

Утверждаю
 Директор МКОУ Средне-Муйская СОШ
 Шипнякова А.В. *ШШВ*



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для лагеря дневного пребывания
 на базе МКОУ Средне-Муйская СОШ

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность. Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			БЖУ				Ві	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1 День												
	Завтрак												
311	Каша манная молочная жидкая	1/180/5	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	048	0	144,40	128,40	17,03	0,38
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
42	Сыр(порциями)	1/10	2,32	2,95	0,00	18,20	0,00	0,07	0,26	88,00	50,00	3,50	0,10
	Итого:		10,82	11,31	56,46	351,88	0,104	0,55	0,26	240,66	212,64	26,13	0,95
	Обед:												
16	Салат из свежих огурцов	1/100	0,80	4,50	3,00	55,00	0,02	3,84	0,00	20,49	18,9	11,69	0,53

124	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	1/250/10	6,12	7,98	13,33	249,7	0,035	18,47	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
332	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	0,03	11,31	182,00	9,07	0,92
141	Гуляш из отварной говядины	1/60/50	16,90	17,50	3,70	240,00	0,05	0,07	0,06	13,51	189,00	22,46	2,31
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200/5	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0	0,48	34,00	0,00	0,06
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	5,33	0,9	67,73	180,8	0,20	0,00	0,00	34,66	113,33	45,53	2,13
	Итого:		35,75	35,58	147,16	1031,50	0,37	22,38	0,12	122,89	587,20	109,87	6,71
	Полдник:												
	Йогурт 2,5%	1/100	2,80	2,50	11,00	78,00	0,04	0,70	0,20	122,00	96,00	15,00	0,10
	Яблоко	1/150	0,80	0,00	22,60	76,00	0,06	20,00	0,00	32,00	67,20	18,00	1,44
	Итого:		3,60	2,50	33,60	154,00	0,10	20,70	0,20	154,00	163,20	33,00	1,54
	Всего за день:		50,17	49,38	237,22	1537,38	0,57	43,63	0,58	517,55	963,04	169,00	9,20
	2 День												
	Завтрак:												
302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	1/180/5	7,20	9,10	31,50	238,00	0,18	0,45	0,02	121,50	3,9	59,53	1,47
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
41	Масло сливочное 72% жирности	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Итого:		10,30	18,46	61,26	452,68	0,224	0,45	59,02	130,98	40,14	65,13	1,94
	Обед:												
19	Салат из свежих помидоров	1/100	0,90	4,50	4,50	63,00	0,03	6,90	0,00	14,29	15,60	13,13	0,63
132	Рассольник Ленинградский	1/250/25/10	2,10	5,20	15,40	119,00	0,09	6,70	0,03	15,05	78,50	22,50	0,84

520	Картофельное пюре	1/180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45	0,03	42,72	84,00	34,08	1,24
255	Котлета из рыбы	1/100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	183,50	30,00	0,74
639	Компот из смеси сухофруктов.	1/200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	0,00	14,62	2,25	8,50	0,92
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		26,50	22,72	125,81	812,11	0,50	26,77	26,31	182,37	477,18	119,41	5,25
	Полдник:												
	Йогурт 2,5%	1/100	2,80	2,50	11,00	78,00	0,04	0,70	0,20	122,00	96,00	15,00	0,10
	Банан	1/150	3,00	0,00	44,80	151,60	0,08	20,00	0,24	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого:		5,80	2,50	55,80	229,60	0,12	20,70	0,44	138,00	152,00	99,00	1,30
	Всего за день:		42,60	43,68	242,97	1494,39	0,84	47,92	85,77	451,35	669,32	283,54	8,49
	3 День												
	Завтрак:												
261	Макароны,запеченные с сыром	1/180/5	8,80	14,20	29,40	284,00	0,06	0,10	0,04	160,09	262,00	15,65	0,89
705	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00	0,00	11,09	36,5	2,96	0,57
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
41	Масло сливочное 72% жирности	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	И т о г о :		12,40	23,76	77,06	574,68	0,114	80,10	59,04	180,18	326,50	24,21	1,90
	Обед:												
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,80	4,70	3,60	61,00	0,03	5,70	0,00	15,00	18,90	12,07	0,56
204	Суп рисовый с говядиной	1/200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,70	0,00	21,01	95,87	25,93	1,18
132	Плов из курицы отварной	1/180	28,60	35,10	28,40	547,00	0,08	0,69	0,2	29,13	180,3	46,54	2,60
639	Компот из смеси сухофруктов.	1/200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	0,00	14,62	2,25	8,50	0,92
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88

