

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ №. 2 п. Спирово

 М.П. Павлова

ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА ЛЕТНИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПРИ МОУ СОШ №2
пгт.СПИРОВО

№ рецептуры	Меню - раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 — день ЗАВТРАК								
1С8	1. Каша манная с маслом сливочным	200/5						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12				4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	манка	30	6	25,5	2,82	0,2	21,0	99,6
959	2. Какао на молоке	200						
	Какао	2	2,15	13,1	0,5	0,35	0,56	7,6
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	15	0,3				14,3	58,5
1	3. Хлеб пшеничный	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								687,45
ОБЕД								
187	2. Щи из свежей капусты	250/10						
	Кура	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Капуста	60	28,8	18,6	0,72	-	24,6	13,2
	Картофель	40	8	46,4	1,6		20	89,6
	ЛУК	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
688/536	3. Макароны с гуляшом	210/10/100						
	Макароны	70	12,5	58	5,2	0,7	35	168

	Масло растительное	10	1,3	1,9	0,004	7,84	0,05	72,0
	Гуляш	100	28	127,2	8,24	14,32	0,32	221
	4. Компот из сухофруктов	200	36	26			23,4	96,0
	5. Хлеб ржаной	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								923,98
	Итого за день		462,94	811,35	47,92	69,14	261,67	1665,78
	2 й день ЗАВТРАК							
168	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5						
	Рис	30	12	98,4	1,89	,027	21,3	97,8
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12				4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	2. Кофейный напиток	200						
	Кофейный напиток	2			0,2	0,05	1,16	5,8
	Сахар	15	0,3				14,3	58,5
	Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
1	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	50						
	Хлеб пшеничный	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Сыр	20	200	116	4,17	4,72	0,4	62,6
								638,47
	ОБЕД							
140	2. Суп картофельный с мясом и вермишелью	250						
	Кура	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Картофель	80	8	46,4	1,6		20,0	89,6

	Масло растительное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Лук	10	2,48	4,64	0,01		0,8	3,36
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Вермишель	10	2,5	11,6	1,04	0,14	7,0	33,7
520	3. Картофель отварной (пюре), рыба тушеная с овощами	200/100						
	Картофель	200	20	116	4,0		50,0	224
	Молоко	20	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Масло растительное	10				9,2		87,7
	Мука пшеничная	5	1,2	5,75	0,53	0,005	3,38	15,55
	Рыба	100	21	168	8,12	0,21		24,5
	4. Сок	200	36	26			23,4	264
	5. Хлеб ржаной	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								969,97
	Итого за день		606,12	1066,25	42,4	49,21	211,45	1608,44
	3 — й день ЗАВТРАК							
726	1. Омлет	200						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62
	Яйцо	96	56,54	207,36	9,6	9,6	0,48	150,72
	Масло сливочное	3	0,39	0,57	0,01	1,96	0,013	18,0
959	2. Какао на молоке							
	Какао	2	2,15	13,1	0,5	0,35	0,56	7,6
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	15	0,3				14,3	58,5
1	3. Хлеб пшеничный	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								644,51
	ОБЕД							

206	1. Суп гороховый с мясом	250						
	Кура	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло растительное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Горох	30	34,5	98,7	0,15		14,7	17,4
	ЛУХ	8	2,48	4,64	0,01		0,8	3,36
	Морковь	10	5,1	5,5	0,12		0,72	3,48
	Картофель	80	8	46,4	1,6		20,0	89,6
591	2. Греча с маслом сливочным, котлета	210/10/120						
	Греча	70	10	149	5,25	1, i 5	31,79	162,5
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Котлета	120	9,8	124,6	9,18	9,31		286,1
	3. Чай с лимоном	200	6		0,2		14	28
	4. Хлеб ржаной	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								937,49
	Итого за день							
			501,29	1149,96	47,95	57,12	192,37	1682,0
	4 — й день ЗАВТРАК							
168	1. Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5						
	Геркулес	30	15,6	98,4	3,3	1,86	15,03	91,05
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62
	Сахар	6	0,12				4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
692	2. Кофейный напиток	200						
	Кофейный напиток	2			0,2	0,05	1,16	5,8
	Сахар	15	0,3				14,3	58,5
	Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
1	3. Хлеб пшеничный	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25

