

СОГЛАСОВАНО

Зам. начальника

территориального отдела
Роспотребнадзора по АО
и Приволжскому району

Т.В. Шатрова



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления образования,
молодежной политики и спорта
администрации муниципального образования
«Приволжский район»

А.А. Лопин



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

Примерное 10-дневное меню

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Объем порции Возраст детей 7-18 лет	Б	Ж	Угл.	Ккалор.
Завтрак: Каша манная молочная	200,0	6,20	8,05	31,09	222,02
Хлеб пшеничный	40,0	2,96	1,16	20,6	80,0
масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,8
сыр	20,0	4,68	2,1		74,2
Кофейный напиток молочный	200,0	2,79	3,19	19,71	118,69
Сок фруктовый	200,0	0,6		13,0	70
Итого		16,69	22,75	71,49	569,71
Обед: Борщ из св. капусты на м/бульоне со сметаной	200,0	23,54	12,07	8,04	227,33
Тефтели мясные	100,0	10,95	14,60	8,74	217,83
Отварные макаронные изделия	180,0	6,5	6,26	61,7	249,1
Нарезка из свежих овощей	100,0	1,1	10,15	4,61	111,65
Компот из сух.фруктов	200,0	0,56		27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30,0	2,96	1,16	20,6	80,0
Хлеб ржаной	60,0	2,81	0,44	23,52	111,56
ВСЕГО:		68,81	70,73	259,05	2053,97

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Объем порции	Б	Ж	Угл.	Ккалор.
Завтрак: Омлет с зеленым горошком	150,0	10,24	12,50	15,6	177,74
Хлеб с маслом с сыром	40,0/10,0/20,0	6,2	9,51	36,69	204,28
Кофейный напиток молочный	200,0	2,79	3,19	19,71	118,69
Фрукт	200,0	0,6		13,0	70,0
Итого:					
Обед: Суп крестьянский на м/бульоне	200,0	11,85	13,19	32,34	256,47
Хлеб ржаной	60,0	2,81	0,44	23,52	11,56
Гуляш с картоф. пюре	100,0 150,0	10,68 2,77	11,72 5,25	5,74 20,19	176,75 139,06
Салат из отварной свеклы	100,0	0,71	5,03	8,14	80,73
Компот из сух.фруктов	200,0	0,56		27,89	113,79
Всего		58,7	68,59	264,09	1856,01

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Объем порции	Б	Ж	Угл.	Ккалор.
Завтрак: Каша гречневая вязкая на молоке	200,0	7,23	6,67	39,54	246,87
Кофейный напиток молочный	200,0	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб с маслом	40/10	2,16	7,58	15,99	150,64
фруктовый сок	200,0	1,0		22,6	92
Итого		12,18	17,44	75,24	516,2
Обед: Свекольник на м/бульоне	200,0	8,19	7,37	8,04	227,33
Зраза мясные с овощным рагу	100,0 200,0	7,06	10,62	37,04	260,10
Нарезка из свежих овощей	100	1,1	10,15	4,61	111,65
Компот из сух.фруктов	200,0	0,56		27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30,0	2,96	1,16	20,6	80,0
Хлеб ржаной	60,0	2,81	0,44	23,52	11,56
ВСЕГО		39,48	57,35	235,38	1692,08

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Объем порции Возраст детей 7-18лет	Б	Ж	Угл.	Ккалор.
Завтрак: Вареники ленивые из творога со сметанным соусом	200,0 10,0	32,49	9,82	33,22	351,22
Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
Масло сливочное	10,0	0,06	8,24	0,09	74,80
Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85
Фрукты	200,0	1,0		22,6	92
Итого		39,48	23,31	83,18	695,79
Обед: Суп картофельный с бобовыми	200,0	1,87	3,11	10,87	79,03
Голубцы с мясом рисом со сметанным соусом	200,0	14,13	38,13	12,66	450,63
Нарезка из свежих овощей	100,0	1,1	10,13	4,61	11,65
Кисель из из свежих фруктов	200,0	1,36		29,02	116,19
Хлеб ржаной	60,0	2,81	0,44	23,52	111,56
Хлеб пшеничный	30,0	2,96	1,16	20,6	80,0
Итого за день:		32,16	60,39	0191,62	1401,8
ВСЕГО:		71,64	83,7	274,8	2097,59

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Объем порции Возраст детей 7-18 лет	Б	Ж	Угл.	Ккалор.
Завтрак: Макароны с сыром	150/20	5,58	6,12	19,73	156,08
Кофейный напиток на молоке	200,0	1,79	1,19	19,71	118,69
Масло сливочное	10,0	0,06	8,24	0,09	74,8
Хлеб пшеничный	40	2,94	1,64	20,6	80,0
Фрукт	200,0	4,2	4,9	0,09	74,2
Итого					
Обед: Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200,0	2,54	12,07	8,04	227,33
Говяжьи тефтели с рисом	120,0	11,53	14,69	9,9	220,27
Пюре картофельное	150,0	2,77	5,25	20,19	139,06
Овощная нарезка	10 0,0	0,66	4,03	6,25	57,9
Хлеб ржаной	60,0	2,81	0,44	23,52	111,56
Хлеб пшеничный	30,0	2,39	0,98	17,93	86,89
Компот из свежих фруктов	200,0	0,56		27,89	113,79
ВСЕГО:		45,49	62,7	222,41	1706,49

