Согласовано:

Начальник лагеря

_____ Э.А. Казанцева

Утверждаю:

И.о. директора _____ Н.Д. Фалалеева

«3» июня 2019 год.

Меню

На период работы оздоровительного лагеря «Солнышко» при

МБОУ СОШ № 6

С 03.06.2019 г. по 28.06.2019 г.

N рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)					Минеральные вещества (мп)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	**Завтрак**													
344	Омлет натуральный	200	10	16,7	1,9	258,7	0,074	-	0,37	0,18	58,5	196	56,9	2,87
274	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,52	-	-	110,3	-	-	0,88
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,4	7,5	14,6	136	0,04	-0,03	-	-	9,3	-	-	0,62
	Итого:		**16**	26,9	30,3	487,7	**0,14**	0,55	**0,37**	0,18	**178,1**	**196**	56,9	**4,37**
	Обед													
83	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,5	6,3	8,05	106,95	0,05	31	-	-	65,1	-	-	1,07
174	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,04	0,79	-	-	4,59	-	-	0,79
516	Рожки отварные	150	3,4	6,1	22,8	191	0,09	0,04	0,62	0,04	11,4	53,5	8,3	0,2
5	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	-	0,035	7	13	10	0,45
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0,108	-	-	-	21	-	-	2,34
156	Банан	200	1	3	42	192	0,08	20	-	-	1,2	-	-	16
	Итого:		29,8	28,05	95,78	810,33	**0,398**	**70,33**	**0,62**	0,075	**121,89**	**66,5**	**18,3**	**21,39**
2 день	**Завтрак**													
189	Каша пшеничная на молоке	200	9,08	10,3	40,1	289,98	0,18	1,62	-	-	184,68	-	-	3,24
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
154	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	6,6	10,7	0,48	177,2	0,07	0,29	-	-	194,7	-	-	1,60
	Итого:		37,6	24,06	53,58	**516,46**	0,25	7,91			**390,98**			**5,38**
	Обед													
64	Суп картофельный протертый с гренками	250	5,3	7,6	28	205	0,118	6,07	-	-	68,6	-	-	1,2

437	**Гуляш из говядины**	80	11,7	12,5	2,6	162,5	-	*0,8*	*6,2*	*1,7*	*8,3*	114	15,1	1,7
85	Греча рассыпчатая	150	7,1	8,4	41,1	258,7	*0,309*	*0,018*	-	-	*15,4*	-	-	4,8
5	Огурец свежий	50	0,4	0,55	1,3	12	*0,015*	*2,5*	-	*0,50*	*11,5*	21	12	0,3
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	*0,108*	-	-	-	*21*	-	-	2,34
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97,6	-	*1,72*	-	-	*14,48*	-		0,94
	Итого:		**28,62**	**29,93**	**97,52**	**844,4**	***0,55***	*11,208*	*6,2*	*2,2*	*139,28*	**135**	**27,1**	**11,28**
3 день	**Завтрак**													
301	Макароны с сыром	200	12,1	10,1	34	275		*0,1*						
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	*0,03*	*0,52*	-	-	*105,86*	-	-	0,1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,4	7,5	14,6	136	*0,04*	*0,03*	-	-	*9,3*	-	-	0,62
	Итого:		**17,4**	**20,4**	**63,5**	**505**	***0,07***	*0,65*	-	-	*115,16*			0,72
	Обед													
	Суп гороховый с курой	200	5,2	2,3	13	125,9	*0,3*	*23,4*	-	-	*105*	-	-	3,37
52	**Рыба припущенная**	100	23,5	7	0,5	158,75	*0,17*	*0,66*	-	-	*23,33*	-	-	0,69
511	Рис отварной	150	3,8	9,3	47,9	219	*0,03*	*0,1*	-	*0,38*	*44*	33	15	1
245	Кукуруза консервированная	50	1,1	-	5,6	29	-	*2,4*	-	-	-	25,0	-	-
867	Чай с лимоном	200/7	0,44	0,1	15,2	61,42	*0,003*	*1,88*	-	-	*11,88*	-	-	1,6
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	*0,108*	-	-	-	*21*	-	-	2,34
144	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	*0,06*	*20*	-	-	*4,4*	-	-	32
	Итого:		**39,22**	**20,22**	**102,5**	**796,67**	***0,698***	***48,44***		***0,38***	***209,61***	**58**	**15**	**41**
4 день	**Завтрак**													
	Каша геркулесовая на молоке	200	6,35	8,51	21,86	187	*0,13*	*1,95*	-	-	*188,9*	-	-	0,82
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	*6*	-	-	*11,6*	-	-	0,54
154	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	6,6	10,7	0,48	177,2	*0,07*	*0,29*	-	-	*194,7*	-	-	1,60
	Итого:		**24,95**	**22,27**	**41,28**	**413,48**	***0,20***	*8,24*			*395,2*			29,6
	Обед													
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	4,1	6,7	26,05	181,35	*0,15*	*12,4*	-	-	*38,75*	-	-	1,55
60	Бефстроганов из говядины	75	4,23	5,61	5,13	98,13	*0,04*							
131	Картофельное пюре	150	3,06	5,28	19,5	140,2	*0,1*	*5,19*	-	-	*36,4*	-		1,06

