

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____Буякова Е.В.

**Примерное 14-ти дневное сбалансированное меню горячего питания,
(завтрак, обед) для организации питания школьников в летнем лагере
дневного пребывания в возрасте 11-18 лет в**

МБОУ Подгородненская ООШ

Первый день

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
Яйцо вареное	80	100	12,58	10,61	1,12	155
Хлеб пшеничный с колбасой	20/15	40/20	8,9	9,4	12,5	166,5
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	9,6	72,4
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
Конд.из-ие	50	60	2,95	9,1	34,05	230,25
Обед						
Овощная нарезка(огурец)	70	100	0,8	0,1	2,5	14
борщ (со свининой и сметаной)	250	250	12,51	15,24	20,235	378,56
Макаронные изделия отварные с маслом сливочном	150	180	5,6	3,7	35,9	199,7
Сосиска отварная	60	90	6,6	8,4	1,2	102
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	9,6	72,4
Компот из свежих фруктов(апельсин)	200	200	0,6	0,2	29,6	125,1
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Второй день						
Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
Рис рассыпчатый	150	200	4,68	5,743	44,795	245,23
Грудка куриная на пару	80	120	7,52	8,32	3,77	114,9
Компот	200	200	0,12	0,1	27,5	111,38
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	40	40	1,3	0,24	0,525	36,2
Обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	100	1,41	5,08	9,02	87,4
Суп картофельный с рисом и курицей	250	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Жаркое по-домашнему	200	250	13,87	25,788	45,32	498,52
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Третий день

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
Каша овсяная	200	250	5,5	4,9	12,3	331,2
Хлеб пшеничный с сыром	40/15	40/15	10,3	13,6	35,6	310
Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	200/15/7	0,9	0	12,9	43,6
Обед						
Овощная нарезка(огурец,помидор)	100	100	0,8	0,1	1,7	11,00
Щи из свежей капусты(со свининой)	250	250	0,9	2,1	3,1	31
Греча рассыпчатая	150	180	7,11	8,429	41,184	258,00
Котлета мясная (свинина,курица)	80	100	5,74	9,952	11,169	159,47
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Компот	200	200	0,6	0,2	29,6	125,1
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Четвертый день						
Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь
Завтрак						
Каша дружба(пшено,рис)	200	250	6,2	8,6	42,7	284,3
Хлеб пшеничный с ветчиной	40/15	40/15	2,9	11,4	19,2	102
Компот	200	200	0,6	0,2	29,6	125,1
Конд.из-ие	50	60	60	2,95	9,1	34,05
Обед						
Овощная нарезка	100	100	2,21	0,175	6,29	34,5
Рассольник Ленинградский с перловой крупой с мясом кур со сметаной	250	250	8,766	13,897	25,176	361,12
Плов с курицей	150	200	16,33	18,84	35,01	371,24
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/7	0,2	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буйкова Е.В.

Пятый день

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
Каша из гречневой крупы	200	250	6,8	11,02	27,4	219,8
Хлеб пшеничный с колбасой	40/15	40/15	10,48	9,8	22,1	189,8
Чай с сахаром	200	200	0,53	0,0	9,87	41,6
Конд.из-ие	50	50	60	2,95	9,1	34,05
Обед						
Овощная нарезка(огурец свеж,помидор)	100	100	0,80	0,1	1,7	11
Суп с вермишелью с мясом кур	250	250	14,33	23,652	34,207	300,56
Пюре картофельное	150	180	3,06	4,8	20,45	137,25
Ежики мясные	80	100	14,18	13,9	3,49	195,83
Чай с сахаром	200	200	0,53	0,0	9,87	41,6
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Шестой день						
Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 1-4						
Макароны отварные с сыром	150/20	180/20	7,1	8,9	44,9	295,8
Какао с молоком	200	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Хлеб ржаной	40	40	1,3	0,24	0,525	36,2
Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,8	19,2	93,52
Конд.из-ие	40	40	60	2,95	9,1	34,05
Обед						
Овощная нарезка(огурец)	100	100	1,06	0,17	8,52	39,9
Борщ с картофелем и мясом кур	250	250	12,51	15,240	20,235	378,56
Плов с мясом	200	250	16,32	18,84	35,01	371,24
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Седьмой день						
Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
Каша пшенная	200	250	5,05	3,06	20,6	142
Компот из свежих фруктов	200	200	0,4	0,2	9,4	43,4
Хлеб пшеничный с ветчиной	40/15	40/15	10,48	9,8	22,1	189,8
Конд.из-ие	50	50	60	2,95	9,1	34,05
Обед						
Овощная нарезка(томат).	100	100	0,6	0,2	4,2	19,9
Суп картофельный с вермишелью(курица)	250	250	14,33	2,74	14,58	90,75
Гречка рассыпчатая	150	180	5,6	3,7	35,9	199,7
Сосиска отварная	90	90	15,55	11,55	15,7	228,75
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Девятый день

