

Утверждаю  
Директор  
МБОУ Покров-Рогульской ОШ  
Т.А.Соколова



Примерное 10-дневное меню  
оздоровительного лагеря с дневным  
пребыванием детей

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетич. ценность	Пищевая ценность		
				Б	Ж	У
1	2	3	5	6	7	8
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№284 1994г.	Омлет натуральный	200\5	355	19,8	28,8	3,9
№642 1994г.	Какао с молоком	200	146	3,9	3,1	25,2
Сб.рец.	Булка с сыром	15\20	104	5.4	4.5	10,3
-	Кондитерские изделия	70	189	-	-	55.5
	<b>Итого:</b>		<b>794</b>	<b>29.1</b>	<b>36.4</b>	<b>94.9</b>
<b>Обед</b>						
Сб. рец.	Огурцы свежие порционные	60	8	0,5	0,1	1,5
№ 120 1994г.	Щи из свежей капусты со сметаной	250/15	102	3.5	5.9	9.9
№394 1994г.	Жаркое по- домашнему	150/50	313	16.6	19.0	17.4
-	Сок фруктовый промышленного производства	200	78	1.0	-	25,4
-	Хлеб ржаной	60	104	4,0	0,7	20,0
	Яблоки	100	41	0.4	0,4	8,6
	<b>Итого:</b>		<b>646</b>	<b>26.0</b>	<b>26.1</b>	<b>82.8</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1440</b>	<b>55.1</b>	<b>62.5</b>	<b>177.7</b>
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 262 1994г.	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200\5	251	7,2	9,6	34,0
Сб.рец.	Яйцо вареное	1шт.	63	5,1	4,6	0,3
Сб. рец.	Булка с сыром	15\20	104	5.4	4.5	10,3
№642 1994г	Какао с молоком	200	146	3,9	3,1	25,2
	<b>Итого:</b>		<b>564</b>	<b>21.6</b>	<b>21.8</b>	<b>69.8</b>
<b>Обед</b>						
Сб. рец..	Помидоры свежие	60	14	0.7	0.1	2.3
№ 138 1994г.	Суп картофельный с зеленым горошком	250	95	3,3	2,8	11,0
№ 424 1994г.	Биточки паровые	80	174	11.5	11.2	7.1
№469	Макароны	180	222	6,5	5,0	35,5

1994г	отварные					
№ 702 1997г.	Компот из сухофруктов	200	126	1,0	0,1	30,2
-	Хлеб	60	104	4,0	0,7	20,0
-	Бананы	100	58	0,9	0,3	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>828</b>	<b>25.2</b>	<b>28.1</b>	<b>431.4</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1392</b>	<b>46.8</b>	<b>49.9</b>	<b>501.2</b>
Третий день						
Завтрак						
№ 262 1994г.	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200\5	225	4,7	7,0	34,1
№ 762 1997г.	Кофейный напиток	200	130	2,2	1,4	27,2
Сб.реп.	Булка с маслом сливочным	20\15	164	1,6	13,0	10,4
-	Кондитерские изделия	70	189	-	-	55,5
	<b>Итого:</b>		<b>708</b>	<b>8.5</b>	<b>21.4</b>	<b>127.2</b>
Обед						
Сб.реп.	Огурцы свежие порционные	60	8	0,5	0,1	1,5
№ 110 1994г.	Борщ со сметаной	250/20	156	8,04	7,36	14,81
№ 416 1994г.	Котлета из говядины запеченная	70	183	9,9	9,8	12,5
№ 463 1994г.	Греча отварная рассыпчатая	180	258	8,9	6,8	39,5
-	Сок фруктовый промышленного производства	200	78	1,0	-	25,4
-	Хлеб	60	104	4,0	0,7	20,0
	Йогурт сливочный	125	105	3,1	2,5	17,5
	<b>Итого:</b>		<b>892</b>	<b>35.44</b>	<b>27.26</b>	<b>131.2</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1600</b>	<b>43.9</b>	<b>48.66</b>	<b>258.4</b>
Четвертый день						
Завтрак						
№ 297 1994г.	Запеканка из творога, соус сметанный	150\50	425	27,3	20,4	29,1
-	Кефир «Снежок»	200	79	2,7	2,5	10,8
Сб.реп.	Булка с маслом сливочным	20\15	164	1,6	13,0	10,4
	<b>Итого:</b>		<b>668</b>	<b>31.6</b>	<b>35.9</b>	<b>50.3</b>
Обед						
Сб. реп.	Помидоры	60	14	0,7	0,1	2,3