	Йогурт 2,5%	1/100	2,80	2,50	11,00	78,00	0,04	0,70	0,20	122,00	96,00	15,00	0,10
	Груша	1/150	0,80	0,00	21,40	72,40	0,04	10,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,60
	Итого:		3,60	2,50	32,40	150,40	0,08	10,70	0,20	160,00	128,00	39,00	4,70
	Всего за день:		38,37	47,46	248,54	1554,38	0,74	32,65	59,25	474,10	554,14	332,98	12,58
	5 День												
	Завтрак:												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	1/180/5	6,50	8,00	30,70	221,00	0,16	0,46	0,00	113,44	56,00	39,64	1,03
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
693	Какао с молоком	1/200	3,30	3,10	13,60	94,00	0,03	0,52	0,00	108,57	8,25	21,05	0,57
	Итого:		12,80	12,26	64,86	419,68	0,23	0,98	0,00	230,01	90,25	66,29	2,04
	Обед:												
64	Салат из свеклы с растительным маслом	1/100	1,30	8,20	6,6	105,00	0,01	1,86	0,00	34,61	25,2	18,65	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60	0,10	13,38	106,4	20,92	0,86
436	Жаркое по-домашнему	1/140/60	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77	0,02	23,88	386,2	48,35	3,59
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
639	Компот из смеси сухофруктов.	1/200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	0,00	14,62	2,25	8,50	0,92
	Итого:		29,80	33,02	116,62	880,36	0,40	17,52	0,12	102,49	633,38	107,62	7,45
	Полдник:												
	Сокмультифруктовый	1/200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,10	0,00	0,07	14,00	14,00	8,00	1,40
	Банан	1/150	2,85	0,95	0,38	151,6	0,08	19,00	0,00	15,20	153,20	79,80	1,14
	ИТОГО:		2,85	0,95	24,38	247,6	0,18	19,00	0,07	29,2	167,2	87,8	2,54
	Всего за день:		45,45	46,23	205,86	1547,64	0,81	37,50	0,19	361,70	890,83	261,71	12,03

311	Каша манная молочная жидкая	1/180/5	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48	0,00	144,40	128,40	17,03	0,38
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
41	Масло сливочное 72% жирности	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	2,00	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03
	Итого:		8,50	16,56	56,56	408,68	0,104	0,48	59,00	153,76	164,64	22,63	0,85
	Обед:												
71	Винегрет овощной	1/100	1,30	2,30	7,20	54,00	0,03	5,18	0,00	23,23	12,6	16,16	0,67
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60	0,10	13,38	106,4	20,92	0,86
520	Картофельное пюре	1/180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45	0,03	42,72	84,00	34,0	1,24
461	Тефтели мясные	1/100	14,00	13,00	7,00	201,00	0,10	1,42	65,00	73,17	177,84	36,00	1,60
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200/5	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0	0,48	34,00	0,00	0,06
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		27,70	26,02	118,12	817,36	0,43	25,65	65,13	168,98	528,17	118,28	5,31
	Полдник:												
	Сырок творожный	1/100	12,00	16,50	9,50	232,10	0,40	50,00	0,50	135,00	200,00	23,00	0,40
	Сок апельсиновый	1/200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,10	0,00	0,07	14,00	14,00	8,00	1,40
	Итого:		12,00	16,50	33,50	328,10	0,50	50,00	0,57	149,00	214,00	32,00	1,80
	Всего за день:		48,20	59,08	208,18	1554,14	1,034	76,13	124,70	471,74	906,81	172,91	7,96
	8 День												
	Завтрак:												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5,50	5,20	19,90	148,00	0,06	0,65	0,00	135,61	12,60	18,01	0,39
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44

