

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ №2

г.Белинского им. Р.М.Сазонова

Бичкурова И.П.

Согласовано:

Начальник Территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
по Пензенской области в Каменском,
Пачелмском, Белинском, Башмаковском районах
Кузнецова Т.Н.

Примерное 10- дневное меню лагеря

с дневным пребыванием при МОУ СОШ №2 г.Белинского им. Р. М. Сазонова

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, гр.	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
1 день						
завтрак						
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	5/100	5,8	7,2	27,5	202
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
376	Чай с сахаром	15/200	0,1		15	60
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
15	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
			18,3	16,3	81,1	532
обед						
45	Салат из свежей капусты (новый урожай).	1/50	0,7	2,3	5,1	44
103	Суп с вермишелью и курицей	35/250	11,1	13,6	22,7	236,8
312	Картофельное пюре	1/150	3,8	4	21,7	138,3
268	Тефтели из говядины с соусом (1-вариант)	50/50	11,5	13,8	12,8	220,5
348	Компот с курагой	1/200	1,04		34	140,2
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб «Новый»	1/30	1,5	0,3	15	65
			31,44	34,2	126,3	904,8
полдник						
389	Сок	1/200	1,3		30,5	127
	Пряник	1/50	2,4	1,4	38,9	167,9
			3,7	1,4	69,4	294,9
2 день						
завтрак						
174	Каша молочная рисовая	5/100	4	0,8	30	203
	йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
379	Кофейный напиток	1/200	3,6	3,5	28,3	152
3	Бутерброд с сыром	15/35	6,5	8,7	14,2	161
			16,8	14,2	90,4	610
обед						
71	Помидоры свежие	1/50	0,6	0,1	2,3	13
119	Суп картофельный с горохом	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
309	Макароны отварные	1/150	5,4	4,8	28,6	179
290	Куры тушеные с соусом	50/50	13,3	17,1	3,4	221
376	Чай с сахаром	15/200	0,1		15	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	15	60
	Хлеб «Новый»	1/30	1,5	0,3	15	65
			29,8	27,9	102,5	767,8
Полдник						
	Апельсин	1/200	1,8		16,2	80
	Вафли	1/50	1,7	15,1	32,3	269,5
	Кисель фруктовый	1/200	0,2	-	29,6	119,8

			3,7	15,1	78,1	469,3
	3 день					
	Завтрак					
181	Каша молочная манная	5/100	3	5,7	16,8	130
15	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
382	Какао с молоком	1/200	3,8	8	26,7	150,8
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
			19,2	22,8	82,1	550,8
	Обед					
71	Помидоры свежие	1/50 0,6	0,6	0,1	2,3	13
81	Борщ из свежей капусты	1/250	1,6	4,8	12,1	98,3
246	Гуляш из курятины	50/30	15,1	6,4	3,3	131
304	Рис отварной	1/150	3,8	6,1	38,6	228
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
	Хлеб «Новый»	1/30	1,5	0,3	15	65
			24,5	17,9	95,8	643,5
	Полдник					
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Печенье песочное	1/50	3	7	35,5	218,5
	Груша	1/200	0,8	0,6	21,6	84
			3,9	7,6	72,1	362,5
	4 день					
	Завтрак					
16	Колбаса «Докторская» отварная	1/50	5,5	16,5	0,8	133
173	Каша пшеничная молочная	5/100	2,8	4,5	16	117
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
			10,5	21,3	42,8	366
	Обед					
71	Огурцы свежие	1/50	0,4	-	1,7	8
87	Щи из свежей капусты	1/250	1,7	4,9 8,6	8,6	85
268	Биточки из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,6	6,3	40,8	249,8
348	Компот с курагой	1/200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
	Хлеб «Новый»	1/30	1,5	0,3	15	65
			21,84	19,1	120,7	738,2
	Полдник					
389	Сок фруктовый	1/200	1,3	-	30,5	127
	Пряник мятный	1/50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Яблоко	1/200	0,8	0,8	19,6	90
			4,5	2,2	89	384,9
	5 день					
	Завтрак					
174	Суп молочный вермишелевый	5/100	3	5,6	13,2	119
16	Колбаса «Докторская» отварная	1/50	5,5	16,5	0,8	133
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
			10,7	22,4	40	368

