



Утверждаю
Директор МБОУ "Максатихская
СПО № 1" Зюзанова Г. А.

"УТВЕРЖДАЮ"



Ген. директор ООО "Медиксервис"

Звягинцев А.В.

примерное меню на 2-х разовое питание в лагере
с дневным прибыванием в школьных учреждениях
(I смена возрастная категория 11-17 лет)

День 5

Завтрак

Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	250	10,25	15,25	45,61	361,35	158,62	81,86	2,36	10,07
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Пряник	ПР	50	1,71	1,00	27,74	167,90	3,21	0,00	0,21	0,00
Итого за завтрак:		550	16,32	16,768	87,8	700,56	182,15	89,16	3,43	10,097

Обед

Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Овощи свежие в нарезке	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Картофельное пюре	128	180	3,45	6,78	23,96	180,00	49,98	28,76	1,08	18,68
Котлета мясная	268	100	14,40	20,48	12,01	267,72	11,65	33,37	2,93	0,00
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		890	27,06	30,88	102,57	852,25	152,31	128,07	6,93	32,56
Итого за день:										

День 6

Завтрак

Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	250	6,80	12,31	3,31	323,97	148,81	41,40	0,70	1,07
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Печенье	ПР	50	3,40	6,54	33,51	204,00	14,08	9,71	1,00	14,57
Итого за завтрак:		550	14,56	19,368	51,27	699,28	183,21	58,41	2,56	15,667

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	6,36	10,05	8,25	157,03	60,88	23,00	1,27	21,15
Макаронные отварные с овощами	205	180	6,20	7,19	34,22	226,08	23,30	20,81	1,23	3,25
Сосиски отварные	243	100	9,40	15,00	0,80	175,80	19,20	10,60	1,20	0,00
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	3,44	0,40	19,92	96,24	8,00	4,80	0,32	0,00
Итого за обед:		800	28,64	33,03	95,50	857,25	149,86	80,27	5,08	25,13
Итого за день:										

День 7

Завтрак

Макаронные с сыром	204	300	18,26	21,48	46,08	451,44	386,52	27,42	1,64	0,30
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Итого за завтрак:		550	22,62	21,998	60,53	622,75	406,84	34,72	2,5	0,327

Обед

Суп картофельный с горохом	102	250	9,83	8,88	16,80	169,34	45,82	35,48	4,55	11,17
Салат из свежей капусты	45	100	1,30	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,09
Жаркое по-домашнему(мясо)	259	300	21,07	50,56	28,40	655,71	49,16	73,43	5,17	11,57
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		910	38,02	65,00	98,91	1159,73	164,42	148,65	11,48	40,56
Итого за день:										

День 8

Завтрак

Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	250	10,75	13,81	67,87	366,25	183,82	55,40	2,95	1,18
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Сушки	ПР	50	5,35	0,60	35,60	169,50	12,00	9,00	0,80	0,00
Итого за завтрак:		550	20,46	14,93	117,92	707,06	216,14	71,70	4,61	1,21

Обед

Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Овощи свежие в нарезке	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Ленивые голубцы	287	300	18,98	15,60	32,12	344,40	101,40	64,83	2,26	26,94
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		910	28,19	19,22	98,72	748,93	192,08	130,77	5,18	40,82
Итого за день:										

День 9

<i>Завтрак</i>										
Оладьи с повидлом	401	180/40	14,64	14,49	90,00	537,80	161,45	63,03	2,88	0,78
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Печенье	ПР	50	3,40	6,54	33,51	204,00	14,08	9,71	1,00	14,57
Итого за завтрак:		470	18,10	21,05	137,46	797,61	185,85	74,04	4,14	15,38
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Каша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	233,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Колбаса отварная	243	90	8,46	13,50	0,72	158,22	17,28	9,54	1,08	0,00
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		790	29,29	32,72	101,82	863,35	149,40	203,62	8,67	24,23
Итого за день:			47,39	53,77	239,28	1660,96	335,25	277,66	12,81	39,60
<i>День 10</i>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	200	5,51	10,15	30,41	236,35	121,24	33,81	0,72	0,83
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Пряник	ПР	50	1,71	1,00	27,74	167,90	3,21	0,00	0,21	0,00
Итого за завтрак:		500	11,58	11,668	72,6	575,56	144,77	41,11	1,79	0,857
<i>Обед</i>										
Рассольник Ленинградский	96	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	0,74	6,70
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Макаронь отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета куриная	294	90	14,26	13,70	13,32	234,00	49,24	15,91	2,95	0,73
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		790	28,09	25,81	103,84	821,01	148,14	79,39	6,22	11,51
Итого за день:			39,67	37,48	176,44	1396,57	292,91	120,50	8,01	12,36