



**Основное (организованное) 10-ти дневное циклическое меню для детей, посещающих
пришкольный оздоровительный лагерь в МКОУ СОШ пгтХасан**

10-14 лет

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	250	10,08	9,7	41,3	297
	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	35	2,1	0,63	14	70
	Итого за прием пищи	505	19,88	26,53	72,68	613,67
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	250	10,38	9	23,5	217
	Капуэта тушеная с мясом	220	9	7,95	8,36	289,8
	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	770	24,38	32,05	80,73	762,39
	Всего за день:					1420,06

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	250	8,13	11,63	33,13	271,25
	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	35	2,1	0,63	14	70
	Итого за прием пищи	485	17,93	28,46	64,51	587,92

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 и з 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:					1375,41

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	250	8,63	10	33,38	253,13
	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	35	2,1	0,63	14	70
	Итого за прием пищи	485	18,43	26,83	64,76	569,8

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	250	4,3	6,9	8,6	114,3
	Плов с курицей	210	13,6	13,12	36,43	311,65
	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	780	22,98	20,86	96,19	657,95
	Всего за день:					1271,75

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	250	8,88	10,75	43,63	307,13
	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	35	2,1	0,63	14	70
	Итого за прием пищи	485	18,68	27,58	75,01	623,8

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	250	7,63	14,38	20,12	246,63
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206
	Тефтели 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	24,82	34,42	118,38	884,93
	Всего за день:					1554,73
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	250	10,8	9,8	41,4	296,5
	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	35	2,1	0,63	14	70
	Итого за прием пищи	485	20,6	26,63	72,78	613,17
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)	250	5,9	6,4	22,9	171,3
	Тефтели мясная с соусом	80/30	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	810	26,42	36,34	130,25	853,34
	Всего за день:					1512,51

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	250	8,88	10,75	43,63	307,13
	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	35	2,1	0,63	14	70
	Итого за прием пищи	485	18,68	27,58	75,01	623,8

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	250	5,5	10	14,1	174,4
	Рагу из курицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
	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	22,79	28,24	85,63	695,94
	Всего за день:					1327,74

7 день

ЗАВТРАК

№ рецепта	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Каша "Дружба"	250	9,1	11,6	45,4	321,4
	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	35	2,1	0,63	14	70
	Итого за прием пищи	485	18,9	28,43	76,78	638,07

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 "Подолянский"	60	0,7	6	2,5	67,2
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	6,5	11,9	21	221,3
	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	780	26,82	45,04	100,75	833,69
	Всего за день:					1517,76

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	250	10,8	9,8	41,4	296,5
	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	35	2,1	0,63	14	70
	Итого за прием пищи	485	20,6	26,63	72,78	613,17

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:					1664,34
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"	250	8,13	11,63	33,13	271,25
	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	35	2,1	0,63	14	70
	Итого за прием пищи	485	17,93	28,46	64,51	517,92
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:					1267,42
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	250	7	5	30,1	194,4
	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	35	2,1	0,63	14	70
	Итого за прием пищи	505	18,3	23,83	76,38	594,47
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	250	11,5	2,9	20,6	153,8
	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	810	28,76	23,45	113,78	765,6
	Всего за день:					1404,07