	Обед					
45	Салат из свежей капусты (новый урожай)	1/50	0,7	2,3	5,1	44
119	Суп с зеленым горошком	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	9	4,3	4,8	94
309	Макаронны отварные	1/150	5,4	4,8	28,6	179
350	Кисель	1/200	0,2	-	29,6	119,8
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
	Хлеб «Новый»	1/30	1,5	0,3	15	65
			25,7	17,3	115,8	719,8
	Полдник					
389	Сок фруктовый	1/200	1,3	-	30,5	127
	Мандарины	1/200	1,6	-	15	66
	Вафли	1/50	1,7	15,1	32	269
			4,6	15,1	77,5	462
	6 день					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая	5/100	4,0	0,8	30	203
15	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
379	Кофейный напиток	15/200	3,6	2,7	28,3	151,8
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
			20	12,6	96,9	624,8
	Обед					
71	Помидоры свежие	1/50	0,6	0,1	2,3	13
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	1,8	5	17	122,3
312	Картофельное пюре	1/150	3,8	4	21,7	140,2
268	Котлеты из говядины с соусом	50/30	7,8	6,3	40,8	249,8
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
	Хлеб «Новый»	1/30	1,5	0,3	15	65
			17,4	15,9	121,3	698,5
	Полдник					
389	Сок фруктовый	1/200	1,3	-	30,5	127
	Шоколад	1/50	1,7	15	32	275
	Пряник	1/50	2,4	1,4	38,9	167,9
			5,4	16,4	101,4	569,9
	7 день					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	53/5	5,3	10,7	5,6	140
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
16	Колбаса «Докторская» (отварная)	1/50	5,5	16,5	0,8	133
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
			15,7	28,7	50,3	483
	Обед					
71	Огурцы свежие	1/50	0,4	-	1,7	8
97	Суп картофельный	1/250	2,4	2,8	2,9	132,3
288	Куры отварные	1/75	17,5	17,1	1,4	229,5
304	Рис отварной	1/150	3,8	6,1	38,6	228
348	Компот с курагой	1/200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
	Хлеб «Новый»	1-30	1,5	0,3	15	65
			28,44	26,5	103,1	851,2
	Полдник					

			3.7	15.1	78.1	469.3
	3 день					
	Завтрак					
181	Каша молочная манная	5/100	3	5,7	16,8	130
15	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
382	Какао с молоком	1/200	3,8	8	26,7	150,8
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
			19,2	22,8	82,1	550,8
	Обед					
71	Помидоры свежие	1/50	0,6	0,1	2,3	13
			0,6			
81	Борщ из свежей капусты	1/250	1,6	4,8	12,1	98,3
246	Гуляш из курятины	50/30	15,1	6,4	3,3	131
304	Рис отварной	1/150	3,8	6,1	38,6	228
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
	Хлеб «Новый»	1/30	1,5	0,3	15	65
			24,5	17,9	95,8	643,5
	Полдник					
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Печенье песочное	1/50	3	7	35,5	218,5
	Груша	1/200	0,8	0,6	21,6	84
			3,9	7,6	72,1	362,5
	4 день					
	Завтрак					
16	Колбаса «Докторская» отварная	1/50	5,5	16,5	0,8	133
173	Каша пшенная молочная	5/100	2,8	4,5	16	117
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
			0,1			
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
			10,5	21,3	42,8	366
	Обед					
71	Огурцы свежие	1/50	0,4	-	1,7	8
87	Щи из свежей капусты	1/250	1,7	4,9	8,6	85
				8,6		
268	Биточки из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,6	6,3	40,8	249,8
348	Компот с курагой	1/200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
	Хлеб «Новый»	1/30	1,5	0,3	15	65
			21,84	19,1	120,7	738,2
	Полдник					
389	Сок фруктовый	1/200	1,3	-	30,5	127
	Пряник мятный	1/50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Яблоко	1/200	0,8	0,8	19,6	90
			4,5	2,2	89	384,9
	5 день					
	Завтрак					
174	Суп молочный вермишелевый	5/100	3	5,6	13,2	119
16	Колбаса «Докторская» отварная	1/50	5,5	16,5	0,8	133
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
			10,7	22,4	40	368

Обед						
71	Огурцы свежие	1/50	0,4	-	1,7	8
81	Борщ	1/250	1,6	4,8	12	98,3
304	Рис отварной	1/150	3,8	6,1	38,6	228
246	Гуляш из курятины	50/30	15,1	6,4	33	131
350	Кисель	1/200	0,2	-	29,6	119,8
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
	Хлеб «Новый»	1/30	1,5	1,5	0,3	65
			24,4	17,8	139,4	698,3
Полдник						
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	15	60
	Вафли	1/50	1,7	15,1	32	269
	Яблоко	1/200	0,8	-	19,6	90
			2,6	15,1	66,6	419