



**Основное (организованное) 10-ти дневное циклическое меню для детей, посещающих
пришкольный оздоровительный лагерь в МКОУ СОШ пгт Хасан
6,5-10 лет**

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день						
ЗАВТРАК						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Каша гречневая вязкая	200	8,6	7,8	33,1	237,2
	Масло (порции)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Сыр (порции)	10	3,4	4,3	0	53
	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67
	Батон школьный	30	1,8	0,5	12	60,2
	Итого за прием пищи	450	18,1	24,5	62,48	544,07
ЗАВТРАК 2						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,6	2,2	43,8
	Суп картофельный с горохом	200	8,3	7,2	18,8	173,6
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255
	Море из ягод	180	0,14	10,9	21,89	89,09
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием пищи	700	22,3	29,8	75,03	684,19
	Всего за день:					1272,26

2 день

ЗАВТРАК

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,5	9,3	26,5	217
	Масло (порции)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Сыр (порции)	10	3,4	4,3	0	53
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67
	Батон школьный	30	1,8	0,5	12	60,2
	Итого за прием пищи	430	16	26	55,88	523,87

ЗАВТРАК 2

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,8	44

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,3	5,5	18,3	143,7
	Печень по-строгановски	80	11,9	10,4	4,5	172
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	21,4	143,9
	Морс из ягод	180	0,14	10,9	21,89	89,09
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,5	14,7	69,7
	Итого за прием пищи	780	25,82	36,24	9,8	743,49
	Всего за день:					1311,36

3 день

ЗАВТРАК

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Каша манная жидкая	200	5,9	8	26,7	202,5
	Масло (порции)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Сыр (порции)	10	3,4	4,3	0	53
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67
	Батон школьный	30	1,8	0,5	12	60,2
	Итого за прием пищи	430	15,4	24,7	56,08	509,37

ЗАВТРАК 2

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,8	44

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Помидоры грунтовые	60	0,7	0,1	2,3	14,4
	Щи со свежей капустой с картофелем	200	4,3	6,9	8,6	114,3
	Плов с курицей	160	10,3	10	27,76	237,45
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,5	14,7	69,7
	Итого за прием пищи	680	19,68	17,74	87,52	583,75
	Всего за день:					1137,12

4 день

ЗАВТРАК

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Каша пшеничная жидкая	200	7,1	8,6	34,9	245,7
	Масло (порции)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Сыр (порции)	10	3,4	4,3	0	53
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67
	Батон школьный	30	1,8	0,5	12	60,2
	Итого за прием пищи	430	16,6	25,3	64,28	552,57

ЗАВТРАК 2

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,3	10,3	46

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,9	9,2	12,9	157,8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206
	Тефтеля мясная с соусом	80/30	8,6	14,6	10,2	206,3
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	19,4	77,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	2,21	0,5	14,70	69,7
	Итого за прием пищи	760	22,09	29,24	111,16	796,1
	Всего за день:					1394,67

5 день

ЗАВТРАК

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Каша пшеничная жидкая	200	8,6	7,8	33,1	237,2
	Масло (порции)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Сыр (порции)	10	3,4	4,3	0	53
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67
	Батон школьный	30	1,8	0,5	12	60,2
	Итого за прием пищи	430	18,1	24,5	62,48	544,07

ЗАВТРАК 2

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,3	10,3	46

ОБЕД						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Салат из свежих овощей	60	0,7	2,9	2,7	40,4
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	4,7	5,1	18,3	137
	Тефтеля мясная с соусом	80/60	8,6	14,6	10,2	206,3
	Макаронные изделия отварные	150	6,7	0,8	43,1	206,5
	Морс из ягод	180	0,14	10,9	21,89	89,09
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,5	14,7	69,7
	Итого за прием пищи	760	25,22	35,04	125,65	819,04
	Всего за день:					1409,11

6 день

ЗАВТРАК						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Каша пшеничная жидкая	200	7,1	8,6	34,9	245,7
	Масло (порции)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Сыр (порции)	10	3,4	4,3	0	53
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67
	Батон школьный	30	1,8	0,5	12	60,2
	Итого за прием пищи	430	16,6	25,3	64,28	552,57

ЗАВТРАК 2						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,8	44

ОБЕД						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,08	1,85	38,6
	Суп из овощей со сметаной	200	4,4	8	11,3	139,5
	Рагу из курицы	150	8,91	10,82	14,09	196,3
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,5	14,7	69,7
	Итого за прием пищи	650	18,7	22,64	78,12	595,6
	Всего за день:					1192,17

7 день

ЗАВТРАК						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Каша "Дружба"	200	7,3	9,3	36,3	257,1
	Масло (порции)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Сыр (порции)	10	3,4	4,3	0	53
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67
	Батон школьный	30	1,8	0,5	12	60,2
	Итого за прием пищи	430	16,8	26	65,68	563,97

ЗАВТРАК 2						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,3	10,3	46

ОБЕД						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Салат "Полонезский"	60	0,7	6	2,5	67,2
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	5,2	9,5	16,8	177
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	21,4	143,9

	Печень по-строгановски	80	11,9	10,4	4,50	172
	Морс из ягод	180	0,14	10,9	21,89	89,09
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,5	14,7	69,7
	Итого за прием пищи	730	25,52	42,64	96,55	789,39
	Всего за день:					1399,36

8 день

ЗАВТРАК

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Каша пшеничная вязкая	200	8,6	7,8	33,1	237,2
	Масло (порции)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Сыр (порции)	10	3,4	4,3	0	53
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67
	Батон школьный	30	1,8	0,5	12	60,2
	Итого за прием пищи	430	18,1	24,5	62,48	544,07

ЗАВТРАК 2

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,8	44

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Салат витаминный	60	4,97	4,08	14,84	112,34
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,9	9,2	12,9	157,8
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	35,9	172,2
	Биточки мясные	80	13,9	23,6	19,5	343,8
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,5	14,7	69,7
	Итого за прием пищи	780	34,18	38,32	134,02	1007,34
	Всего за день:					1595,41

9 день

ЗАВТРАК

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,5	9,3	26,5	217
	Масло (порции)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Сыр (порции)	10	3,4	4,3	0	53
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67
	Батон школьный	30	1,8	0,5	12	60,2
	Итого за прием пищи	430	16	26	55,88	463,67

ЗАВТРАК 2

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,3	10,3	46

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Помидоры грунтовые	60	0,7	0,1	2,3	14,4
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,7	5,1	18,3	137
	Жаркое по-домашнему	200	19	18,5	22	330,9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,5	14,7	69,7
	Итого за прием пищи	750	29,21	24,44	93,48	703,5
	Всего за день:					1213,17

10 день

ЗАВТРАК

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	4	24,1	155,5
	Масло (порции)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Сыр (порции)	10	3,4	4,3	0	53
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67
	Батон школьный	30	1,8	0,5	12	60,2
	Итого за прием пищи	450	16,6	22,7	68,38	545,77

ЗАВТРАК 2						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД						
№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Салат из моркови и яблок	60	0,65	0,11	10,7	40,4
	Суп с рыбными консервами	200	9,2	2,3	16,5	123
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	21,4	143,9
	Тефтеля мясная	80/30	8,6	14,6	10,2	206,3
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,5	14,7	69,7
	Итого за прием пищи	760	26,46	22,85	109,68	734,8
	Всего за день:					1324,57