	свежие порционные					
№ 148 1994г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	105	4,0	3,0	16,8
№324 1994г.	Котлета рыбная запеченная	80	82	10,0	2,6	5,0
№465 1994г.	Рис отварной	180	247	4,5	5,2	44,8
-	Хлеб	60	104	4,0	0,7	20,0
№ 702 1994г.	Компот из свежих фруктов	200	108	0,16	-	28,4
-	Груша	100	42	0,4	0,3	9,3
	<b>Итого:</b>		<b>702</b>	<b>23,76</b>	<b>11,9</b>	<b>126,6</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1370</b>	<b>55,36</b>	<b>47,8</b>	<b>176,9</b>
<b>Пятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 424 1994г.	Биточки паровые	80	174	11,5	11,2	7,1
№469 1994г.	Макароны отварные	180	222	6,5	5,0	35,5
№ 627 1994г.	Чай с лимоном, сахаром	200\15\7	63	0,3	-	15,2
Сб.реп.	Булка с сыром	15\20	104	5,4	4,5	10,3
	<b>Итого:</b>		<b>598</b>	<b>21,0</b>	<b>28,6</b>	<b>380,8</b>
<b>Обед</b>						
Сб.реп.	Огурцы свежие	60	8	0,4	-	1,6
№ 129 1994г.	Рассольник «Ленинградский»	250	95	3,0	2,3	17,0
№449 1994г.	Плов из курицы	50\150	520	25,5	26,1	39,6
№ 702 1997г.	Компот из изюма	200	136	0,4	0,2	33,2
-	Хлеб	60	104	4,0	0,7	20,0
-	Банан	100				9,9
	<b>Итого:</b>		<b>863</b>	<b>33,3</b>	<b>29,3</b>	<b>121,3</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1461</b>	<b>54,3</b>	<b>57,9</b>	<b>502,1</b>
<b>Шестой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 242 1994г.	Запеканка картофельная с овощами, соус сметанный	150\50	270	5,0	14,6	28,1
№642 1994г.	Какао с молоком	200	146	3,9	3,1	25,2
Сб.реп.	Булка с маслом сливочным	20\15	164	1,6	13,0	10,4
-	Кондитерские изделия	70	189	-	-	55,5

	<b>Итого:</b>		<b>769</b>	<b>10.5</b>	<b>30.7</b>	<b>119.2</b>
<b>Обед</b>						
Сб. рец..	Помидоры свежие	60	14	0.7	0.1	2.3
ТТК	Суп картофельный с яйцом	250	138	4.8	4.3	16,0
№ 482 1994г.	Капуста тушеная	180	133	3,6	5.8	10.0
№ 408 1994г.	Печень тушеная в соусе	100	183	12.3	17.7	3.5
-	Сок натуральный промышленного производства	200	78	1.0	-	25,4
-	Хлеб	60	104	4,0	0.7	20,0
-	Груша	100	42	0.4	0,3	9,3
	<b>Итого:</b>		<b>692</b>	<b>26.8</b>	<b>28.9</b>	<b>86.5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1461</b>	<b>37.3</b>	<b>59.6</b>	<b>205.7</b>
<b>Седьмой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 262 1994г.	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200\5	225	4,7	7,0	34,1
-	Кефир «Снежок»	200	79	2.7	2.5	10.8
Сб.рец.	Булка с сыром	15\20	104	5.4	4.5	10,3
Сб.рец.	Мандарины	100	28	0.6	0.1	5.5
	<b>Итого:</b>		<b>436</b>	<b>13.4</b>	<b>14.1</b>	<b>60.7</b>
<b>Обед</b>						
Сб. рец.	Огурцы свежие	60	8	0,4	-	1,6
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	162	6.6	7.21	19.02
№ 424 1994г.	Биточки паровые	80	174	11.5	11.2	7.1
№465 1994г.	Рис отварной	180	247	4.5	5.2	44.8
-	Сок натуральный промышленного производства	200	78	1.0	-	25,4
-	Хлеб	60	104	4,0	0.7	20,0
-	Киви	100	186	9.9	3.6	31.5
	<b>Итого:</b>		<b>959</b>	<b>37.9</b>	<b>27.9</b>	<b>149.4</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1395</b>	<b>51.3</b>	<b>42.01</b>	<b>210.1</b>
<b>Восьмой день</b>						
<b>Завтрак</b>						

