

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления образования
муниципального образования
г.Гусь-Хрустальный

Т.В.Причева

"22" февраля 2022г.

Примерное семидневное меню весеннего(оснего, зимнего) отдыха школьного лагеря с дневным пребыванием

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
	Завтрак					
ттк 2	Бутерброд горячий с сыром	45	6,9	10,4	11,1	166,2
449	Котлета из птицы	90	14,1	18,5	13,1	275,9
449	или котлета из филе индейки	90	15,2	20	12,6	298,7
469	Макароны отварные	150	5,3	4,4	35,7	206,6
642	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Итого		31,2	38,3	92,4	838,7
	Итого		32,3	39,8	91,9	861,5
	Обед					
	Икра свекольная	60	1,08	4,4	7,4	73
131 114	Суп картофельный с фрикадельками	200/14	5,03	3,9	15,4	115,5
	Рыба запеченная в омлете	75	12,75	8	2,2	135,2
465	Рис отварной	150	3,9	5,4	38,7	222,3
646	Напиток лимонный	200	0,14		24,5	95,9
591	или кисель	200	0,14		31,5	118,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,3	90,5
	Груша или яблоко	150	0,6	0,5	14,3	63
	Итого		26,8	22,8	119,8	795,4
	Всего		58	61,1	212,2	1634,1
	Всего		59,1	62,6	211,7	1656,9

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
2 день						
	Завтрак					
324	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	5,1	0,3	62,8
294	Сырники из творога со сметаной	150/30	25,4	25,4	29,6	436,6
628	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	6,8	36,2
	Итого		32,02	31,82	51,74	593,5
	Обед					
	Филе сельди порц.	20	3	3,2		40,8
60	Винегрет	60	1,01	6,05	3,96	74,16
129	Рассольник ленинградский	200/10	2,1	4,3	14,5	103,6
	С мясом		2,98	2,6		34,9
394	Жаркое по-домашнему	200	12,9	16,1	24,8	290,9
	Коктейль молочный	1 шт.	1,5	0,13	31,3	132,5
687	Пирог с яблоками	75	3,2	2,7	29,8	157,2
	или изюмом	75	4,45	1,78	42,81	192,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,5	90,5
	Итого		33,34	37,26	158,67	1116,76
	Всего		65,36	69,08	210,41	1710,26

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
3 день						
	Завтрак					
701	Котлета запеченная в тесте	100	12,8	11,9	36,16	302,4
262	Каша молочная пшеничная с	205/10	9,9	13,6	39,2	319,5
642	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Итого		24,4	33,1	101,7	800,1
	Обед					
	Салат из свеклы	50	0,8	2,5	5,2	45,6
120	Щи из свежей капусты	200/10	1,4	4,15	7,55	72,1
132	или суп из овощей с мясом	200/10	1,6 2,98	4,2 2,6	10,02	125,9 34,9
444	Птица тушеная в соусе	90/75	25,01	29,58	5,26	387,8
ттк 20	или Филе из индейки запеченное в сметанном соусе	90	16,8	27,2	1,4	320
472	Картофельное пюре	150	3,3	5,52	23,33	150,8
588	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,6	25,2	97,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
	Яблоко	150	0,6	0,45	14,25	63
	Итого		36,59	45,8	91,09	905,6
	Итого		36,79	45,85	93,56	959,4
	Всего		60,99	55,79	192,79	1705,7
	Всего		61,19	78,95	195,26	1759,5

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4 день						
	Завтрак					
324	Яйцо вареное		5,08	4,6	0,28	62,8
684	Оладьи с яблоками со сл. маслом или сг. молоком	150/10 150/30	9,2	25,5	42,1	433,2
762	Кофейный напиток	200	1,8	1,9	22,4	108,3
	Хлеб ржаной или	20	1,32	1,32	6,8	36,2
ттк 2	Бутерброд горячий с сыром	45	6,9	10,4	11,1	166,2
284	омлет натуральный	105/5	11,04	18,88	2,04	221,7
762	Кофейный напиток	200	1,8	1,9	22,4	108,3
	Хлеб ржаной		1,32	1,32	6,8	36,2
	Итого		17,4	33,32	71,58	640,5
	Итого	20	21,06	32,5	42,34	532,4
	Обед					
ттк 9	Салат из свеклы соленым огурцом	60	0,93	3	5,29	52
138	Суп картофельный с бобовыми	200/	5,7	4,3	12,5	136,8
	с курицей	25	6,57	6,6	0,3	86,8
494	Голубцы	108/50	11	7,3	4,3	160,1
472	Картофельное пюре	150	3,3	5,52	23,25	150,8
588	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,6	25,2	97,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63
	Итого		30,6	28,17	94,44	800,9
	Всего		48 51,66	61,49 60,67	166,02 136,78	1441,4 1333,3

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5 день						
	Завтрак					
	Йогурт	1 шт	6,25	4	10,6	106,3
324	Шницель рыбный	90	11,4	9	12,6	172,8
487	Рагу овощное	150	2,5	7,2	17,7	144,1
629	Чай с лимоном	200/7/15	0,3	0,01	15,2	60,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	2,7	6,9	36,2
	Итого		15,5	22,91	63	519,7
	Обед					
156	Борщ с картофелем	200/10	1,7	4,2	13,5	91
	мясом		3	2,6		34,9
тгк 14	Бефстрогонов из филе птицы	90/75	23,3	31,1	6,6	219,2
463	Каша гречневая	150	8,8	6,1	43,1	266,9
585	Компот из св. Яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
	Банан	200	3	0	44,8	182
	Кондитерское изделие				38	146,5
	Итого		39	44,6	139,4	921,8
	Всего		54,5	67,51	202,4	1441,5

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
бдень						
	Завтрак					
ттк17	Рагу из филе птицы	200	14,8	9,1	27,8	277,2
642	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Булочное изделие Тонус	20	1,5	0,6	10	52,4
	Яблоко	150	0,6	0,5	14,3	63
	Итого		21,2	15,2	84,6	582,6
	Обед					
ттк 12	Салат Школьный	60	1,5	5,4	5,1	77,7
ттк 13	Суп русский с гречневой крупой	210	5	4,3	15,9	130
421	Рулет с яйцом	73	10,1	10,4	13,8	170,9
469	Макароны отварные	150	5,3	4,4	35,7	207,5
	Сок фруктовый	200	1	0,6	17,3	90,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,3	90,5
112	сдоба обыкновенная	50	4,1	2	28,9	150
	Итого		20,2	27,7	134	917,1
	Всего		41,4	42,9	218,6	1499,7

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
7 день						
	Завтрак					
ттк 15	Плов из филе птицы	200	21,2	28,2	36,2	487
642	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Йогурт	1 шт	6,3	4	10,6	106,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,9	36,2
	Груша	150	0,6	0,5	13,3	63
	Итого		28	37,9	99,5	882,5
	Обед					
36	Икра свекольная	60	0,5	0,1	1	73
131	Суп картофельный с рыбными консервами	220	4,6	7,4	17	151,6
416	Шницель из говядины	90	14,4	15	11,2	230
482	Капуста тушеная	150	3,6	5,4	15,4	123,8
	Сок фруктовый	200	1	0,6	17,3	90,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,3	90,5
695	Ватрушка с творогом	75	10,1	5,1	31,9	211,9
	Итого		37,5	34,2	111,1	971,3
	Всего		65,5	72,1	210,6	1853,8