

Согласовано:

начальник лагеря:

  
\_\_\_\_\_

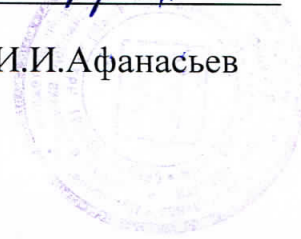
В.В.Соловьева

Утверждаю:

директор школы:

  
\_\_\_\_\_

И.И.Афанасьев



Примерное десятидневное меню  
для детей в лагере дневного пребывания  
МБОУ СОШ с. Мазейка  
11-14 лет.

## 11-14 Лет

День 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен
		(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(ккал) 11-14 лет
679	Каша гречневая со сл.маслом	230	10.35	14.4	57.5	303.6
	Гуляш	100	13.5	5.9	3.4	215.93
	Бутерброд с мас. и сыр.	50/10/10	4.1/0.05/2.32	0.6/8.25/2.9	21/0.08	72.2/74.8/36.4
	Компот	200	0.6	0	31.4	121
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
	Апельсин	100	0.9	0.2	16.2	36
Обед						
59	Салат из св.овощей	120	0.8	6.06	2.25	72
204	Суп картофельный с пшеном	270	6.05	4.59	13.35	119
	Рис отварной	200	11	18.82	53.41	283.92
	Рыба жареная	100	15.8	5.4	3.5	126
960	Какао	200	3.6	2.5	15.6	148.2
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
	Конфеты шок.	50	3.5	5.8	32.2	218
						1787.65

## 11-14 Лет

День 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен
		(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(ккал) 11-14 лет
384	Каша пшённая на молоке	230	5.75	36.8	7.13	223.1
	Бутерброд с мас. и сыр.	50/10/10	4.1/0.05/2.32	0.6/8.25/2.9	21/0.08	72.2/74.8/36.4
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
424	Яйцо	40	5.2	4.8	0.4	64
332	Кисель ягодный	200	0.4	0	30.6	142
	Кондитерские изделия	50	3.5	5.8	32.2	218
Обед						
59	Салат из св.овощей	120	0.8	6.06	2.25	72
187	Щи из св.капусты	270	2.7	10.26	5.67	102.6
	Котлета	100	27.8	29.6	1.7	384
	Макароны отварные	200	8	0	38	196
960	Чай	200	1.4	1.6	16.4	59
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
	Фрукт ( груша)	100	0.4	0.3	10.9	42
						1646.7

## 11-14 Лет

День 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен
		(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(ккал) 11-14 лет
679	Каша гречневая со сл.маслом	230	10.35	14.4	57.5	303.6
	Соус красный основной	20	2.5	0	15.8	30
	Колбаса отварная	100	11.7	22.8	0.2	252
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
	Йогурт	200	10	3	17	140
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.5	5.8	32.2	218
Обед						
59	Салат из св.овощей	120	0.8	6.06	2.25	72
	Суп картофельный с макаронами	270	3.5	2.7	12.18	130
	Гуляш	100	13.5	5.9	3.4	215.93
	Картофельное пюре	200	4.6	2.35	32.23	166
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
960	Чай	200	1.4	1.6	16.4	59
	Фрукт ( Банан)	100	1.5	0.5	21	96
						1826.53

## 11-14 Лет

День 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен (ккал)
		(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	
679	Каша манная	230	6.9	7.36	35.17	225.4
	Бутерброд с мас. и сыр.	50/10/10	4.1/0.05/2.32	0.6/8.25/2.9	21/0.08	72.2/74.8/36.4
332	Кисель ягодный	200	0.4	0	30.6	142
	Фрукт (апельсин)	100	0.9	0.2	16.2	36
Обед						
59	Салат из св.овощей	120	0.8	6.06	2.25	72
	Суп картофельный с горохом	250	5.1	3.1	12.3	170
	Котлета	100	27.8	29.6	1.7	384
	Рис отварной	200	11	18.82	53.41	283.92
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
	Сок	200	0	0	23	100
	Кондитерские изделия (печенье)	100	1.5	0.5	21	96
						1581.32

