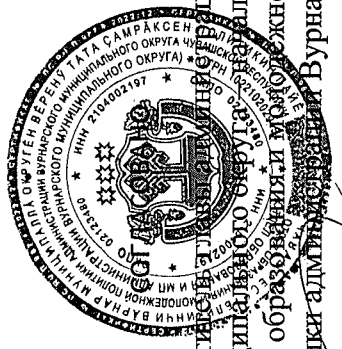


Н.Н. Николаева



Заместитель главы администрации
Муниципального округа Муравьёвский
отдела образования и муниципальной
политики администрации Муравьёвского
муниципального округа
А.Н. Фирсов

МЕНЮ

Для пришкольного летнего оздоровительного лагеря

День: 1

Сезон: летний

Завтрак						
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшениная вязкая со сливочным маслом	302	200/10	203,63	6,27	6,55	29,52
Кофейный напиток	692	200	112,84	1,78	1,31	24,58
Бутерброд с маслом	1	40/10	161,40	3,14	7,57	19,58
Фрукты свежие		100	44,10	0,40	0,40	9,53
Итого:		540	521,97	11,59	15,83	83,21
Обед						
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие порциями		100	13,80	0,66	0,12	2,28
Суп гороховый	139	250	115,73	4,81	3,53	15,79
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	508	180	290,65	8,54	9,46	41,75
Биточки рубленые с соусом	451	50/50	121,16	7,81	6,89	10,07
Компот из кураги	638	200	80,25	0,52	0,00	20,47
Хлеб пшеничный		60	95,20	3,04	0,32	19,44
Итого:		840	716,79	25,38	20,32	109,80
Всего:			1238,76	36,97	36,15	193,01

День: 2

Сезон: летний

Завтрак									
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г					
				Белки	Жиры	Углеводы			
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	302	200/10	191,75	6,27	5,80	28,26			
Компот из смеси сухофруктов	639	200	116,00	0,46	0,00	29,76			
Бутерброд с сыром	3	40/10	131,20	5,34	2,71	19,44			
Фрукты цитрусовые		100	40,03	0,92	0,20	8,02			
Итого:		540	478,98	12,99	8,71	85,48			
Обед									
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г					
				Белки	Жиры	Углеводы			
Помидоры свежие порциями		100	13,80	0,66	0,12	2,28			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124	250	77,42	2,09	4,30	7,41			
Макароны отварные со сливочным маслом	516	180	209,24	5,10	7,63	32,90			
Тефтели рубленые с соусом	462	50/50	184,85	8,36	13,24	10,65			
Чай с сахаром с лимоном	686	200	59,16	0,26	0,06	15,22			
Хлеб пшеничный		60	95,20	3,04	0,32	19,44			
Итого:		840	639,67	19,51	25,67	87,90			
Всего:			1118,65	32,50	34,38	173,38			

День: 3

Сезон: летний

Завтрак

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Каша геркулесовая вязкая со сливочным маслом	1534	200/10	183,97	5,48	8,81	20,52
Чай с сахаром с лимоном	686	200	59,16	0,26	0,06	15,22
Бутерброд с маслом	1	40/10	161,40	3,14	7,57	19,58
Фрукты свежие		100	44,10	0,40	0,40	9,53
Итого:		540	448,63	9,28	16,84	64,85

Обед

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеж.помидор и огурцов с растител.маслом	20	100	119,11	0,54	12,22	2,04
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	110	250	96,28	2,88	4,25	11,79
Картофельное пюре со сливочным маслом	520	180	153,61	3,23	5,41	22,02
Котлеты куриные рубленые с соусом	498	50/50	172,94	9,66	10,10	10,83
Компот из свежих плодов	631	200	110,00	0,20	0,20	22,30
Хлеб пшеничный		60	95,20	3,04	0,32	19,44
Итого:		840	747,14	19,55	32,50	88,42
Всего:			1195,77	28,83	49,34	153,27

День: 4

Сезон: летний

Завтрак

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Каша манная вязкая со сливочным маслом	302	200/10	185,14	5,54	27,38	
Залецанка из творога с джемом	366	80/50	313,31	23,22	37,12	
Компот из изюма	638	200	83,05	0,18	21,57	
Итого:		480	581,50	28,94	86,07	

Обед

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеж.моркови с изюмом и растител.маслом	1569	100	152,53	0,61	15,63	
Суп крестьянский с крупой	134	250	68,80	1,55	11,58	
Макароны отварные со сливочным маслом	516	180	209,24	5,10	32,90	
Котлеты рыбные с соусом	388	50/50	76,49	5,97	9,94	
Чай с сахаром с лимоном	686	200	59,16	0,26	15,22	
Хлеб пшеничный		60	95,20	3,04	19,44	
Итого:		840	661,42	16,53	104,71	
Всего:			1242,92	45,47	190,78	

День: 5

Сезон: летний

Завтрак

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	302	200/10	185,80	4,45	5,77	28,60
Чай с фруктовым соком	79	200	95,00	0,34	0,02	24,53
Бутерброд с джемом		40/10	244,14	4,74	5,02	44,84
Вафли		100	503,50	2,25	29,00	61,11
Итого:		540	1028,44	11,78	39,81	159,08

