


 Утверждаю: *М.В. Зайцева*
 директор МБОУ «Чесменской СОШ
 имени Гаврилова М.В.»
 Зайцева М.Н.
 «10» 05 2017

Примерное меню оздоровительного лагеря при МБОУ «Чесменской СОШ имени Гаврилова М.В.»

№		№ сборника рецептур	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
1	завтрак	159 (№98)	Каша манная молочная	200	6.20	8.05	31.09	222.02	
			Чай с сахаром	200	0.0	0.0	15	50	
			Сыр	10	4.0	4.1	0.0	54.2	
			Сливочное масло	20	0.5	12.3	0.3	113.2	
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0	
				ИТОГО		14.4	25.95	72.09	564.42
	обед	94 (№37) 290 (№216)	Суп картофельный с горохом	200	2.34	3.89	13.61	98.79	
			Картофельное пюре	200	3.2	5.1	26.3	159.0	
			Котлета	75					
			Огурцы свежие	50	0.4	0.05	1.7	7.0	
			Сок яблочный	200	0.5	0.0	9.1	38	
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0	
			ИТОГО		10.14	11.0	77.0	428.0	
полдник		Банан	180	2.75	0.18	35.14	162.87		
		Шоколад	120	3.4	16	27.2	266		
		ИТОГО		6.15	16.18	62.34	428.87		
			ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		31.0	54.0	212.0	1422.0	
2	завтрак	277 (№204) 120 (№111)	Макаронны отварные	200	3.68	3.53	23.55	140.73	
			Сыр	10	4.0	4.1	0.0	54.2	
			Какао на молоке	200	1.78	1.76	27.34	131	
			Сливочное масло	20	0.5	12.3	0.3	113.2	
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0	
				ИТОГО		14.0	24.0	77.0	565.0
	обед	91 (№34) 219 (№151) 118 (№109)	Рассольник ленинградский	250	5.03	11.03	32.38	149.60	
			Рыба, запечённая с картофелем	240	19.09	8.20	26.54	255.89	
			Помидоры свежие	50	0.6	0.1	1.9	11.5	
			Компот из сухофруктов	200	0.34	0.0	32.94	133	
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0	
				ИТОГО		29.0	21.0	120.0	675.0
полдник		Яблоко		0.9	0.9	11.8	91		
		Печенье		3.4	9.3	32.8	229		
		ИТОГО		4.3	10.2	44.6	320		
			ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48.0	56.0	242.0	1560.0	
3	завтрак	166 (№105)	Каша рисовая молочная	205	5.12	6.62	32.61	210.13	
			Чай с сахаром	200	0.0	0.0	15	50	
			Сливочное масло	20	0.5	12.3	0.3	113.2	
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0	
			ИТОГО		9.32	20.42	74.0	499.0	

	обед	84 (№27)	Борщ с капустой и картофелем	250	1.90	6.66	10.81	111.11
		96 (№89)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.82	3.62	30.00	175.87
		51 (№ 44)	Куриные окорочка жаренные	100	15.45	11.29	0.55	165
			Огурцы свежие	50	0.4	0.05	1.7	7.0
			Сок	200	0.5	0.0	9.1	38
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		28	24.0	78.0	622.0
	полдник		Апельсин		1.7	0.4	15.6	77.2
			Йогурт		5.0	6.0	8.5	110
			ИТОГО		6.7	6.4	14.1	187.2
			ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44.0	51.0	167.0	1309.0
4	завтрак	93 (№86)	Каша геркулесовая молочная	205	7.12	9.50	36.25	259
		120 (№111)	Какао на молоке	200	1.78	1.76	27.34	131
			Сыр	10	4.0	4.1	0.0	54.2
			Сливочное масло	20	0.5	12.3	0.3	113.2
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		18.0	30.0	90.0	683.0
	обед	120 (№63)	Помидоры свежие	50	0.6	0.1	1.9	11.5
			Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6.22	8.21	18.39	170.98
		75 (№68)	Капуста тушённая с мясом	100	2.62	3.23	13.45	87.16
		119 (№110)	Кисель	200	0.01	0.0	32.31	129
		Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0	
		ИТОГО		14.0	13.0	92.0	524.0	
	полдник		Мандарины		1.02	0.4	10.4	51.5
			Зефир		0.46	0.0	45.4	176.3
			ИТОГО		1.48	0.4	55.8	227.8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		34.0	44.0	238.0	1435	
5	завтрак	164 (№103)	Каша пшеничная молочная	205	6.04	7.27	34.29	227.16
			Чай с сахаром	200	0.0	0.0	15	50
			Сливочное масло	20	0.5	12.3	0.3	113.2
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		10.24	21.0	76.0	516.0
	обед	112 (№55)	Огурцы свежие	50	0.4	0.05	1.7	7.0
		263 (№191)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.09	6.33	10.64	107.83
			Плов из отварной птицы	210	37.2	45.33	41.05	747.09
			Компот из сухофруктов	200	0.34	0.0	32.94	133
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
		ИТОГО		43.73	53.21	112.03	1119.92	
	полдник		Яблоко		0.9	0.9	11.8	91
			Печенье		3.4	9.3	32.8	229
			ИТОГО		4.3	10.2	44.6	320
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58.27	84.41	232.63	1955.92	
6	завтрак	191 (№124)	Запеканка из творога	200	29.22	12.11	29.1	342.23
		119 (№110)	Кисель	200	0.01	0.0	32.31	129
			Сливочное масло	20	0.5	12.3	0.3	113.2
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		33.43	25.91	87.41	709.43

