

Возрастная категория: 12 лет и старше



Двух недельное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Славнинской СОШ

№ реп.	День 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
		ЗАВТРАК					
210		Каша «Дружба» с маслом сливочным	250/10	10,8	7,9	41,9	300
300		Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
2		Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	20/5/10	7,1	5,0	14,5	145
							481
		ОБЕД					
		Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
55		Щи из свежей капусты	300	6,5	2,4	10,6	115
96		Гуляш из курицы	120	17,2	16,6	3,7	237
183		Каша рассыпчатая(гречневая)	180/5	6,8	10,6	46,3	312
300		Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1,6		Хлеб ржаной	50	1,2	6,6	33,4	193
1,5		Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
							1207,2
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,8	59,35	230,14	1688,2

Возрастная категория: 12 лет и старше



День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
192	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/10	12,7	10,0	42,8	332
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	30/10/15	12,5	6,4	14,6	201
						569
	ОБЕД					
	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
56	Рассольник ленинградский	300	6,0	2,9	18,9	148
136	Котлеты из птицы	120	25,7	18,0	18,6	382
10	Макароны отварные с м/сл.	230	5,49	38,42	207,62	1034
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1,6	Хлеб ржаной	50	1,2	6,6	33,4	193
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						2107,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,79	92,57	407,66	2676,2

Возрастная категория: 12 лет и старше



День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
10,1	Яйцо отварное	1шт	4,4	4,8	0,2	59
8	Бутерброд с колбасой п/к	20/40	16,32	12,28	34,08	397,5
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
						492,5
	ОБЕД					
	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
201	Суп крестьянский с крупой (пшеничной)	300	6,6	2,8	15,3	138
138	Плов из курицы	250	29,0	22,8	40,2	521
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1,6	Хлеб ржаной	50	1,2	6,6	33,4	193
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						1188,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,2	57,97	192,22	1681,25

Возрастная категория: 12 лет и старше



День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
131	Сосиски отварные	100	24,9	9,8	0,8	267
187	Рис отварной	250/10	9,0	6,2	62,5	366
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						915
	ОБЕД					
	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
210	Суп рыбный (пикша) с крупой	300	7,35	5,95	15,82	180
83	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,5	21,6	12,4	233
146	Пюре картофельное	230	7,3	4,7	30,7	215
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1,6	Хлеб ржаной	50	1,2	6,6	33,4	193
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						1157,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,93	71,44	272,96	2072,75

Возрастная категория: 12 лет и старше



День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
198	Каша манная с м/с	250/10	9,9	8,9	63,3	380
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
3	Бутерброд с сыром (мдж 45%)	20/40	8,9	6,53	10,11	160,2
						576,2
	ОБЕД					
	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
55	Щи из свежей капусты	300	6,5	2,4	10,6	115
96	Гуляш из курицы	120	17,2	16,6	3,7	237
183	Каша рассыпчатая(гречневая)	180/5	6,8	10,6	46,3	312
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1,6	Хлеб ржаной	50	1,2	6,6	33,4	193
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						1207,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,7	61,88	239,15	1783,4

Возрастная категория: 12 лет и старше



День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
191	Каша рисовая молочная с м/слив.	250/10	9,9	7,2	48,9	319
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1	Бутерброд с маслом	30/15	12,7	2,4	14,6	186
						541
	ОБЕД					
	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
65	Суп картофельный с фасолью	300	5,4	9,0	38,9	253
136	Котлеты из птицы	120	25,7	18,0	18,6	382
187	Рис отварной	250/10	9,0	6,2	62,5	366
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1,6	Хлеб ржаной	50	1,2	6,6	33,4	193
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						1530,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,58	58,09	285,94	2071,75

Возрастная категория: 12 лет и старше



День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
208	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	10,6	9,2	45,23	309
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						591
	ОБЕД					
	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
210	Суп рыбный (пикша) с крупой	300	7,35	5,95	15,82	180
436	Жаркое по домашнему	300	4,9	8,9	10,8	251
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1,6	Хлеб ржаной	50	1,2	6,6	33,4	193
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						960,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,73	47,24	222,89	1551,75

Возрастная категория: 12 лет и старше



День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
192	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/10	12,7	10,0	42,8	332
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
8	Бутерброд с п/к	20/40	11,91	6,53	12,31	180,9
						548,9
	ОБЕД					
	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
58	Борщ с капустой и сметаной	300/10	6,4	2,4	15,4	133
510	Котлеты мясные	100	11,55	15,55	15,70	229
146	Пюре картофельное	230	7,3	4,7	30,7	215
324	Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76
1,6	Хлеб ржаной	50	1,2	6,6	33,4	193
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						1146,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,74	54,27	230,25	1695,65

Возрастная категория: 12 лет и старше



9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,2	5,5	19,9	150
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1	Бутерброд с маслом	20/40	22,25	12,22	24,19	341,93
						527,93
	ОБЕД					
	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
65	Суп картофельный с горохом	300	5,4	9,0	38,9	253
83	Котлеты (биточки) рыбные	120	14,0	28,8	16,6	311
187	Рис отварной	250/10	9,0	6,2	62,5	366
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
1,6	Хлеб ржаной	50	1,2	6,6	33,4	193
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						1473,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,25	78,57	267,23	2001,13

Возрастная категория: 12 лет и старше



День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
198	Каша манная с м/с	250/10	9,9	8,9	63,3	380
2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	30/10/15	12,5	6,4	14,6	201
300	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	9,1	36
						617
	ОБЕД					
	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
56	Рассольник ленинградский	300	6,0	2,9	18,9	148
436	Жаркое по домашнему	300	4,9	8,9	10,8	251
324	Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76
1,6	Хлеб ржаной	50	1,2	6,6	33,4	193
1,5	Хлеб пшеничный	50	1,0	7,9	48,3	246
						982,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,7	43,75	223,64	1599,2