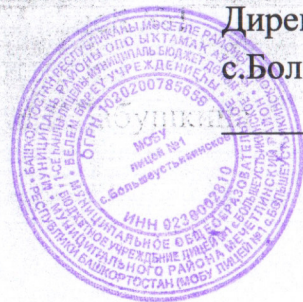


«Утверждаю»
Директор
с. Большеустьикинское



«Утверждаю»
Директор МОБУ лицей №1
с. Большеустьикинское
Н.Г. Бабушкина

МЕНЮ

детского лагеря «Радуга», организованного МОБУ лицей №1
с. Большеустьикинское, осуществляющего организацию отдыха и оздоровление
обучающихся 1-4 классов
в каникулярное время с дневным пребыванием

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лагерь 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Сыр порционный	12	2,93	2,83		37	27
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	187
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	283
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Фрукт(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	37
Итого за Завтрак 1			12,55	10,39	73,22	435,65	
Обед							
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9.119
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	2,5	18,84	111	66.09
	Жаркое по-домашнему	140/60	20,2	21,24	19,94	351,84	97,436
	Булочка дорожная, промышленного производства	50	2,85	6,05	23,4	153,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	294
	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	0,98	0,2	8,96	42	1,2
Итого за Обед			27,55	30,14	105,2	793,54	
Итого за день			40,1	40,53	178,42	1229,19	

Рацион: Лагерь7-11

Неделя:

1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Запеканка из творога	130	28	7	21	266	313
	Сгущенка порционная	10	0,79	0,87	5,44	32,1	50
	Фрукт(груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	Витаминизированный напиток «Витошка»	200			19	80	10 010
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Итого за Завтрак1			32,61	8,53	77,88	529,85
Обед	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	9,123
	Суп-лапша домашняя с курицей	250	4	6	39	226	357,156
	Куриное рагу с картофелем	180	12,9	15	28,5	284,6	88
	Шанежка картофельная, промышленного производства	50	3	4	30	168	
	Напиток яблочный	200			17,6	67	282
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	1,2
Итого за Обед			21,54	25,32	126,34	802	
Итого за день			54,15	33,85	204,22	529,85	

Рацион: Лагерь 7-11

Неделя:

I

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак I	Масло сливочное	10	0,5	0,9	2	67	401
	Каша манная молочная жидкая	150	3,8	5,9	17,6	138	183
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	283
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Йогурт для детского питания	100	3,2	2,5	11,8	82,5	13 030
Итого за Завтрак I			10,92	9,66	63,52	433,15	
Обед	Огурец свежий	60			2	8	410
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	4,83	11,67	97	53
	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,25	33,38	196	203
	Гуляш из отварного мяса	60	17,04	18,72	4,44	254	7 014,03
	Гребешки с повидлом	50	2,9	2,3	24,65	138,95	
	Хлеб ржаной	40	5	1	32	158	421
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			24	95	10 011
Итого за Обед			31,99	31,1	132,14	946,95	
Итого за день			42,91	40,76	195,66	1380,1	

Рацион: Лагерь7-11

Неделя:

1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Молочный суп с макаронными изд	200	4,4	4,2	15,9	119	160
	Масло сливочное	10	0,5	0,9	2	67	401
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			24	95	10 011
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Фрукт(абрикосы)	50	0,45	0,05	1,05	21,5	37
	Итого за Завтрак1			8,77	5,51	65,09	408,25
Обед	Помидоры свежие	60	1		2	14	1 038
	Суп рыбный	200	6	3	10,6	101,5	27,17
	Рыба под овощами	50/50	11	6	5	116	343
	Пюре картофельное	150	3	6	22	155	429
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	294
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	1,2
Итого за Обед			23,89	15,59	94,92	620,1	
Итого за день			32,66	21,1	160,01	1028,35	

Рацион: Лагерь7-11

Неделя:

