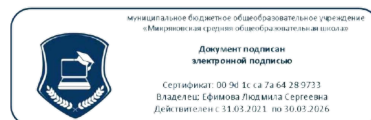


СОГЛАСОВАНО  
Начальник детского лагеря отдыха «Дружба»  
с дневным пребыванием при МБОУ «Микряковская средняя  
общеобразовательная школа»

Элянова Т.Л. /Элянова Т.Л./

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Микряковская средняя  
общеобразовательная школа»  
/Ефимова Л.С./



**МЕНЮ**  
**приготовляемых блюд**  
**для детского лагеря отдыха «Дружба»**  
**с дневным пребыванием детей в период каникул**  
**(на 10 дней) при МБОУ «Микряковская средняя общеобразовательная школа»**

**Возрастная категория: с 7 лет -11 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
<b>1 день</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,7	5,3	0,3	72	213
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	6,6	10,4	32	234	302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,5	3,2	24	140	692
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			<b>18,05</b>	<b>19,45</b>	<b>92,08</b>	<b>608,5</b>	
	Помидоры в виде гарнировки	60	0,6	0,12	2,28	14,4	71
Обед	Суп с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	5,4	6,4	16,8	143	44
	Жаркое по -домашнему	200	13,6	12,8	30,4	361	436
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2	685
			<b>28,16</b>	<b>20,44</b>	<b>110,66</b>	<b>726,1</b>	
	<b>Итого за день</b>						
<b>2 день</b>							
	Бутерброд сыром	15/30	4,6	2,3	14,4	100,2	2
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенкой	200	16	15	16	390	366
	Чай с лимоном	180	0,9	<b>1,7</b>	14	53,3	686
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1,8	0,4	16,2	80	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
			<b>25,46</b>	<b>19,62</b>	<b>74,38</b>	<b>690</b>	
	Огурцы в виде гарнировки	60	0,47	0,12	1,56	8,4	70
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)	200	4,9	7,1	1,28	116	139
	Печень, тушенная в соусе	50/50	25,7	14,5	4,5	254	439
	Макаронные изделия отварные	180	7,36	5	44	216	516
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,18	0,18	22,5	88,2	631
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
			<b>46,27</b>	<b>28,02</b>	<b>121,52</b>	<b>838,1</b>	
	<b>Итого за день</b>						
<b>3 день</b>							
	Бутерброд с маслом	15/30	2,3	8,5	14,4	134	<b>1</b>
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200\10	4,9	9,8	36,8	256	302

	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,6	0,4	16	60	
			<b>11,66</b>	<b>20,14</b>	<b>99,98</b>	<b>611,5</b>	
	Отварная свекла в виде гарнировки	60	0,6	0,03	3,6	16,3	98
Обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	200	6,8	10,7	21	177	32
	Гуляш из говядины 1 катег.	50	15,6	8,47	3	219,3	518
	Картофель отварной с маслом	180/5	1,8	3,6	20	149,2	437
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
			<b>32,78</b>	<b>23,92</b>	<b>130,28</b>	<b>833,3</b>	
	<b>Итого за день</b>						
<b>4 день</b>							
	Яйцо вареное	<b>1 шт.</b>	5,7	5,3	0,3	72	213
Завтрак	Суп молочный	250	8,6	7,7	32,8	287,2	160
	Какао на сгущенном молоке	180	3,8	4,2	26	111	694
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1,8	0,4	16,2	80	
			<b>22,06</b>	<b>17,82</b>	<b>89,08</b>	<b>616,7</b>	
	Помидоры в виде гарнировки	60	0,6	0,12	2,28	14,4	71
Обед	Борщ с мясом (говядина 1 категории)	200	9,8	9	25,4	170	110
	Капуста тушеная	200	6,7	5,8	18,4	140	534
	Тефтели из говядины с рисом	100	12	14	33	240	79
	Чай с сахаром	180	0,9	0	0,9	52	685
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
			<b>37,66</b>	<b>30,04</b>	<b>127,66</b>	<b>771,9</b>	
	<b>Итого за день</b>						
<b>5 день</b>							
	Бутерброд сыром	15/30	4,6	2,3	14,4	108,2	2
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенкой	210/15	16	15	16	390	366
	Чай с лимоном	180	0,9	0,05	14	53,3	693
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	ТН
	Огурцы в виде гарнировки	60	0,47	0,12	1,56	8,4	70
Обед	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом (говядины 1 категории)	200	5,3	5,5	2	132	143
	Плов из курицы	250	5,02	10,1	63,8	350	122
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	32,8	110	638
			<b>19,35</b>	<b>16,84</b>	<b>147,84</b>	<b>755,9</b>	
	<b>Итого за день</b>						
<b>6 день</b>							
	Бутерброд с маслом	15/30	2,3	8,5	14,4	134	<b>1</b>
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200	4,7	9	31	213	302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,5	3,2	24	140	692
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40	ТН
			<b>12,46</b>	<b>21,22</b>	<b>91,28</b>	<b>593,5</b>	

