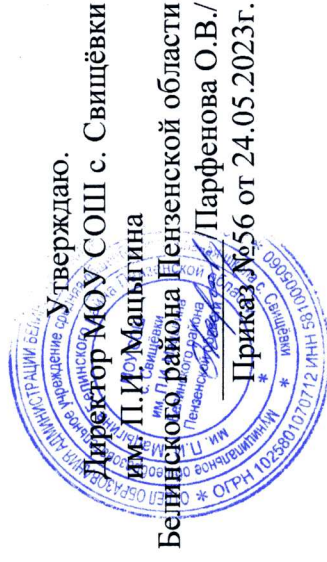


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина
Белинского района Пензенской области



*Примерное 14- дневное меню
лагеря с дневным пребыванием "Дружба"
при МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина
Белинского района Пензенской области.*

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Содержание основных питательных веществ											
		Выход, г. 7-11 лет						Выход, г. 11-18 лет					
		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	1 день												
	ЗАВТРАК												
168	Каша вязкая с маслом и сахаром манная, молочная	160	210	3,40	3,96	27,83	161,00	4,52	4,07	35,46	197,00		
42	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80		
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00		
956	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,20	3,52	3,72	25,49	145,20		
				<u>13,66</u>	<u>13,88</u>	<u>64,32</u>	<u>435,00</u>	<u>14,78</u>	<u>13,99</u>	<u>71,95</u>	<u>471,00</u>		
	ОБЕД												
13	Салат из свежих огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,76	6,09	2,38	67,30		
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,40	3,91	6,79	67,80	1,75	4,89	8,49	84,75		
608	Котлета	75	100	10,65	8,55	9,75	160,50	14,20	11,40	13,00	214,00		
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	7,46	5,61	35,84	230,45	8,95	6,73	43,00	276,53		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20		
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00		
				<u>21,51</u>	<u>22,02</u>	<u>93,75</u>	<u>658,33</u>	<u>27,20</u>	<u>29,41</u>	<u>106,63</u>	<u>801,78</u>		
	ПОЛДНИК												
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00		
	Пряник «Северный»	50	50	2,40	1,40	38,90	167,90	2,40	1,40	38,90	167,90		
				<u>3,40</u>	<u>1,40</u>	<u>57,10</u>	<u>243,90</u>	<u>3,40</u>	<u>1,40</u>	<u>57,10</u>	<u>243,90</u>		

956	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,20	3,52	3,72	25,49	145,20
				<u>17,72</u>	<u>15,53</u>	<u>72,33</u>	<u>504,45</u>	<u>19,21</u>	<u>16,65</u>	<u>79,49</u>	<u>550,53</u>
	ОБЕД										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,20
86	Суп - лапша с курицей	150	250	19,40	5,90	91,46	496,65	32,39	9,84	152,44	827,75
304	Плов из птицы	210	210	20,30	17,00	35,69	377,00	20,30	17,00	35,69	377,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<u>41,83</u>	<u>26,89</u>	<u>169,15</u>	<u>1077,37</u>	<u>55,21</u>	<u>33,29</u>	<u>231,62</u>	<u>1438,15</u>
	ПОЛДНИК										
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
	Пряник «Северный»	50	50	2,40	1,40	38,90	167,90	2,40	1,40	38,90	167,90
847	Яблоко	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00
				<u>3,80</u>	<u>1,80</u>	<u>66,90</u>	<u>290,90</u>	<u>3,80</u>	<u>1,80</u>	<u>66,90</u>	<u>290,90</u>
	4 день										
	ЗАВТРАК										
168	Каша вязкая с маслом и сахаром манная, молочная	5/160	5/210	3,40	3,96	27,83	161,00	4,52	4,07	35,46	197,00
42	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
				<u>10,34</u>	<u>10,16</u>	<u>52,83</u>	<u>31,78</u>	<u>11,46</u>	<u>10,27</u>	<u>60,46</u>	<u>353,80</u>
	ОБЕД										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,20
170	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,45	3,93	100,20	82,00	1,81	4,91	125,25	102,50

43	Салат из белокочанной капусты с морковью (заправлен растительным маслом)	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	1,41	5,08	9,02	87,40
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	4,39	4,22	13,06	107,80	5,49	5,28	16,33	134,75
286	Тефтели мясные	75	100	18,01	11,78	13,75	202,49	24,01	15,71	18,33	269,99
304	Рис отварной	150	150	5,82	9,74	50,00	298,47	5,82	9,74	50,00	298,47
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<u>30,61</u>	<u>29,09</u>	<u>121,98</u>	<u>820,40</u>	<u>38,27</u>	<u>36,11</u>	<u>133,44</u>	<u>949,81</u>
	ПОЛДНИК										
	Вафли «Артек»	50	50	1,70	15,10	32,30	269,50	1,70	15,10	32,30	269,50
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
847	Яблоко	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00
				<u>3,10</u>	<u>15,50</u>	<u>60,30</u>	<u>392,50</u>	<u>3,10</u>	<u>15,50</u>	<u>60,30</u>	<u>392,50</u>
	9день										
	ЗАВТРАК										
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	7,46	5,61	35,84	230,45	8,95	6,73	43,00	276,53
42	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
956	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,20	3,52	3,72	25,49	145,20
				<u>17,72</u>	<u>15,53</u>	<u>72,33</u>	<u>504,45</u>	<u>19,21</u>	<u>16,65</u>	<u>79,49</u>	<u>550,53</u>
	ОБЕД										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,20
170	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,45	3,93	100,20	82,00	1,81	4,91	125,25	102,50
694	Пюре картофельное	180	200	3,67	5,76	24,53	164,70	4,08	6,40	27,26	183,00
608	Котлета	75	100	10,65	8,55	9,75	160,50	14,20	11,40	13,00	214,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20

