



Утверждаю:
директор школы
В.Г.Несин

Примерное цикличное меню (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд

на пришкольный оздоровительный лагерь « Радега »
при МБОУ «Тамбовская СОШ»
в летний период, июнь, 2019 года.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №1 – завтрак:						
	1.Каша боярская (пшениная с изюмом) с маслом	200	9,80	13,94	41,73	335,58
	2.Бутерброд с сыром	75/20	11,1	6,18	37,28	269,15
	3.Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92
День №1 – обед:						
	1.Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	31
	2. Суп картофельный с рыбными консервами	250	14,72	18,66	21,28	310,03
	3.Пельмени с маслом	200/10	13,4	18,03	6,48	241,80
	4.Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75
	5. Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,56	-	27,89	113,79
	6. Зефир	28	0,92	3,83	16,5	104
	ИТОГО:	-	64,27	83,60	288,59	2166,02
День №2 – завтрак:						
	1.Каша манная вязкая с маслом	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92
	2.Бутерброд с маслом	180/20	5,76	17,08	37,48	347,35
	3. Какао	200	1,4	1,6	17,35	89,32
День №2 – обед:						

1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11
2. Суп-лапша на курином бульоне	250	2.83	2.86	21.76	124.09
3. Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
4. Окорочка припущенные с соусом	100/50	34,5	41,62	5,44	534,29
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75
6. Кисель витаминизированный	200	1,36	-	29,02	116,19
7. Конфеты	50	1,65	6.85	29.6	187
ИТОГО:	-	65,99	86,50	289,47	2239,85

День №3 – завтрак:

1. Суп молочный вермишелевый	250	6.98	7.65	24.66	195.10
2. Бутерброд с сыром	75/20	11,1	6,18	37,28	269,15
3. Чай с лимоном	200	0.12	-	12,04	48,64

День №3 – обед:

1. Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	31
2. Суп из овощей	250	1.93	5.86	12.59	115.24
3. Каша гречневая рассыпчатая	200	11.64	7.24	60.00	351.74
4. Сосиска с соусом	80/50	6.62	16.04	1.57	201.53
5. Хлеб	75	5.7	0.68	37.28	198.75
6. Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,33	-	22,66	91,98
7. Фрукт (банан)	100	1.5	0.1	29	89
ИТОГО:	-	51,28	53,64	306.96	1938,92

День №4 – завтрак:

1. Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92
2. Бутерброд с маслом	75/20	5,76	17,08	37,48	347,35
3. Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92

День №4 – обед:

1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11
2. Суп гороховый	250	2.34	3.89	13.61	98.79
3. Рожки отварные	200	7.36	7.06	47.10	281.46
4. Котлета с соусом	80/50	13.88	15.24	7.46	229.78
5. Хлеб	75	5.7	0.68	37.28	198.75
6. Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
7. Сок натуральный	200	-	-	22	88
8. Печенье	50	0,92	3,83	16,5	104
ИТОГО:		51.40	78,03	318,76	2168.95

День №5 – завтрак:

1. Каша манная со сливочным маслом	200/10	7,15	9,10	42,30	541,40
2. Бутерброд с сыром	75/20	11,1	6,18	37,28	269,15
3. Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32
День №5 – обед:					
1. Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	31
2. Борщ из свежей капусты	250	6,44	7,47	14,43	142,31
3. Каша рисовая с мясом	250	37,2	45,33	41,05	747,09
4. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75
5. Кисель витаминизированный	200	1,36	-	29,02	116,19
6. Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8	40
ИТОГО:		75,15	88,51	291,11	2538,21
День №6 – завтрак:					
1. Суп рисовый молочный	250	6,18	7,58	23,28	185,68
2. Бутерброд с маслом	75/20	5,76	17,08	37,48	347,35
3. Чай	200	0,12	-	12,04	48,54
День №6 – обед:					
1. Овощная нарезка (огурцы)	50	0,7	0,1	1,9	11
2. Суп картофельный с гренками	250	3,75	3,29	16,84	111,94
3. Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
4. Рыба припущенная с соусом	100/50	14,52	8,03	7,51	160,29
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75
6. Компот из сухофруктов.	200	0,56	-	27,89	113,79
7. Фрукт (банан)	200	-	-	22	88
	100	1,5	0,1	29	89
ИТОГО:	-	46,77	66,52	301,22	1947,28
День №7 – завтрак:					
1. Каша пшеничная с маслом	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92
2. Бутерброд с сыром	75/20	11,1	6,18	37,28	269,15
3. Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92
День №7 – обед:					
1. Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	31
2. Щи из квашеной капусты	250	1,36	6,28	9,26	99,20
3. Рожки отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46
4. Тефтели с соусом	80/50	11,91	17,59	12,27	254,98
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75
6. Компот из свежих яблок	200	0,33	-	22,66	91,98
7. Конфеты	50	2,4	17,35	28,80	230
ИТОГО:	-	54,01	73,95	331,38	2220,36
День №8 – завтрак:					