	Отварная свекла в виде гарнировки	60	0,6	0,03	3,6	16,3	98
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	200	5,4	6,4	16,8	143	44
	Жаркое по -домашнему	250	17,1	16	38	452	436
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40	
			<b>31,88</b>	<b>23,85</b>	<b>149,18</b>	<b>922,8</b>	
	<b>Итого за день</b>						
<b>7 день</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,7	5,3	0,3	72	213
завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	200	5,3	10,6	30,4	244	302
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	ТН
			<b>17,05</b>	<b>19,25</b>	<b>67,88</b>	<b>569,3</b>	
	Помидоры в виде гарнировки	60	0,6	0,12	2,28	14,4	71
Обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	200	6,8	10,3	21	177	32
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,6	10,5	70,8	70,8	67
	Гуляш из говядины 1 катег.	50	10,6	8,47	3	219,3	437
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,18	22,5	88,2	631
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			<b>36,53</b>	<b>31,02</b>	<b>189,26</b>	<b>821,2</b>	
	<b>Итого за день</b>						
<b>8 день</b>							
	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	108,2	2
Завтрак	Творожная запеканка	200/15	16	15	16	390	366
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	40	ТН
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
			<b>24,86</b>	<b>19,14</b>	<b>72,98</b>	<b>699,7</b>	
	Огурцы в виде гарнировки	60	0,47	0,12	1,56	8,4	70
Обед	Борщ с мясом (говядина 1 категории)	200	9,8	9	25	170	110
	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	291	487
	Картофель отварной с маслом	180	1,8	3,6	20	149,2	437
	Чай с сахаром	180	0,9	0	0,9	52	685
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	40	
			<b>29,63</b>	<b>23,04</b>	<b>114,94</b>	<b>866,1</b>	
	<b>Итого за день</b>						
<b>9 день</b>							
	Бутерброд с маслом	10/40	2,3	8,5	14,4	134	1
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	6,6	10,4	32	234	302
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	139,5	692
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40	
			<b>16,86</b>	<b>27,52</b>	<b>97,98</b>	<b>614</b>	
	Отварная свекла в виде гарнировки	60	0,6	0,03	3,6	16,3	98
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина I категории)	200	4,9	7,1	1,2	116	139

	Овощи тушеные	180	6	7	21	154	534
	Котлеты (свинина)	100	10	21	8	268	466
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	638
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
			<b>30,06</b>	<b>36,25</b>	<b>409,48</b>	<b>819,8</b>	
	<b>Итого за день</b>						
<b>10 день</b>							
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/30	2,4	0,3	14	97,6	2
	Каша рисовая на молоке с маслом	200	0,4	9	31	213	302
	Какао с молоком сгущенным	180	3,8	3,9	26	48	648
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	ТН
			<b>9,85</b>	<b>13,75</b>	<b>106,78</b>	<b>521,1</b>	
Обед	Огурцы в виде гарнировки	60	0,47	0,12	1,56	8,4	70
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	200	5,4	6,4	16,8	143	
	Рыба припущенная	100	17	18	0,4	213	371
	Рагу овощное	180	5,7	13	0	146	98
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	639
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	
			<b>40,12</b>	<b>41,77</b>	<b>89,84</b>	<b>852,7</b>	
	<b>Итого за день</b>						
	<b>Итого за смену</b>						

**1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной**

**2. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.**