								651,12
	ОБЕД							
133	2. Суп рыбный							
	Рыба	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Масло растительное	10				9,2		87,7
	Картофель	80	8	46,4	1,6		20,0	89,6
	ЛУК	5	2,48	4,64	0,01		0,8	3,36
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Рис	5	4	32,8	0,7	0,1	7,15	33
336	3. Овощи тушеные с сосиской							
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	ЛУК	10	3,1	5,8	0,02		1	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Томат	5	0,7	1,3	0,15		0,05	3,5
	Картофель	100	10	58	0,42		25	67
	Капуста	100	28	127	8,24	14,32	0,32	80
	Сосиска	100	36	26			23,4	96
	4. Компот	200	36	26			23,4	96
	5. Хлеб ржаной	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								980,22
	Итого за день		422,44	897,94	45,23	62,76	214,86	1631,34
	5 — й день ЗАВТРАК							
168	1. Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5						
	Пшено	30	8,1	69,9	3	0,66	19,62	99
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62
	Сахар	6	0,12				4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0

685	2. Чай с молоком	200						
	Чай	1	0,02	0,02				
	Сахар	15	0,3				15,82	64,88
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	6,2
1	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	50						
	Хлеб пшеничный	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Сыр	20	200	116	4,17	4,72	0,4	62,6
								558,93
	ОБЕД							
200	2. Рассольник «Ленинградский»	250						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло растительное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Лу	8	2,48	4,64	0,01		0,8	3,36
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Огурцы соленые	8						
	Картофель	100	8	46,4	1,6		20	89,6
511	3. Рис с тефтелями и соусом							
	Рис	70	22	180,4	3,46	0,49	39,1	179,3
	Масло растительное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Фарш	100	14,7	157,5	8,4	3,08		63,7

	лук	10	2,48	4,64	0,01		0,8	3,36
	Мука	5	2,4	7,65	1,7	4,02	4	5,87
	Томатный соус	5	0,7	1,3	0,15		0,05	3,5
868	4. Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты	15	24	21,9	0,31		8,24	35,03
	Сахар	15	0,3				14,3	58,5
	5. Хлеб ржаной	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								1026,66
	Итого за день		633,87	1124,73	43,82	53,37	198,94	1585,59
	6 — й день ЗАВТРАК							
168	1. Каша манная с маслом сливочным	200/5						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12				4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Манка	30	6	25,5	2,82	0,2	21,0	99,6
959	2. Какао на молоке	200						
	Какао	2	2,15	13,1	0,5	0,35	0,56	7,6
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	15	0,3				14,3	58,5
1	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	50						
	Хлеб пшеничный	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Сыр	20	200	116	4,17	4,72	0,4	62,6
								687,45
	ОБЕД							
140	2. Борщ из свежей капусты							
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85

	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Капуста	40	28,8	18,6	0,72		24,6	13,2
	Картофель	40	8	46,4	1,6		20	89,6
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Свекла	40	7,3	6,5	0,15		0,97	3,58
511	3. Макароны, котлета	210/120						
	Макароны	70	12,5	58	5,2	0,7	35	168
	Масло растительное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	32,0
	Кура	100	14,7	157,5	8,4	3,08		63,7
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1	4,2
	Томат	5	17	63	5,25	0,83	0,38	54
	Мука	5	2,4	7,65	1,7	4,02	4	5,87
	Морковь	10	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	4. Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты	15	24	21,9	0,31		8,24	35,03
	Сахар	15	0,3				14,3	58,5
	5. Хлеб ржаной	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								923,98
	Итого за день		462,94	811,35	47,92	69,14	261,67	1611,4
	7 — й день ЗАВТРАК							
168	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5						
	Рис	30	12	98,4	1,89	,027	21,3	97,8
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12				4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0