1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло сливочное	10	0,5	0,9	2	67	401
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	4,7	6,1	25,1	174	189
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Фрукт(персики)	50	0,45	0,05	4,75	21,5	368
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	283
Итого за Завтрак1			9,07	7,41	63,97	408,15	
Обед							
	Огурцы свежие	60			2	8	1 044
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7,5	4,34	29,5	190	60
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9	186
	Биточки мясные	50	8,45	9,44	8,49	152,68	98
	Булочка дорожная, промышленного производства	50	2,85	6,05	23,4	153,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	294
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	1,2
Итого за Обед			27,82	26,92	142,57	920,68	
Итого за день			36,89	34,33	206,54	1328,83	

Рацион: Лагерь7-11		Неделя: 1		День: суббота		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сыр порционный	12	2,93	2,83		37	27
	Каша Овсяная "Геркулес" жидкая	200	7	9	29	231	266
	Витаминизированный напиток «Витошка»	200			19	80	10 010
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Фрукт(бананы)	150	2,25	0,75	31,5	142,5	368
Итого за Завтрак1			15,6	12,94	101,64	596,25	
Обед	Помидоры свежие	60	1		2	14	1 038
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	1,83	5,5	8,33	92	19
	Рыба запеченная с картофелем	165	14,7	11,2	12,4	210	88
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	294
	Ватрушка с творогом	50	5,15	7,95	22,2	167	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	1,2
Итого за Обед			24,1	24,94	86,81	653,6	
Итого за день			39,7	37,88	188,45	1249,85	

Рацион: Лагерь7-11

Неделя:

1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6	27,4	181	19,188
	Масло сливочное	10	0,5	0,9	2	67	401
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	283
	Фрукт(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	37
Итого за Завтрак1			10,12	7,86	76,22	459,65	
Обед							
	Помидоры свежие	60	1		2	14	1 038
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,16	5	15,5	119	19,51
	Рагу из овощей с мясом	220	16,1	19	16,3	301	120,386
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			24	95	10 011
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
Итого за Обед			22,68	24,36	79,94	634,75	
Итого за день			32,8	32,22	156,16	1094,4	

Рацион: Лагерь7-11

Неделя:

2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	198,311
	Сыр порционный	12	2,93	2,83		37	27
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Чай витаминизированный	200			15	60	132
	Фрукт(абрикосы)	50	0,45	0,05	1,05	21,5	37
Итого за Завтрак1			12,4	9,84	64,59	411,25	
Обед							
	Огурец свежий	60			2	8	410
	Суп из овощей	200	1,6	3,47	8,67	73	19,64
	Гуляш	60/30	14	10	3	203	180,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	257	584,243
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Напиток апельсиновый	200	0,2		19,8	77	282
Итого за Обед			28,22	20,83	94,61	723,75	
Итого за день			40,62	30,67	159,2	1135	

Рацион: Лагерь7-11

Неделя:

2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло сливочное	10	0,5	0,9	2	67	401
	Омлет натуральный	90	8,7	13,8	1,6	195	340
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	294
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Фрукт (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Итого за Завтрак1			13,46	15,45	68,96	542,35	
Обед							
	Помидоры свежие	60	1		2	14	1 038
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	4,83	11,67	97	53
	Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189	142,216
	Куры порционные	70	19,47	19,69	7,49	257,87	181
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			24	95	10 011
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	1,2
Итого за Обед			27,89	34,22	90,26	757,87	
Итого за день			41,35	49,67	159,22	1300,22	

Рацион: Лагерь7-11

Неделя:

2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак I							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	8	33	226	587,274
	Чай витаминизированный	200			15	60	132
	Сыр порционный	12	2,93	2,83		37	27
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	1,1
	Фрукт(бананы)	150	2,25	0,75	31,5	142,5	368
Итого за Завтрак I			22,05	11,94	101,64	571,25	
Обед							
	Огурец свежий	60			2	8	410
	Суп картофельный с крупой	250	2,17	5,67	12,5	110	19,62
	Рагу овощное	180	3,17	8,27	19,8	167,6	224
	Биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82	98
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	294
	Ватрушка с творогом	50	5,15	7,95	22,2	167	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	1,2
Итого за Обед			22,05	32,91	108,56	801,02	
Итого за день			44,1	44,85	210,2	1372,27	