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Объем порции Возраст детей 7-18лет	Б	Ж	Угл.	Ккалор.
Завтрак: Творожный пудинг	200,0	24,26	8,31	39,75	330,81
Хлеб с маслом	40/10	3,02	9,41	20,69	154,8
и сыром	20,0	4,68	6,0		74,2
Сок фруктовый	200,0	1,0		22,6	92
Итого		31,98	23,72	60,44	559,81
Обед: Суп картофельный на мясном бульоне с гренками	200,0	11,85	13,19	32,34	256,47
Хлеб пшеничный	40,0	2,96	1,16	20,6	80,0
Запеканка вермишелевая мясная	150,0	28,06	27,58	20,48	445,28
Винегрет овощной	100,0	0,53	5,08	2,56	58,04
Хлеб ржаной	60,0	2,81	0,44	23,52	111,56
Компот из свежих фруктов	200,0	0,56		27,89	113,79
ВСЕГО:		81,99	74,67	252,12	1923,75

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Объем порции Возраст детей 7-18лет	Б	Ж	Угл.	Ккалор.
Завтрак					
Каша гречневая вязаная на молоке	200,0	7,94	8,21	53,13	246,17
Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб с маслом	40/10	4,3	10,58	17,25	201,64
фрукт	200	4,2	4,9	0,09	74,2
		20,3	27,62	96,42	675,93
Обед: Суп гороховый на м/к бульоне	200,0	12,12	4,2	24,4	264,13
Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
Хлеб ржаной	60,0	2,81	0,44	23,52	111,56
Хлеб пшеничный	30,0	2,39	0,98	17,93	86,89
Овощная нарезка	100,0	0,66	4,03	6,25	57,9
Кисель из плодово-ягодного концентрата	200,0	1,36		29,09	116,38
ВСЕГО:		64,7	56,9	280,52	1871,77

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Объем порции Возраст детей 7-18лет	Б	Ж	Угл.	Ккалор.
Завтрак: Каша молочная «Дружба»	200,0	6,55	8,33	35,09	241,11
Хлеб с маслом	40,0/10,0	2,16	7,58	15,99	150,64
Чай с молоком	200,0	2,79	2,55	13,27	87,25
фрукт	200	4,2	4,9	0,09	74,2
Итого		12,5	18,46	86,95	571
Обед: Суп с мясными фрикадельками	250,0	9,76	6,82	19,01	175,1
Салат из квашеной капусты с яблоками	100,0	0,53	5,08	2,56	58,04
сосиски	100,0	10,68	11,72	5,74	176,75
Отварные макароны	150,0	5,18	0,44	31,5	188,40
Компот из свежих Фруктов	200,0	0,62		21,97	92,56
Хлеб ржаной	60,0	2,81	0,44	23,52	111,56
Хлеб пшеничный	30,0	2,96	0,06	206	80,0
ВСЕГО:		54,73	56,42	260,63	1908,03

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Объем порции Возраст детей 7-18лет	Б	Ж	Угл.	Ккалор.
Завтрак: Сырники из творога	150,0	27,12	5,24	44,67	134,32
Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
Масло сливочное	10,0	0,06	8,24	0,09	74,80
Хлеб пшеничное	40,0	3,16	1,32	23,92	115,85
Итого		35,4	18,73	117,23	570,89
Обед: Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200,0	1,8	4,8	8,9	82,60
Гуляш из говядины	100,0	18,56	20,72	5,77	283,79
Капуста тушенная	150,0	3,93	4,84	18,17	110,74
Хлеб пшеничный	30,0	2,96	1,16	20,6	80,0
Хлеб ржаной	60,0	2,81	0,44	23,52	111,56
Компот из свежих фруктов	200,0	0,42		20,97	85,56
ВСЕГО:		75,67	61,07	277,57	1723,26

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Объем порции Возраст детей 7-18лет	Б	Ж	Угл.	Ккалор.
Завтрак:					
Оладьи со сметан.соусом	150,0	9,35	8,63	40,39	340,63
Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	15,95	153,92
Хлеб пшеничное	40,0	2,96	1,16	20,6	80,0
Сок фруктовый	200	1,0		22,6	92
Итого		16,08	13,72	76,94	574,55
Обед:					
Суп картофельный с клецками	200,0	11,85	13,19	32,34	256,47
Овощное рагу с котлетой говяжей	150/100	3,72	14,87	22,57	238,99
Хлеб ржаной	60,0	2,81	0,44	23,52	11,56
Хлеб пшеничный	30,0	2,96	1,16	20,6	80,0
Кисель из плодо-ягодного концентрата	200,0	1,36		29,09	116,38
ВСЕГО:		46,86	51,68	269,02	1736,47