«Утверждено» «Согласовано»

Директор МБОУ СОШ с.Фащёвка Начальник детского пришкольного лагеря

Грязинского муниципального района с дневным пребыванием детей на базе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Федерякина МБОУ СОШ с.Фащёвка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Зезюлина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ .

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | ВЫХОД  Г | БЕЛКИ  Г | Жиры  Г | Углеводы  Г | КАЛОРИЙНОСТЬ |
|  | 1 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Сырники из творога | 250 | 42,7 | 22,5 | 73,7 | 710 |
| 2. | Бутерброд с маслом сливочным | 30\10 | 2,2 | 9,2 | 15,4 | 250 |
| 3. | Чай с сахаром | 200\15 | 0,2 | - | 12,6 | 48,6 |
| 4. | Витамин «С» | 0,02 | - | - | - | - |
| 5. | Конфеты шоколадные | 50 | 3,2 | 15 | 28 | 267 |
|  |  |  | 48,3 | 46,7 | 122,5 | 1275,6 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Щи из свежей капусты | 300 | 4,9 | 4,9 | 9,2 | 99,6 |
| 3. | Биточки с гречневой кашей | 120/250 | 31,3 | 42,7 | 91,2 | 852,5 |
| 4. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 5. | Сок натуральный | 200 | 1 | - | 23,4 | 94 |
| 6. | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 52,1 | 58,7 | 233,4 | 1625,8 |
|  | 2 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Сосиска отварная с макаронными изделиями | 120/250 | 31,3 | 42,7 | 91,2 | 852,5 |
| 2. | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/10/15 | 5,7 | 13,7 | 15,4 | 306 |
| 3. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 1,5 | 20,4 | 103,3 |
| 4. | Сырок глазированный | 1/50 | 9,5 | 24,2 | 34 | 393 |
|  |  |  | 47,9 | 82,1 | 164,6 | 1654,8 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Суп-лапша «домашняя» | 300 | 5,8 | 7,3 | 19,1 | 169 |
| 3. | Куры отварные с рисом | 120/250 | 27,1 | 35,4 | 49,2 | 615,7 |
| 4. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 33,5 | 128,9 |
| 5. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
| 6. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 7. | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 48,4 | 53,8 | 211,4 | 1493,3 |
|  | 3 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Каша пшенная с маслом сливочным | 250/10 | 9,4 | 18,8 | 46,9 | 383,6 |
| 2. | Какао на молоке | 200 | 3,3 | 3,6 | 25,3 | 140 |
| 3. | Батон нарезной | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |
| 4. | Шоколад | 50 | 3,25 | 15,5 | 28,5 | 267 |
|  |  |  | 18,2 | 38,8 | 116,1 | 865,6 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Суп картофельный с фрикадельками | 300 | 10,7 | 6,8 | 34 | 231,6 |
| 3. | Котлеты рыбные с рисом отварным | 120/250 | 17 | 19 | 64,3 | 483,9 |
| 4. | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 12,6 | 48,6 |
| 5. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
| 6. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 7. | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 42,8 | 36,9 | 220,5 | 1343,8 |
|  | 4 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Омлет натуральный | 250 | 26,4 | 35,2 | 4 | 417,1 |
| 2. | Бутерброд с сыром | 30/20 | 6,9 | 6,9 | 75 | 149 |
| 3. | Йогурт | 1/120 | 6 | 7,2 | 10,2 | 132 |
| 4. | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 12,6 | 48.6 |
| 5. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
|  |  |  | 39,5 | 49,3 | 101,8 | 746,7 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Суп гороховый | 300 | 12 | 6,7 | 26,8 | 201,6 |
| 3. | Котлеты с картофельным пюре | 120/250 | 25,7 | 40,2 | 52,7 | 735 |
| 4. | Сок натуральный | 200 | 1 | - | 23,4 | 94 |
| 5. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 6. | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 53,6 | 58 | 212,5 | 1610,3 |
|  | 5 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Каша рисовая с маслом сливочным | 250 | 7,5 | 18 | 56,4 | 403,6 |
| 2. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 1,5 | 20,4 | 103,3 |
| 3. | Сырок глазированный | 1/50 | 9,5 | 24,2 | 34 | 393 |
| 4. | Батон нарезной | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |
|  |  |  | 20,6 | 44,6 | 126,2 | 974,9 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Борщ с картофелем | 250 | 4,7 | 6,2 | 14 | 135 |
| 3. | Гуляш с макаронными изделиями | 120\250 | 49 | 31 | 77 | 347,3 |
| 4. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 33,5 | 128,9 |
| 5. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
| 6. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 7. | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 69,2 | 48,3 | 234,1 | 1190,9 |
|  | 6 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Сосиска отварная с капустой тушеной | 120\250 | 22,9 | 48,3 | 28 | 638 |
| 2. | Какао на молоке | 200 | 3,3 | 3,6 | 25,3 | 140 |
| 3. | Батон нарезной | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |
| 4. | Вафли в шоколаде | 100 | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 350 |
|  |  |  | 31,6 | 55,6 | 149,7 | 1203 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Суп пшенный с мясом | 300/17 | 10,8 | 7 | 22,3 | 180,5 |
| 3. | Плов из говядины | 120/250 | 29,6 | 18,5 | 81,4 | 621,6 |
| 4. | Кисель плодовый | 200 | 0,33 | - | 39,1 | 127,8 |