	Хлеб «Новый»	30		30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
					<u>17,90</u>	<u>22,23</u>	<u>176,48</u>	<u>610,92</u>	<u>22,61</u>	<u>29,16</u>	<u>209,00</u>	<u>732,90</u>
	ПОЛДНИК											
445	Сок «Фруктовый»	200		200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
	Печенье песочное	50		50	3,00	7,00	35,50	218,50	3,00	7,00	35,50	218,50
847	Груша	100		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,40	0,30	10,30	47,00
					<u>4,40</u>	<u>7,30</u>	<u>64,00</u>	<u>341,50</u>	<u>4,40</u>	<u>7,30</u>	<u>64,00</u>	<u>341,50</u>
	10 день											
	ЗАВТРАК											
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150		200	14,27	22,16	2,65	267,93	18,99	28,32	3,51	345,90
943	Чай с сахаром	200		200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
	Батон нарезной	35		35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
444	Йогурт	95		95	5,00	1,50	3,50	51,00	5,00	1,50	3,50	51,00
					<u>21,57</u>	<u>23,96</u>	<u>31,15</u>	<u>402,93</u>	<u>26,29</u>	<u>30,12</u>	<u>32,01</u>	<u>480,90</u>
	ОБЕД											
43	Салат из белокочанной капусты с морковью (заправлен растительным маслом)	60		100	0,85	3,05	5,41	52,44	1,41	5,08	9,02	87,40
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20		250\25	5,83	4,56	13,59	118,80	7,29	5,70	16,99	148,50
304	Рис отварной	150		150	5,82	9,74	50,00	298,47	5,82	9,74	50,00	298,47
244	Рыба, припущенная с овощами (Минтай)	80		100	6,12	0,81	2,54	42,00	7,65	1,01	3,18	52,50
868	Компот из смеси сухофруктов	200		200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб «Новый»	30		30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
					<u>20,16</u>	<u>18,46</u>	<u>111,30</u>	<u>670,91</u>	<u>23,71</u>	<u>21,83</u>	<u>118,95</u>	<u>746,07</u>
	ПОЛДНИК											
	Вафли «Артекс»	50		50	1,70	15,10	32,30	269,50	1,70	15,10	32,30	269,50
445	Сок «Фруктовый»	200		200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
847	Абрикос	100		100	0,80	0,30	57,50	49,00	0,80	0,30	57,50	49,00

	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<u>41,83</u>	<u>26,89</u>	<u>169,15</u>	<u>1077,37</u>	<u>55,21</u>	<u>33,29</u>	<u>231,62</u>	<u>1438,15</u>
	ПОЛДНИК										
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
	Печенье песочное	50	50	3,00	7,00	35,50	218,50	3,00	7,00	35,50	218,50
847	Груша	100	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,40	0,30	10,30	47,00
				<u>4,40</u>	<u>7,30</u>	<u>64,00</u>	<u>341,50</u>	<u>4,40</u>	<u>7,30</u>	<u>64,00</u>	<u>341,50</u>
	14 день										
	ЗАВТРАК										
168	Каша вязкая с маслом и сахаром манная, молочная	5/160	5/210	3,40	3,96	27,83	161,00	4,52	4,07	35,46	197,00
42	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
				<u>13,66</u>	<u>13,88</u>	<u>64,32</u>	<u>435,00</u>	<u>14,78</u>	<u>13,99</u>	<u>71,95</u>	<u>471,00</u>
	ОБЕД										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,20
170	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,45	3,93	100,20	82,00	1,81	4,91	125,25	102,50
694	Пюре картофельное	180	200	3,67	5,76	24,53	164,70	4,08	6,40	27,26	183,00
608	Котлета	75	100	10,65	8,55	9,75	160,50	14,20	11,40	13,00	214,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<u>17,90</u>	<u>22,23</u>	<u>176,48</u>	<u>610,92</u>	<u>22,61</u>	<u>29,16</u>	<u>209,00</u>	<u>732,90</u>
	ПОЛДНИК										
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
	Печенье песочное	50	50	3,00	7,00	35,50	218,50	3,00	7,00	35,50	218,50