5	Огурец свежий	50	0,4	0,55	1,3	12	0,015	2,5	-	0,50	11,5	21	12	0,3
332	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	11,1	49,6	-	-	-		0,16	-	-	0,0042
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0,108	-	-	-	21	-	-	2,34
145	Апельсин	200	0,4	1,8	16,2	86	0,08	120	-	-	0,6	-	-	68
	Итого:		16,10	20,66	80	675,88	0,50	140,09		0,50	108,41	21	12	73,26
5 день	Завтрак													
366	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/30	15,9	10,9	20,7	465	0,08	0,54	0,8	0,1	328	440	46	0,5
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	22,0	156								
	Печенье	50	4,15	8,60	33,5	224								
	Итого:		25,65	24,50	76,20	845	0,08	0,54	0,8	0,1	328	440	46	0,5
	Обед													
38	Суп картофельный с рыбой	250	4,5	2,0	10,5	75,6	0,108	14,7	-	-	24,1	-	-	0,8
	Биточки из мяса куры	75	11,1	11,5	7,44	178,7	0,05	0,375			32,25			
134	Капуста тушеная	150	3,2	4,89	14,1	113,4	0,45	24,7	-	-	76,9	-	-	1,14
5	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	-	0,035	7	13	10	0,45
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0,108	-	-	-	21	-	-	2,34
154	Груша	200	0,6	0,8	20,6	94	0,04	10	-	-	4,6	-	-	38
	Итого:		24,91	29,21	75,46	674,30	0,81	66,28		0,035	179,85	13	10	42,73
6 день	Завтрак													
344	Омлет натуральный	200	10	16,7	1,9	258,7	0,074	-	0,37	0,18	58,5	196	56,9	2,87
274	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,52	-	-	110,3	-	-	0,88
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028	-	-	-	7,8	-	-	0,89
	Итого:		16,76	28,40	35,70	527,30	0,13	0,52	0,37	0,18	176,60	196	56,9	4,64
	Обед													
3	Борщ со свежей капустой	250	0,75	0,05	5,3	23,5	-	12,9	-	0,1	85,9	10,6	21,7	0,85
	Кура, тушеная в соусе	75	8,8	8,0	2,1	116,8	0,1	0,0075	-	-	23,3	-	-	0,6
85	Греча рассыпчатая	150	7,11	8,42	41,2	258,7	0,309	0,018	-	-	15,48	-	-	4,8
5	Огурец свежий	50	0,4	0,55	1,3	12	0,015	2,5	-	0,50	11,5	21	12	0,3

