

«СОГЛАСОВАНО»

ИП Колесниченко Наталья Дмитриевна

Н.Д. Колесниченко

« 22 » *мая* 20 *24*



**10-дневное меню
лагеря с дневным пребыванием
«МБОУ «Черлакская гимназия»**

День: первый

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
47	Батон с повидлом	65/35	4,5	7,1	52,2	292,7
54- 1гн 2020	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,39	86,10
	Всего		6,1	8,7	69,59	378,8
	Обед					
206	Суп гороховый	200	1,92	5,86	12,58	115,23
76	Жаркое по домашнему	150	19,376	23,298	33,563	419,808
54-9к 2020	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином С	200	-	-	49,6	264,4
212-1	Хлеб пшеничный в/с	2/40	6,08	0,72	37,52	184,8
	Всего		27,376	29,878	133,263	
	Полдник					
172	Фрукт свежий	100-120	3		44,8	182
	Всего за 1-й день		33,476	38,578	202,853	1166,238

День: второй

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
56	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса полу копченая)	60/30	2,475	22,84	14,07	182,25
54-1гн 2020	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,4
	Всего		5,715	23,2	20,47	208,65
	Обед					
233	Суп картофельный свекольник	200	2,25	5,5	12,25	115
136	Котлета из мясного фарша	80	13,4	10	9,4	224,2
54-4г 2020	Гречка, соус томатный	150	8,2	65	42,8	262,2
54-3хн 2020	Компот из чернослива с витамином С	200	0,8	-	28,5	117,0
212-1	Хлеб пшеничный в/с	2/40	6,08	0,72	37,52	184,8
54-3з 2020	Помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	1,6	36,8
	Всего		33,03	73,65	134,37	9582,8
	Всего за 2-й день		38,745	96,85	249,82	1161,21

День: третий

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
220	Каша манная	150	5,8	2,8	41	255,6
54-6г 2020	Чай с сахаром и черникой	200	0,3	0,1	7,3	31,2
212-1	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		9,14	3,26	67,06	379,2
	Обед					
65	Щи из свежей капусты, с картофелем (со сметаной)	200	2,38	8,5	10,92	127,71
264	Гуляш из куриной грудки	80	23,32	26,679	7,7	363,13
54-1г 2020	Макар изделия отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0
54- 7хн 2020	Компот из с/ф	200	0,4		22,7	93,2
212-1	Хлеб пшеничный в/с	2/40	6,08	0,72	37,52	184,8
	Всего		37,98	33,099	104,84	818,43
	Полдник					
	Всего за 3-й день		49,62	44,659	180,2	1358,54

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
47	Батон с повидлом	65/35	4,5	7,1	52,2	292,7
54- 2гн 2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4
	Всего		4,7	7,1	58,6	319,1
	Обед					
54-7с 2020	Суп с макар изделиями	200	7,25	7,5	16	165,25
601	Плов с курин грудкой	150	2,4	13,82	14,26	191,88
54-6к 2020	Компот из изюма	200	0,6		27,0	110,2
212-1	Хлеб пшеничный в/с	2/40	6,08	0,72	37,52	184,8
	Всего		16,33	29,14	94,78	652,13
	Полдник					
172	Фрукт	100-120	3	-	44,8	182
	Всего за 4-й день		24,03	56,24	198,18	1153,23

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
26	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/15	11,9	8,55	48,7	323,1
54- 1гн 2020	Кофе	200	3,8	3,5	11,1	90,8
212-1	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		25,09	18,16	78,91	584,8
	Обед					
64	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	200	2,5	3,75	14,75	150,25
7103	Птица, тушенная в соусе	50/50	20,58	17,514	1,659	264,64
360	Макароны отварные	150	7	5,8	52,6	282,8
54- 3хн 2020	Компот из чернослива с витамином С	200	0,8	-	28,5	117
212-1	Хлеб пшеничный в/с	2/40	6,08	0,72	37,52	184,8
	Всего		36,96	27,74	135,029	999,49
	Полдник					
172	фрукт	200	3	-	44,8	182
	Всего за 5-й день		65,05	45,944	258,739	1766,29