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
Макароны отварные	150	180	13,87	25,788	45,32	489,52
Сосиска отварная	90	90	15,55	11,55	15,7	228,75
Хлеб ржаной	40	40	1,3	0,24	0,525	36,2
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный	40/25	40/25	7,8	2,43	16,23	256,22
Конд.из-ие	40	40	2,95	9,1	34,05	230,25
Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	100	1,41	5,08	9,02	87,4
Суп гороховый	250	250	7,5	25	0,75	130
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,111	8,429	41,184	258,745
Котлета мясная(свинина,курица)	80	100	5,74	9,952	11,169	159,47
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	28,00	0,2	0,00	28
Хлеб пшеничный	40	40	7,8	0,4	9,6	256,22

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Восьмой день

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
Каша геркулесовая	200	250	10	11	10	209
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,00	9,87	41,6
Конд.из-ие	40	40	2,95	9,1	34,05	230,25
Обед						
Салат из капусты свежей с кукурузой консервированной	100	100	1,41	5,08	9,02	87,4
Суп картофельный с крупой (рис)(курица)	250	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Рис	150	180	13,87	25,788	45,32	489,52
Гуляш(курица)	80	100	13,36	14,08	0,85	101,45
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Десятый день

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
Каша рисовая	200	250	5,6	3,7	35,9	199,7
Хлеб пшеничный с сыром	40/15	40/15	8,9	9,4	12,5	166,5
Чай с сахаром	200	200	0,53	0,00	9,87	41,6
Кондитерское изделие	30	40	2,4	4,8	3,5	96,53
Обед						
Овощная нарезка(огурец,помидор)	100	100	1,06	0,17	8,52	39,9
Щи из свежей капусты(свинина)	250	250	7,29	5,7	16,99	148,5
Картофель тушеный с мясом кур	150	200	3,06	4,8	20,45	137,25
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Одиннадцатый день						
Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
Яйцо вареное	80	100	12,58	10,61	1,12	155
Хлеб пшеничный с колбасой	40/15	40/15	8,9	9,4	12,5	166,5
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	9,6	72,4
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
Кондитерское изделие	50	60	2,4	4,8	3,5	96,53
Обед						
Овощная нарезка(огурец)	100	100	0,8	0,1	2,5	14
борщ (со свиной и сметаной)	250	250	12,51	15,24	20,235	378,56
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	5,6	3,7	35,9	199,7
Сосиска отварная	60	90	6,6	8,4	1,2	102
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	9,6	72,4
Компот из свежих фруктов(апельсин)	200	200	0,6	0,2	29,6	125,1
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Двенадцатый день						
Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь
Завтрак						
Рис рассыпчатый	150	200	4,68	5,743	44,795	245,23
Грудка куриная на пару	80	120	7,52	8,32	3,77	114,9
Компот плод-ягодный	200	200	0,12	0,1	27,5	111,38
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	40	40	1,3	0,24	0,525	36,2
Обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	100	1,41	5,08	9,02	87,4
Суп картофельный с рисом и курицей	250	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Жаркое по-домашнему	200	250	13,87	25,788	45,32	498,52
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Тринадцатый день						
Наименование блюда	Масса порции и от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
Каша овсяная	200	250	5,5	4,9	12,3	331,2
Хлеб пшеничный с сыром	40/15	40/15	10,3	13,6	35,6	310
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,9	0	12,9	43,6
Обед						
Овощная нарезка(огурец,помидор)	100	100	0,8	0,1	1,7	11,00
Щи из свежей капусты(со свиной)	250	250	0,9	2,1	3,1	31
Греча рассыпчатая	150	180	7,11	8,429	41,184	258,00
Котлета мясная (свинина,курица)	80	100	5,74	9,952	11,169	159,47
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Компот из кураги	200	200	0,6	0,2	29,6	125,1
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

Утверждаю
Директор МБОУ Подгородненская ООШ
_____ Буякова Е.В.

Четырнадцатый день						
Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь
Завтрак						
Каша дружба(пшено,рис)	200	250	6,2	8,6	42,7	284,3
Хлеб пшеничный с ветчиной	40/15	40/15	2,9	11,4	19,2	102
Компот	200	200	0,6	0,2	29,6	125,1
Конд.из-ие	40	50	2,95	9,1	34,05	230,25
Обед						
Овощная нарезка	100	100	2,21	0,175	6,29	34,5
Рассольник Ленинградский с перловой крупой с мясом кур со сметаной	250	250	8,766	13,897	25,176	361,12
Плов с курицей	150	200	16,33	18,84	35,01	371,24
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	40	40	1,58	0,4	9,6	46,76