	обед	84 (№27) 209 (№216)	Помидоры свежие	50	0.6	0.1	1.9	11.5
			Борщ с капустой и картофелем	250	1.90	6.66	10.81	111.11
			Картофельное пюре	200	3.2	5.1	26.3	159.0
			Котлета	75				
			Сок	200	0.5	0.0	9.1	38.0
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		9.9	13.36	73.81	444.61
	полдник		Банан		3.3	0.22	42.24	195.98
			Йогурт		5.0	6.0	8.5	110
			ИТОГО		8.3	6.22	50.74	305.98
			ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52.0	46.0	212.0	1460
7	завтрак		Каша гречневая рассыпчатая	150	5.82	3.62	30.00	175.87
			Сосиска отварная					
			Чай с сахаром	200	0.0	0.0	15	50
			Сыр	10	4.0	4.1	0.0	54.2
			Сливочное масло	20	0.5	12.3	0.3	113.2
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		14.0	22.0	71.0	519.0
	обед	94 (№37) 277 (№204)	Огурцы свежие	50	0.4	0.05	1.7	7.0
			Суп картофельный с горохом	250	2.34	3.89	13.61	98.79
			Макаронные отварные	200	3.68	3.53	23.55	140.73
			Гуляш					
			Сок	200	0.5	0.0	9.1	38.0
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		11.0	9.0	74.0	410.0
	полдник		Апельсин		1.7	0.4	15.6	77.2
			Зефир		0.46	0.0	45.4	176.3
			ИТОГО		2.16	0.4	61.0	253.5
			ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		28.0	32.0	206.0	1183
8	завтрак	191 (№124) 119 (№110)	Запеканка из творога	200	29.22	12.11	29.1	342.23
			Кисель	200	0.01	0.0	32.31	129
			Сливочное масло	20	0.5	12.3	0.3	113.2
			Сыр	10	4.0	4.1	0.0	54.2
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		38.0	30.0	88.0	764.0
	обед	91 (№34) 219 (№151) 118 (№109)	Рассольник ленинградский	250	5.03	11.03	32.38	149.60
			Рыба, запечённая с картофелем	240	19.09	8.20	26.54	255.89
			Помидоры свежие	50	0.6	0.1	1.9	11.5
			Компот из сухофруктов	200	0.34	0.0	32.94	133
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		29.0	21.0	120.0	675.0
	полдник		Банан	180	2.75	0.18	35.14	162.87
			Шоколад	120	3.4	16	27.2	266
			ИТОГО		6.15	16.18	61.34	428.87
			ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		74.0	68.0	270.0	1868.0
9	завтрак	93 (№86) 120 (№11)	Каша геркулесовая	205	7.12	9.50	36.25	259
			Какао на молоке	200	1.78	1.76	27.34	131
			Сыр	10	4.0	4.1	0.0	54.2
			Сливочное масло	20	0.5	12.3	0.3	113.2
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		18.0	30.0	90.0	683.0

	обед	84 (№27)	Борщ с капустой и картофелем	250	1.90	6.66	10.81	111.11
		96 (№89)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.82	3.62	30.00	175.87
		51 (№44)	Куриные окорочка жаренные	100	15.45	11.29	0.55	165
			Огурцы свежие	50	0.4	0.05	1.7	7.0
			Сок	200	0.5	0.0	9.1	38
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		28.0	24.0	78.0	622.0
	полдник		Груша		1.2	0.9	2.75	128.52
			Йогурт		5.0	1.5	8.5	70.0
			ИТОГО		6.2	2.4	11.25	198.52
			ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52.2	56.4	179.25	820.52
10	завтрак		Яйцо вареное		12.7	11.5	0.7	157
			Чай с сахаром	200	0.0	0.0	15	50
			Сыр	10	4.0	4.1	0.0	54.2
			Сливочное масло	20	0.5	12.3	0.3	113.2
			Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0
			ИТОГО		21.0	30.0	41.7	499.4
	обед	112 (№55)	Помидоры свежие	50	0.6	0.1	1.9	11.5
		263 (№191)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.09	6.33	10.64	107.83
			Плов из отварной птицы	210	37.2	45.33	41.05	747.09
			Компот из сухофруктов	200	0.34	0.0	32.94	133
		Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125.0	
		ИТОГО		44.9	54.0	113.9	126.4	
полдник		Яблоко		0.9	0.9	11.8	91	
		Шоколад	120	3.4	16	27.2	266	
		ИТОГО		4.3	16.9	39.0	357.0	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		71	100.9	195.8	983.8	