

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Павловской ОШ

имени А.К. Васильева

С.В. Крепкова



МЕНЮ

приготавливаемых блюд

для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием в

МОУ Павловская ОШ имени А.К. Васильева

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая. День первый.							
Завтрак	Каша рисовая на молоке вязкая	200/5	7,8	9,2	47,1	290	Рец. № 4 1994 г.
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	147,7	Рец.№ 642 1994 г.
	Бутерброд с маслом	30/10	13,8	12,6	60,1	394,3	Сб.рец. №1 1997 г.
	Йогурт	100	4,3	4,8	6,0	79,5	
	Огурец свежий порционный	60	0,9	0,1	3,0	16,8	
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250	3,0	2,5	9,3	72,5	Рец.№ 120 1994 г.
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,6	4,0	4,8	101,0	Рец.№ 309 1994 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	127,5	Рец.№ 472 1994 г.
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	28,5	108,2	Рец.№ 585 1994 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,0	41,0	
Итого за день:			52,4	43,0	221,0	1465,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры							
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя первая. День второй														
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	26,7	20,1	39,5	443,0	Рец.№ 297 1994 г.							
								Чай с сахаром	200	0,3	0	15,3	57,3	Рец.№ 627 1994 г.
								Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,0	
								Фрукт	100	0,4	0,4	8,0	41,0	
								Помидоры свежие порционные	50	0,7	0,1	2,2	14,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	2,5	22,3	130,0	Рец.№148 1994 г.							
								Котлета рубленая из говядины	80	8,3	11,9	8,9	175,2	
								Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	185,0	Рец.№ 469 1994 г.
								Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	128,5	
								Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	Рец.№ 588 1994
Итого за день:			56,0	40,1	204,3	1332,8								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая. День третий.							
Завтрак	Каша пшенная на молоке вязкая	200/5	8,8	8,2	44,2	311,2	Рец.№ 4 1994 г.
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,8	22,5	121,6	Рец.№ 762 1994 г.
	Бутерброд с сыром Йогурт	30/20 100	16,0 4,3	1,0 4,8	70,0 6,0	335,5 79,5	Рец.№2 1994 г.
Обед	Огурцы свежие порционные	60	0,9	0,1	3,0	16,8	
	Рассольник ленинградский	250	3,0	2,8	20,3	107,5	Рец.№ 138 1994 г.
	Печень, тушенная в соусе	100	26,9	18,1	16,6	348,0	Рец.№ 408 1994 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,0	39,3	243,0	Рец.№ 463 1994 г.
	Кисель из кураги	200	0,1	0	34,2	154,0	Рец.№ 760 1997 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			74,4	44,4	272,8	1804,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая. День четвертый.							
Завтрак	Тфтели мясные	100	11,7	14,6	11,3	222,5	Рец.№ 416 1994 г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,6	Рец.№ 469 1994 г.
	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,3	0	15,3	57,3	Рец.№ 627 1994 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,6	41,0	
	Помидор свежий порционный	60	0,7	0,1	2,2	14,4	
	Свекольник со сметаной	250/10	2,4	3,7	19,3	114,3	Рец.№193 1994 г.
Обед	Рагу с птицей	200	26,7	43,4	10,7	489,0	Рец.№ 210 2003 г.
	Сок фруктовый	200	0,8	0	21,8	90,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			54,0	67,2	150,3	1371,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая. День пятый.							
Завтрак	Каша из хлопьев «Геркулеса» на молоке вязкая	200/5	8,6	9,5	38,8	266,2	Рец.№ 4 1994 г.
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,7	147,7	Рец.№ 642 1994 г.
	Бутерброд с маслом	30/10	13,8	12,6	60,1	394,4	Рец.№ 1 1994 г.
	Йогурт	100	4,3	4,8	6,0	79,5	
Обед	Суп картофельный с фасолью Биточки рыбные Рис отварной Чай с сахаром с лимоном	250	6,5	2,5	22,2	130,0	Рец.№ 138 1994 г.
			10,2	3,8	12,7	124,8	Рец.№ 51 1994 г
			3,6	4,4	29,1	195,0	Рец.№ 465 1994 г