	Итого за день		606,12	1066,25	42,4	49,21	211,45	1721,9
	8 — й день ЗАВТРАК							
438	1. Запеканка	200						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62
	Яйцо	96	56,54	207,36	9,6	9,6	0,48	450,72
	Масло сливочное	3	0,39	0,57	0,01	1,96	0,013	18
	Творог							
959	2. Какао на молоке	200						
	Какао	2	2,15	13,1	0,5	0,35	0,56	7,6
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	15	0,3				14,3	58,5
	3. Хлеб пшеничный	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								496,07
	ОБЕД							
137	1. Суп гороховый	250						
	Кура	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Горох	30	34,5	98,7	0,15		14,7	17,4
	ЛУ	8	2,48	4,64	0,01		0,8	3,36
	Морковь	10	5,1	5,5	0,12		0,72	3,48
	Картофель	80	8	46,4	1,6		20,0	89,6
591	2. Греча с гуляшом							
	Греча	70	10	149	5,25	1,15	31,79	162,5
	Гуляш	100	28	127,2	8,24	14,32	0,32	221
	ЛУК	10	2,48	4,64	0,01		0,8	3,36
	Мука	5	2,4	7,65	1,7	4,02	4	5,87

	Томатный соус	5	0,7	1,3	0,15		0,05	3,5
	Масло сливочное	5	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	36
	Хлеб пшеничный	10	17	63	5,25	0,83	0,38	54
	3. Чай с лимоном	200	6		0,2		14	28
	4. Хлеб ржаной	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								937,49
	Итого за день		633,87	1124,73	43,82	53,37	198,94	1582
	9 — й день ЗАВТРАК							
168	1. Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5						
	Геркулес	30	15,6	98,4	3,3	1,86	15,03	91,05
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62
	Сахар	6	0,12				4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
692	2. Кофейный напиток	200						
	Кофейный напиток	2			0,2	0,05	1,16	5,8
	Сахар	15	0,3				14,3	58,5
	Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
1	3. Хлеб пшеничный	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								651,12
	ОБЕД							
133	1. Суп рыбный							
	Рыба	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Масло растительное	10				9,2		87,7
	Картофель	80	8	46,4	1,6		20,0	89,6
	ЛУ"	5	2,48	4,64	0,01		0,8	3,36
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Рис	5	4	32,8	0,7	0,1	7,15	33
	2. Овощи тушеные с							

	окорочками							
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		i	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Томат	5	0,7	1,3	0,15		0,05	3,5
	Картофель	100	10	58	0,42		25	67
	Капуста	100	28	127	8,24	14,32	0,32	80
	Окорочка	100	36	26			23,4	96
	3. Компот	200	36	26			23,4	96
	4. Хлеб ржаной	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								292
	Итого за день		422,44	897,94	45,23	62,76	214,86	1631,34
	10 — й день ЗАВТРАК							
168	1. Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5						
	Пшено	30	8,1	69,9	3	0,66	19,62	99
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62
	Сахар	6	0,12				4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
685	2. Чай с молоком	200						
	Чай	1	0,02	0,02				
	Сахар	15	0,3				15,82	64,88
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	6,2
1	3. Хлеб пшеничный	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								558,93
	ОБЕД							

140	1. Суп фасолевый							
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Фасоль	40	28,8	18,6	0,72		24,6	13,2
	Картофель	40	8	46,4	1,6		20	89,6
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
511	3. Рис маслом растительным и отварным окорочком	210/120						
	Рис	70	22	180,4	3,46	0,49	39,1	179,3
	Масло растительное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Окорочка	100	14,7	157,5	8,4	3,08		63,7
	Мука	5	2,4	7,65	1,7	4,02	4	5,87
	Томатный соус	5	0,7	1,3	0,15		0,05	3,5
868	4. Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты	15	24	21,9	0,31		8,24	35,03
	Сахар	15	0,3				14,3	58,5
	5. Хлеб ржаной	30	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
								1026,66
	Итого за день		633,87	1124,73	43,82	53,37	198,94	1585,59