867	Чай с лимоном	200/7	0,44	0,1	15,2	61,42	0,003	1,88	-	-	11,88	-	-	1,6
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0,108	-	-	-	21	-	-	2,34
	Йогурт	200	5	5,8	37,6	218								
	Итого:		26,4	23,6	103,4	799,02	0,54	17,38		0,60	169,06	31,6	33,7	10,49
7 день	Завтрак													
174	Каша ячневая на молоке	200	5,64	6,15	25,7	174,4	2,3	0,5	-	-	54	-	-	0,2
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
154	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	6,6	10,7	0,48	177,2	0,07	0,29	-	-	194,7	-	-	1,60
	Итого:		24,2	19,9	39,1	400,88	23,7	6,79			260,3			2,34
	Обед													
55	Суп молочный с вермишелью	250	7,1	8,2	30,6	217,5	0,130	3,12	-	-	292,4	-	-	0,583
443	Плов из говядины	150	16,5	8,5	7,2	362,5	0,2	0,003	1,6	0,02	50	156	27	1
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97,6	-	1,72	-	-	14,48	-		0,94
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0,108	-	-	-	21	-	-	2,34
157	Мандарины	200	0,4	1,6	13	76	0,12	0,06	-	-	0,2	-	-	70
	Итого:		28,1	19,2	77,3	862,2	0,56	4,91	1,6	0,02	378,08	156	27	74,28
8 день	Завтрак													
366	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/30	15,9	10,9	20,7	465	0,08	0,54	0,8	0,1	328	440	46	0,5
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	22,0	156								
	Печенье	50	4.15	8,60	33,5	224								
	Итого:		25,65	24,50	76,20	845	0,08	0,54	0,8	0,1	328	440	46	0,5
	Обед													
65	Суп крестьянский со сметаной	250	2,1	5,6	12,5	110	0,025	8	-	-	19,9	-	-	0,4
63	Бифштекс из говядины	50	10,2	12,6	0,2	171,5	0,0329	0,065	-	-	12,1	-	-	1,5
516	Рожки отварные	516	3,4	6,1	22,8	191	0,09	0,04	0,62	0,04	11,4	53,5	8,3	0,2
244	Горошек зеленый консервированный	50	1,5	-	3,2	19,2	0,055	5				31	10,5	0,35
134	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8

148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0,108	-	-	-	21	-	-	2,34
144	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	-	-	4,4	-	-	32
	Итого:		**22,96**	**26,02**	**79,22**	**786,30**	**0,39**	**37,11**	**0,62**	**0,04**	**82,8**	**84,5**	**18,8**	**39,59**
9 день	**Завтрак**													
92	Каша рисовая молочная	200	5,1	6,0	27,4	178,5	0,088	2,3	-	-	218,1	-	-	0,398
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
154	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	6,6	10,7	0,48	177,2	0,07	0,29	-	-	194,7	-	-	1,60
	Итого:		23,7	19,7	40,8	404,98	0,16	8,59			424,4			2,54
	Обед													
775	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,5	4,4	15,5	160,05	0,12	8,6	-	-	31,6	-	-	3,81
291	Запеканка картофельная с мясом	200	14,8	10,9	34,0	295	0,14	29,76	-	-	30,34	-	-	2,3
5	Огурец свежий	50	0,4	0,55	1,3	12	0,015	2,5	-	0,50	11,5	21	12	0,3
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0,108	-	-	-	21	-	-	2,34
332	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	11,1	49,6	-	-	-		0,16	-	-	0,004 2
156	Банан	200	1	3	42	192	0,08	20	-	-	1,2	-	-	16
	Итого:		28,8	19,5	104,6	817,25	0,47	60,8		0,50	95,8	21	12	24,8
10 день	**Завтрак**													
301	Макароны с сыром	200	12,1	10,1	34	275		0,1						
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	-	-	105,86	-	-	0,1
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,4	7,5	14,6	136	0,04	0,03	-	-	9,3	-	-	0,62
	Итого:		17,4	20,4	63,5	505	0,07	0,65	-	-	115,16			0,72
	Обед:													
64	Суп картофельный протертый с гренками	250	5,3	7,6	28	205	0,118	6,07	-	-	68,6	-	-	1,2
134	Капуста тушеная	150	3,2	4,89	14,1	113,4	0,45	24,7	-	-	76,9	-	-	1,14
5	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	-	0,035	7	13	10	0,45
148	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0,108	-	-	-	21	-	-	2,34
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97,6	-	1,72	-	-	14,48	-		0,94

157	Мандарины	200	0,4	1,6	15	76	*0,12*	*0,06*	-	-	*0,2*	-	-	70
	Итого:		13,5	15	83,5	612,6	*0,83*	*45*		*0,035*	*188,1*	13	10	76