№ 297 1994г	Запеканка из творога, соус сметанный	150\50	425	27,3	20,4	29,1
№642 1994г.	Какао с молоком	200	146	3,9	3,1	25,2
Сб.реп.	Булка с маслом сливочным	20\15	164	1,6	13,0	10,4
	<b>Итого:</b>		<b>735</b>	<b>32.8</b>	<b>36.5</b>	<b>64.7</b>
<b>Обед</b>						
Сб. реп..	Помидоры свежие	60	14	0,7	0,1	2,3
№ 129 1994г.	Рассольник ленинградский	250	163	3,3	6,8	20,5
№ 416 1994г.	Котлета из говядины запечёная	70	183	9,9	9,8	12,5
№ 463 1994г.	Греча отварная рассыпчатая	180	258	8,9	6,8	39,5
-	Хлеб	60	104	4,0	0,7	20,0
№702 1994г.	Компот из кураги	200	126	1,0	0,1	30,2
-	Апельсины	100	98	0,6	-	20,5
	<b>Итого:</b>		<b>946</b>	<b>28.4</b>	<b>24.3</b>	<b>145.5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1681</b>	<b>61.2</b>	<b>60.8</b>	<b>210.2</b>
<b>Девятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№284 1994г.	Омлет натуральный с маслом сливочным	200\5	355	19,8	28,8	3,9
№ 762 1994г.	Кофейный напиток	200	130	2,2	1,4	27,2
Сб.реп.	Булка с сыром	15\20	104	5,4	4,5	10,3
-	Кондитерские изделия	70	189	-	-	55,5
	<b>Итого:</b>		<b>778</b>	<b>27.4</b>	<b>34.7</b>	<b>96.9</b>
<b>Обед</b>						
Сб. реп.	Огурцы свежие	60	8	0,4	-	1,6
№ 148 1994г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	204	6,1	5,4	39,3
Сб. реп.	Сосиски отварные	100	215	11,4	18,2	1,3
№469 1994г	Макаронны отварные	180	222	6,5	5,0	35,5
-	Хлеб	60	104	4,0	0,7	20,0
№ 702 1994г.	Компот из свежих фруктов	200	108	0,16	-	28,4
-	Бананы	100	58	0,9	0,3	12,6

	<b>Итого:</b>		<b>919</b>	<b>29.5</b>	<b>29.6</b>	<b>458.2</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1697</b>	<b>56.9</b>	<b>64.3</b>	<b>555.1</b>
Десятый день						
Завтрак						
№ 262 1994г.	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	332	11.4	9.8	53.17
№ 627 1994г.	Чай с лимоном, сахаром	200\15\7	63	0,3	-	15,2
Сб.рец.	Булка с маслом сливочным	20\15	164	1,6	13,0	10,4
-	Яблоко	100	41	0.4	0,4	8,6
	<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>13.7</b>	<b>23.2</b>	<b>87.4</b>
Обед						
Сб. рец..	Помидоры свежие	60	14	0.7	0.1	2.3
№ 138 1994г.	Суп гороховый	250	133	6.5	3.0	22.3
№ 310 1994г.	Филе рыбы припущенное	80	51	9.4.	0.5	0.4
№ 472 1994г.	Пюре картофельное	180	158	3.6	5.6	15.3
№ 702 1994г.	Компот из изюма	200	136	0,4	0,2	33,2
-	Хлеб	60	104	4,0	0.7	20,0
-	Йогурт сливочный	125	105	3.1	2.5	17.5
	<b>Итого:</b>		<b>701</b>	<b>27.7</b>	<b>12.6</b>	<b>111</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1301</b>	<b>41.4</b>	<b>32.8</b>	<b>198.4</b>