## 11-14 Лет

День 5

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен (ккал)
		(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	
	Бутерброд с мас. и сыр.	50/10/10	4.1/0.05/2.32	0.6/8.25/2.9	21/0.08	72.2/74.8/36.4
601	Плов из говядины	250	48.6	33	55.2	505
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
960	Чай	200	1.4	1.6	16.4	59
	Фрукт ( Банан)	100	1.5	0.5	21	96
Обед						
59	Салат из св.овощей	120	0.8	6.06	2.25	72
187	Щи из св.капусты	270	2.7	10.26	5.67	102.6
	Макароны отварные	200	8	0	38	196
	Мясо птицы отварная	100	25.2	7.4	0	170
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
	Йогурт	200	10	3	17	140
						1484.6



## 11-14 Лет

День 7

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен
		(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(ккал) 11-14 лет
	Каша манная на молоке	230	6.9	7.36	35.17	225.4
	Бутерброд с мас. и сыр.	50/10/10	4.1/0.05/2.32	0.6/8.25/2.9	21/0.08	72.2/74.8/36.4
960	Какао	200	3.6	2.5	15.6	148.2
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	9.8	80
Обед						
59	Салаг из св.овощей	120	0.8	6.06	2.25	72
	Суп картофельный с горохом	250	5.1	3.1	12.3	170
	Макароны отварные	200	8	0	38	196
	Мясо птицы отварная	100	25.2	7.4	0	170
332	Кисель ягодный	200	0.4	0	30.6	142
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	140
	Кондитерские изделия (печенье)	100	1.5	0.5	21	96
						1511.6



День 8

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен
		(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(ккал) 11-14 лет
601	Плов из говядины	250	48.6	33	55.2	505
	Сок	200	0	0	23	100
	Фрукт (Груша)	200	0.8	0.6	21.8	84
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
Обед						
59	Салат из св.овощей	120	0.8	6.06	2.25	72
204	Суп картофельный с пшеном	270	6.05	4.59	13.35	119
	Картофельное пюре	200	4.6	2.35	32.23	166
	Котлета	100	27.8	29.6	1.7	384
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
	Йогурт	200	10	3	17	140
	Кондитерские изделия (печенье)	100	1.5	0.5	21	96
						1810

## 11-14 Лет

День 9

## ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен
		(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(г) 11-14 лет	(ккал) 11-14 лет
	Сосиска отварная	100	10.1	31.6	1.9	332
679	Каша гречневая со сл.маслом	230	10.35	14.4	57.5	303.6
	Фрукт (Груша)	200	0.8	0.6	21.8	84
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
960	Чай	200	1.4	1.6	16.4	59
Обед						
59	Салат из св.овощей	120	0.8	6.06	2.25	72
187	Щи из св.капусты	270	2.7	10.26	5.67	102.6
	Рис отварной	200	11	18.82	53.41	283.92
	Рыба жареная	100	15.8	5.4	3.5	126
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
332	Кисель ягодный	200	0.4	0	30.6	142
	Кондитерские изделия (печенье)	100	1.5	0.5	21	96

1745.12

11-14 Лет

*насыщ 1206*

День 10

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен
		(Г) 11-14 лет	(Г) 11-14 лет	(Г) 11-14 лет	(Г) 11-14 лет	(ккал) 11-14 лет
679	Каша манная	230	6.9	7.36	35.17	225.4
	Бутерброд с мас. и сыр.	50/10/10	4.1/0.05/2.32	0.6/8.25/2.9	21/0.08	72.2/74.8/36.4
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
424	Яйцо	40	5.2	4.8	0.4	64
960	Какао	200	3.6	2.5	15.6	148.2
	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	9.8	80
<b>Обед</b>						
59	Салат из св.овощей	120	0.8	6.06	2.25	72
	Суп с рисом	270	1.46	2.3	10.85	70.93
	Макаронны отварные	200	8	0	38	196
	Мясо птицы отварная	100	25.2	7.4	0	170
	Хлеб пшеничный ржаной	50	1.47	0.3	14.43	72
	Йогурт	200	10	3	17	140
	Кондитерские изделия (печенье)	100	1.5	0.5	21	96
						1406.53