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
56	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса полу копченая)	60/30	2,475	22,845	14,07	182,25
54-9гн 2020	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,6
	Всего		2,775	22,845	20,77	209,85
	Обед					
144	Суп харчо с мясом курицы	200	2,306	4,472	17,003	116,178
265	Рыба тушеная (минтай) в том соусе с овощами	100	8	16	13,2	308,6
117	Картофельное пюре	150	4,26	8,07	31,66	213,93
54-9хн 2020	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином С	200	-	-	49,6	264,4
212-1	Хлеб пшеничный в/с	2/40	6,08	0,72	37,52	184,8
54-3з 2020	Помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Всего		21,346	29,362	151,283	1100,708
	Полдник					
	Всего за 6-й день		24,121	52,207	172,053	1310,558

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
539	Каша пшённая	150	7,42	7,26	36,39	243,73
54-6к 2020	Чай с сахаром и клюквой	200	0,3	0,1	7,3	31,2
212-1	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		10,76	7,72	62,45	367,33
	Обед					
233	Суп лапша на курином бульоне	200	6	4,25	21,25	149,75
136	Шницель из мясного фарша	80	13,4	10	9,4	224,2
682	Рис отварной	150	5,8	8,8	40,4	263,2
410	Соус томатный	50	0,936	3,029	5,28	51,575
212-1	Хлеб пшеничный в/с	2/40	6,08	0,72	37,52	184,8
54-7хн 2020	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином С	200	0,6	-	22,7	93,2
54-2з 2020	Огурец в нарезке	0,06	0,5	0,1	1,5	8,5
	Всего		33,316	26,799	138,05	974,425
	Полдник					
172	фрукт	100-120	3	-	44,8	182
	Всего за 7-й день		47,076	34,519	245,3	1523,755

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
47	Батон с повидлом	65/35	4,5	7,1	52,2	292,7
54-6г 2020	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,6	17,34	86,1
	Всего		6,1	8,7	69,59	378,8
	Обед					
233	Свекольник со сметаной	200	2,25	5,5	17,25	115
336	Тефтели из мясного фарша	80	11,81	20,71	17,13	301,43
54-4г 2020	Гречка	150	8,2	6,9	55,9	238,9
54-9к 2020	Кисель	200	0	0	49,6	264,4
212-1	Хлеб пшеничный в/с	2/40	6,08	0,72	37,52	184,8
54-3 2020	Соус томатный	50	1,6	1,4	1,4	36,5
	Всего		29,94	35,23	178,8	1141,03
	Полдник					
172	Фрукт	100-120	3	-	44,8	182
	Всего за 8-й день		39,04	43,93	293,19	1701,83

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9	Суп молочный вермишелевый на цельном молоке	200	6,97	7,65	24,66	195
54-8г 2020	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,6
212-1	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		10,31	8,01	50,12	31,5
	Обед					
184	Рассольник Ленинградский	200	1,96	4,94	15,3	113,3
601	Плов из куриной грудки	150	29,97	25,83	37,44	507,81
212-1	Хлеб пшеничный в/с	2/40	6,08	0,72	37,52	184,8
447	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,36	-	58,22	221,76
54-2з 2020	Огурец в нарезке	0,06	0,5	0,1	1,5	8,5
	Всего		38,87	31,59	149,97	1036,17
	Полдник					
	Всего за 9-й день		49,18	39,6	200,1	1351,19

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
56	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса полу копченая)	30/30	2,475	22,845	14,07	182,25
54-2гн 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Всего		2,675	22,845	20,47	208,65
	Обед					
215/1	Суп из овощей с фасолью	200	3,5	5,25	13,75	117,5
310	Печень по-строгановски	80	8,38	9,26	1,9	125,01
54-1г 2020	Макароны отварные	150	7	5,8	52,6	282,8
54-7хн 2020	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином С	200	1,2	-	67,3	259,6
212-1	Хлеб пшеничный. в/с	2/40	6,08	0,72	37,52	184,8
54-3з 2020	Помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Всего		26,86	21,13	175,37	982,51
	Полдник					
	Всего за 10-й день		29,535	43,975	195,84	1191,16