			0,3	0	15,3	57,3	Рец.№ 627 1994 г
			3,3	0,6	16,7	87,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,6	41,0	
Итого за день:			54,8	42,5	235,2	1522,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая. День первый.							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная вязкая	200/5	7,6	7,7	44,4	266,8	Рец.№ 4 1994 г
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,8	22,5	121,6	Рец.№ 762 1994 г
	Бутерброд с маслом	30/10	13,8	12,6	60,1	394,4	Рец.№ 1 1994 г
	Йогурт	100	4,3	4,8	6,0	79,5	
	Огурец свежий порционный	60	0,9	0,1	3,0	16,	
	Суп с макаронными изделиями	250	4,0	3,0	16,8	102,5	Рец.№ 148 1994 г
Обед	Жаркое по-домашнему	200	19,5	20,0	42,2	217,0	Рец.№ 394 1994 г
	Кисель из кураги	200	0,1	0	31,5	118,5	Рец.№ 706 1997 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,6	41,0	
Итого за день:			56,4	52,0	251,8	1445,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая. День второй.							
Завтрак	Котлета рыбная	80	11,0	6,2	7,4	130,0	Рец.№ 551 1994 г
	Пюре картофельное	150	3,9	5,6	14,0	153,0	Рец.№ 472 1994 г
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	15,3	57,3	Рец.№ 627 1994 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,6	41,0	
	Помидор свежий порционный	60	0,7	0,1	2,2	14,4	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250	3,0	2,5	9,5	85,0	Рец.№ 110 1994 г
	Птица, тушенная в соусе	100	44,7	36,8	7,8	579,0	Рец.№ 514 1997 г
	Греча отварная	150	8,6	0,6	39,3	243,0	Рец.№ 463 1994 г
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	28,5	108,2	Рец.№ 585 1994 г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			78,4	53,0	164,1	1568,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая. День третий.							
Завтрак	Омлет натуральный	110	11,1	17,4	2,1	209,1	Рец.№ 284 1994 г
	Какао с молоком	200	7,8	9,2	47,1	290,1	Рец.№ 642 1994 г
	Бутерброд с маслом	30/10	13,8	12,6	60,1	394,4	Рец.№ 1 1994 г
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,6	41,0	
Обед	Отурец свежий порционный	60	0,9	0,1	3,0	16,8	
	Суп из овощей со сметаной	250	2,0	3,7	13,2	91,0	Рец.№ 132 1994 г
	Плов	200	20,5	17,5	55,8	217,0	Рец.№ 403 1994 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	128,9	Рец.№ 588 1994 г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			60,2	61,5	240,1	1475,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая. День четвертый.							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200/5	9,7	9,2	45,3	291,6	Рец.№ 4 1994 г
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,8	22,5	121,6	Рец.№ 762 1994 г
	Бутерброд с сыром	30/20	16,0	1,0	70,0	335,5	Рец.№ 2 1994 г
	Йогурт	100	4,3	4,8	6,0	79,5	
	Суп картофельный с зеленым горошком	250	6,5	2,5	22,2	130,0	Рец.№ 138 1994 г
Обед	Котлета рубленая из курицы	100	16,5	13,2	14,5	258,0	Рец.№ 460 1994 г
	Капустя гушенная	150	3,0	4,0	8,3	105,0	Рец.№ 416 1994 г
	Сок	200	0,8	0	21,8	90,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			62,6	38,1	227,3	1498,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая. День пятый.							
Завтрак	Биточки мясные	80	12,7	11,5	12,8	208,8	Рец.№ 493 1994 г
	Рис отварной	150	4,3	5,3	34,9	234,0	Рец.№ 4651994 г
	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,3	0	15,3	57,3	Рец.№ 627 1994 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,6	41,0	
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,7	0,1	2,2	14,4	
	Суп картофельный со свежей рыбой	250	7,4	2,5	19,0	122,9	Рец.№ 131 1994 г
	Тфтели из птицы с соусом	100	14,2	17,4	22,4	325,0	Рец.№ 219 2003 г
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,5	Рец.№ 469 1994 г
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	28,5	108,2	Рец.№ 585 1994 г
Итого за день:	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
			51,2	42,4	204,8	1454,1	
Итого за первую неделю:			291,6	237,2	1083,6	7396,4	
Итого за вторую неделю:			308,8	247,0	1088,1	7541,6	
Итого за две недели:			600,4	484,2	2171,7	14938,0	