Обед

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеклы с растител.маслом	88	100	126,25	0,69	12,03	4,02
Суп картофельный с макаронами	140	250	101,10	3,02	2,28	17,61
Картофельное пюре со сливочным маслом	520	180	153,61	3,23	5,41	22,02
Тефтели рубленые с соусом	462	50/50	184,85	8,36	13,24	10,65
Компот из свежих яблок	631	200	108,96	0,16	0,16	27,87
Хлеб пшеничный		60	95,20	3,04	0,32	19,44
Итого:		840	769,97	18,50	33,44	101,61
Всего:			1798,41	30,28	73,25	260,69

День: 6

Сезон: летний

Завтрак

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Каша геркулесовая вязкая со сливочным маслом	1534	200/10	183,97	5,48	8,81	20,52
Чай с сахаром с лимоном	686	200	59,16	0,26	0,06	15,22
Бутерброд с сыром	3	40/10	131,20	5,34	2,71	19,44
Печенье		100	465,50	2,75	24,00	60,14
Итого:		540	839,83	13,83	35,58	115,32

Обед

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежей капусты с яблоками	2815	100	122,26	0,63	10,06	7,52
Суп гороховый	139	250	115,73	4,81	3,53	15,79
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	508	180	290,65	8,54	9,46	41,75
Птица тушеная в сметанном соусе	493	50/50	121,11	10,58	7,43	3,48
Компот из кураги	638	200	80,25	0,52	0,00	20,47
Хлеб пшеничный		60	95,20	3,04	0,32	19,44
Итого:		840	825,20	28,12	30,80	108,45
Всего:			1665,03	41,95	66,38	223,77

День: 7

Сезон: летний

Завтрак

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	302	200/10	203,63	6,27	6,55	29,52
Чай с фруктовым соком	79	200	95,00	0,34	0,02	24,53
Бутерброд с маслом	1	40/10	161,40	3,14	7,57	19,58
Фрукты цитрусовые		100	29,03	0,59	0,22	5,82
Итого:		540	489,06	10,34	14,36	79,45

Обед

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие порциями		100	13,80	0,66	0,12	2,28
Суп крестьянский с крупой	134	250	68,80	1,55	1,84	11,58
Рис отварной со сливочным маслом	511	180	231,46	3,99	5,52	40,42
Биточки рубленые с соусом	451	50/50	121,16	7,81	6,89	10,07
Компот из смеси сухофруктов	639	200	116,00	0,46	0,00	29,76
Хлеб пшеничный		60	95,20	3,04	0,32	19,44
Итого:		840	646,42	17,51	14,69	113,55
Всего:			1135,48	27,85	29,05	193,00

День: 8

Сезон: летний

Завтрак

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	302	200/10	185,80	4,45	5,77	28,60
Кофейный напиток	692	200	112,84	1,78	1,31	24,58
Бутерброд с сыром	3	40/10	131,20	5,34	2,71	19,44
Фрукты свежие		100	44,10	0,40	0,40	9,53
Итого:		540	473,94	11,97	10,19	82,15

Обед

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеклы с зелен.горошком с растител.маслом	34	80	104,77	0,76	6,03	12,41
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124	250	77,42	2,09	4,30	7,41
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	180	153,61	3,23	5,41	22,02
Котлеты рыбные с соусом	388	50/50	76,49	5,97	4,67	9,94
Компот из изюма	638	200	83,05	0,18	0,00	21,57
Хлеб пшеничный		60	95,20	3,04	0,32	19,44
Итого:		820	590,54	15,27	20,73	92,79
Всего:			1064,48	27,24	30,92	174,94

День: 9

Сезон: летний

Завтрак

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшениная вязкая со сливочным маслом	302	200/10	203,63	6,27	6,55	29,52
Чай с сахаром с лимоном	686	200	59,16	0,26	0,06	15,22
Запеканка творожная с джемом	366	80/50	219,73	18,99	4,86	24,60
Фрукты свежие		80	44,10	0,40	0,40	9,53
Итого:		560	526,62	25,92	11,87	78,87

Обед

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеж.помидор и огурцов с растител.маслом		80	119,11	0,54	12,22	2,04
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	110	250	96,28	2,88	4,25	11,79
Макароны отварные со сливочным маслом	516	180	209,24	5,10	7,63	32,90
Тефтели рубленые с соусом	462	50/50	184,85	8,36	13,24	10,65
Компот из свежих плодов	631	200	110,00	0,20	0,20	22,30
Хлеб пшеничный		60	95,20	3,04	0,32	19,44
Итого:		820	814,68	20,12	37,86	99,12
Всего:			1341,30	46,04	49,73	177,99

День: 10

Сезон: летний

Завтрак

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	302	200/10	191,75	6,27	5,80	28,26
Компот из свежих яблок	631	200	108,96	0,16	0,16	27,87
Бутерброд с маслом	1	40/10	161,40	3,14	7,57	19,58
Фрукты цитрусовые		100	40,03	0,92	0,20	8,02
Итого:		540	502,14	10,49	13,73	83,73

Обед

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг. ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежей капусты	43	100	99,00	1,41	5,08	9,02
Суп картофельный с макаронами	140	250	101,10	3,02	2,28	17,61
Жаркое по домашнему из куриного филе	2263	200	219,41	17,52	6,58	22,26
Чай с сахаром с лимоном	686	200	59,16	0,26	0,06	15,22
Хлеб пшеничный		60	95,20	3,04	0,32	19,44
Итого:		810	573,87	25,25	14,32	83,55
Всего:			1076,01	35,74	28,05	167,28