| 5. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
| 6. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 7. | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 42.13 | 36,6 | 252,4 | 1509,6 |
|  | 7 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Оладьи с повидлом | 150/15 | 12,3 | - | 78,8 | 508 |
| 2. | Сырок глазированный | 1/50 | 9,5 | 24,2 | 34 | 393 |
| 3. | Молоко кипяченое | 200 | 6,2 | 7,1 | 10,4 | 128,9 |
|  |  |  | 28 | 31,3 | 123,2 | 1029,9 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 300/5 | 3 | 6 | 33,5 | 176,9 |
| 3. | Жаркое по-домашнему | 120/250 | 37 | 18,5 | 48,1 | 518 |
| 4. | Чай с сахаром | 200\15 | 0,2 | - | 12,6 | 48,6 |
| 5. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
| 6. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 7. | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 55,1 | 35,6 | 203,8 | 1323,2 |
|  | 8 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Запеканка из творога с маслом сливочным | 200/5 | 34,4 | 32,8 | 32,6 | 564 |
| 2. | Бутерброд с колбасой отварной | 30/20 | 4,6 | 6,5 | 15,4 | 135 |
| 3. | Кисель плодовый | 200 | 0,33 | - | 39,1 | 147,8 |
| 4. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
| 5. | Шоколад | 50 | 3,25 | 15,5 | 28,5 | 267 |
|  |  |  | 42,58 | 54,8 | 115,6 | 1113,8 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Суп рисовый | 300 | 5,1 | 5,1 | 20,5 | 132 |
| 3. | Рыба припущенная с картофельным пюре | 120/250 | 32,8 | 20 | 43 | 505,6 |
| 4. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 1,5 | 20,4 | 103,3 |
| 5. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 6. | Фрукты |  | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 54,2 | 37,7 | 193,5 | 1320,6 |
|  | 9 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Каша манная с маслом сливочным | 250/10 | 7,8 | 17,7 | 40,6 | 342,8 |
| 2. | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/10/15 | 5,7 | 13,7 | 15,4 | 306 |
| 3. | Йогурт | 1/120 | 6 | 7,2 | 10,2 | 132 |
| 4. | Шоколад | 50 | 3,25 | 15,5 | 28,5 | 267 |
|  |  |  | 22,75 | 54,1 | 94,7 | 1047,8 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Суп-лапша «Домашняя» | 300 | 5,8 | 7,3 | 19,1 | 169 |
| 3. | Курица отварная с рисом отварным | 120/250  120/200 | 27,1 | 35,4 | 49,2 | 615,7 |
| 4. | Сок натуральный | 200 | 1 | - | 23,4 | 94 |
| 5. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
| 6. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 7 | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 48,8 | 53,8 | 201,3 | 1458,4 |
|  | 10 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Сосиска отварная с макаронными изделиями | 120/250 | 31,3 | 42,7 | 91,2 | 852,5 |
| 2. | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/10/15 | 5,7 | 13,7 | 15,4 | 306 |
| 3. | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 1,5 | 20,4 | 103,3 |
| 4. | Конфеты шоколадные | 50 | 3,2 | 15 | 28 | 267 |
|  |  |  | 41,6 | 72,9 | 155 | 1528,8 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Щи из свежей капусты | 300 | 5 | 5 | 9,3 | 99,6 |
| 3. | Тефтели с картофельным пюре | 60/50/200 | 17,3 | 22 | 44 | 426,6 |
| 4. | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 12,6 | 48.6 |
| 5. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
| 6. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 7. | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 37,4 | 38,1 | 175,5 | 1154,5 |
|  | 11 день  завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Вермишель отв. с сыром и маслом сл. | 200/15/10 | 20,7 | 28,8 | 46 | 486 |
| 2. | Печенье сдобное | 100 | 10,4 | 5,2 | 76,8 | 458 |
| 3. | Батон нарезной | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |
| 4. | Чай с сахаром | 200\15 | 0,2 | - | 12,6 | 48.6 |
| 5. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
|  |  |  | 33,5 | 34,9 | 150,8 | 1067,6 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Суп картофельный с  фрикадельками | 300/17 | 10,5 | 6,7 | 33,7 | 229 |
| 3. | Плов из говядины | 120/250 | 29,6 | 18,5 | 81,4 | 621,6 |
| 4. | Кефир | 200 | 6,2 | 7,1 | 9,1 | 131 |
| 5. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 6. | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 61,2 | 43,4 | 233,8 | 1561,3 |
|  | 12 день |  |  |  |  |  |
|  | завтрак |  |  |  |  |  |
| 1. | Оладьи с маслом сливочным | 150/10 | 12,3 | 12,6 | 69,3 | 422 |
| 2. | Какао на молоке | 200 | 3,3 | 3,6 | 25,3 | 140 |
| 3. | Сырок глазированный | 1/50 | 9,5 | 24,2 | 34 | 393 |
| 4. | Яйцо вареное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 5. | Батон нарезной | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |
|  |  |  | 32,4 | 45,9 | 144,3 | 1093 |
|  | обед |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат из свежих овощей | 150 | 0,9 | 7,5 | 6,9 | 98,4 |
| 2. | Суп картофельный с крупой | 300 | 5,1 | 5,1 | 20,5 | 132 |
| 3. | Котлеты с гречневой кашей | 120\200 | 24,7 | 36,9 | 78,9 | 737,3 |
| 4. | Чай с сахаром | 200\15 | 0,2 | - | 12,6 | 48.6 |
| 5. | Витамин «С» | 0,02 |  |  |  |  |
| 6. | Хлеб | 150 | 13,5 | 3,6 | 87,6 | 420 |
| 7. | Фрукты | 100 | 0,5 | - | 15,1 | 61,3 |
|  |  |  | 44,9 | 53,1 | 221,6 | 1497,6 |