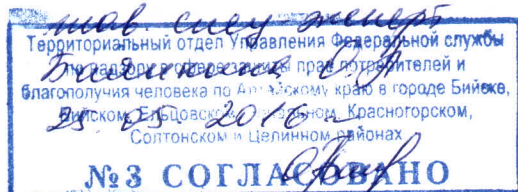


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ВСОЦ

18.05.2016 год

М.В. Калачёва

**Примерное 10-ти дневное меню
детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
(продолжительность пребывания 09.30-13.00)
МКОУ Верх-Ненинская средняя общеобразовательная школа
Ельцовского района Алтайского края**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	День №1 Второй завтрак					
	Чай с конфетой шоколадной	200\30	0,97	2,41	42,65	194,15
	Обед					
	Огурец свежий (нарезка)	100	0,7	0,9	1,81	11,17
	Борщ на к\б со сметаной	300\50	2,88	4,61	27,03	200,62
	Котлета мясная в соусе	100	20,34	18,49	43,12	387
	Рожки отварные	200	2,71	4,52	26,97	163,71
	Компот из с\ф	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб йодированный	100	6,18	0,39	45,18	217,07
	Итого:		33,9	31,41	210,78	1273,52
2	День №2 Второй завтрак					
	Чай с молоком	200	3,6	23,4	69,44	118
	Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом	50,10,10	5,68	11,61	21,75	220,23
	Обед					
	Помидор свежий (нарезка)	100	0,6	0,12	3,27	17,44
	Суп-свекольник на к\б со сметаной	300	3,83	3,14	29,96	204,58
	Плов с мясом	280	21,45	19,4	31,07	358,63
	Компот из апельсина	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб 2 сорта	100	6,88	0,39	45,18	217,07
	Итого:	-	42,16	58,15	224,69	1235,75
3	День №3 Второй завтрак					
	Пряник	50	2,4	0,75	37	157,5
	Какао	200	4	4,1	16,1	144,9
	Обед					
	Морская капуста	100	0,4	4	2,8	48,8
	Щи из свежей капусты на к\б со сметаной	300	4,42	4,81	23,03	236,16
	Биточки в соусе	100	14,51	7,51	30,5	177,6
	Картофельное пюре	200	2	0,4	17,3	142
	Кисель	200	-	-	32,08	120,4
	Хлеб йодированный	100	6,18	0,39	45,18	217,07

	Яблоко	100	0,28	-	10,92	45,92
	Итого:	-	34,19	21,96	214,91	1290,35
4	<u>День №4</u> <u>Второй завтрак</u>					
	Чай с пастилой	200\30	0,97	8,65	37,61	231,35
	<u>Обед</u>					
	Помидор свежий (нарезка)	100	0,6	0,12	3,27	17,44
	Рассольник на к\б со сметаной	300	5,19	8,54	28,41	193,4
	Рыба тушеная с овощами	100	11,1	8,1	5,6	123
	Ячневый гарнир	200	3,35	5,1	20,73	146
	Компот из с\ф	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб 2 сорта	100	6,88	0,39	45,18	217,07
	Итого:	-	28,21	30,99	164,82	1028,06
5	<u>День №5</u> <u>Второй завтрак</u>					
	Какао с вафлями	200\50	6,7	18,8	47,85	395,5
	<u>Обед</u>					
	Огурец свежий (нарезка)	100	0,7	0,9	1,81	11,17
	Свекольник на к\б со сметаной	300	2,48	4,68	27,09	206,62
	Тефтели в соусе	100	20,34	18,49	43,12	109,97
	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252
	Компот из с\ф	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб йодированный	100	6,18	0,39	45,18	108,5
	Итого:	-	40,72	54,35	218,07	1183,56
6	<u>День №6</u> <u>Второй завтрак</u>					
	Кофейный напиток на молоке с печеньем	200\20	4,52	6,88	30,84	197,4
	<u>Обед</u>					
	Помидор свежий (нарезка)	100	0,6	0,12	3,27	17,44
	Суп фасолевый на к\б	300	7,4	5,1	10,9	166,4
	Котлета рыбная в соусе	100	11	8,8	15,2	196
	Рис отварной	200	2,65	4,66	28,72	171,97
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб 2 сорта	100	6,88	0,39	45,18	217,07
	Банан	200	1,5	-	22,4	100
	Итого:	-	34,67	26,04	180,53	1166,08
7	<u>День №7</u> <u>Второй завтрак</u>					
	Чай с молоком с конфетой шоколадной	200\20	4,92	7,56	27,6	224,1
	<u>Обед</u>					
	Огурец свежий (нарезка)	100	0,7	0,9	1,81	11,17
	Суп-лапша на к\б	300	4,81	8,9	28,44	201,34
	Котлета мясная в соусе	100	20,34	18,49	43,12	387
	Перловый гарнир	200	8,4	10,8	41,3	303
	Компот из с\ф	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб йодированный	100	6,18	0,39	45,18	217,07
	Итого:	-	45,47	47,13	211,47	1443,48
8	<u>День №8</u>					

	<u>Второй завтрак</u>					
	Чай с зефиром	200\30	0,97	8,65	37,62	231,35
	<u>Обед</u>					
	Помидор свежий (нарезка)	100	0,6	0,12	3,27	17,44
	Суп-пюре картофельный на к\б	300	3,94	4,07	31,09	199,7
	Рыба тушеная с овощами	100	11,1	8,1	5,6	123
	Картофельное пюре	200	2,65	4,66	28,72	171,97
	Кисель	200	-	-	32,08	120,4
	Хлеб 2 сорта	100	6,88	0,39	45,18	217,07
	Мандарин	100	0,8	-	8,53	38,7
	Итого:	-	26,94	25,99	192,09	1119,63
9	<u>День №9</u>					
	<u>Второй завтрак</u>					
	Пряник	50	2,4	0,75	37	157,5
	Какао	200	4	4,1	16,1	144,9
	<u>Обед</u>					
	Морская капуста	100	0,4	4	2,8	48,8
	Щи из свежей капусты на к\б со сметаной	300	4,42	4,81	23,03	236,16
	Мясо отварное куриное в соусе	100	20,34	18,49	43,12	387
	Гречневый гарнир	200	8,4	10,8	41,3	303
	Кисель	200	-	-	32,08	120,4
	Хлеб йодированный	100	6,18	0,39	45,18	217,07
	Яблоко	100	0,28	-	10,92	45,92
	Итого:	-	46,42	43,34	251,53	1660,75
10	<u>День №10</u>					
	<u>Второй завтрак</u>					
	Какао на молоке с печеньем	200\20	5,36	7,12	30,2	231,9
	<u>Обед</u>					
	Помидор свежий (нарезка)	100	0,6	0,12	3,27	17,44
	Уха из свежей рыбы	300	3,83	3,13	29,96	193,93
	Жаркое по -домашнему	280	12	11	26	251
	Компот из с\ф	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб 2 сорта	100	6,88	0,39	45,18	217,07
	Итого:	-	28,79	21,85	158,63	1011,14