16	Салат из свежих огурцов	1/100	0,80	4,50	3,00	55,00	0,02	3,84	0,00	20,49	18,9	11,69	0,53
204	Суп рисовый с говядиной	1/200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,70	0,00	21,01	95,87	25,93	1,18
451	Котлета из говядины	1/100	15,55	11,55	17,55	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
297	Каша рисовая рассыпчатая	1/180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,00	0,00	5,48	79,74	29,94	0,62
639	Компот из смеси сухофруктов.	1/200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	0,00	14,62	2,25	8,50	0,92
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		34,33	26,11	148,73	956,37	0,41	10,98	28,75	132,33	476,47	119,39	5,63
	Полдник:												
	Банан	1/150	2,85	0,95	0,38	151,6	0,08	19,00	0,00	15,20	153,2	79,80	1,14
	Итого:		2,85	0,95	0,38	151,60	0,08	19,00	0,00	15,20	153,20	79,80	1,14
	Всего за день:		47,78	37,52	228,17	1561,65	40,72	38,43	28,77	288,12	696,07	267,28	9,25
	10 День												
	Завтрак:												
311	Каша пшенная молочная жидкая	1/180/5	6,50	8,00	30,70	221,00	0,16	0,46	0,00	113,44	56,00	39,64	1,03
11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
693	Какао с молоком	1/200	3,30	3,10	13,60	94,00	0,03	0,52	0,00	108,57	8,25	21,05	0,57
42	Сыр(порциями)	1/10	2,32	2,95	0,00	18,20	0,00	0,07	0,26	88,00	50,00	3,50	0,10
	Итого:		14,82	15,21	64,86	437,88	0,234	1,05	0,26	318,01	140,25	69,79	2,14
	Обед:												
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,80	4,70	3,60	61,00	0,03	5,70	0,00	15,00	18,90	12,07	0,56
по	Борщ с капустой и картофелем	1/250/10	1,70	5,00	11,60	97,00	0,04	7,94	0,032	28,94	71,5	20,94	0,95
436	Жаркое по-домашнему	1/140/60	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77	0,02	23,88	386,2	48,35	3,59
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03

11, 2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		27,90	31,92	84,32	736,36	0,31	22,41	0,052	84,08	598,17	92,56	6,01
	Полдник:												
	Сокмультифруктовый	1/200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,10	0,00	0,07	14,00	14,00	8,00	1,40
	Итого:		0,00	0,00	24,00	96,00	0,10	0,00	0,07	104,00	56,00	54,00	2,20
	Всего за день:		42,72	47,13	173,18	1270,24	0,644	23,46	0,382	506,09	794,42	216,35	10,35
	Итого за завтрак за 10 дней		107,96	142,86	644,10	4238,40							
	Среднее дневное значение завтрака		<i>10,80</i>	<i>14,27</i>	<i>64,10</i>	<i>423,84</i>							
	Итого за обед за 10 дней		331,52	325,19	1243,83	8987,04							
	Среднее дневное значение обеда		<i>33,15</i>	<i>32,52</i>	<i>124,39</i>	<i>898,70</i>							
	Итого за полдник за 10 дней		51,90	47,40	291,76	1884,60							
	Среднее дневное значение полдника		<i>5,19</i>	<i>4,74</i>	<i>29,17</i>	<i>188,46</i>							
	Фактическая энергетическая и пищевая ценность 3-х разового приёма пищи за 10 дней		49,14	51,53	217,66	1511,00							