

Утверждаю

И.о. директора МОУ ЦО

«Тайдаковский» Ясногорского района

Тульской области

Е.В.Климкина



**Примерное пятидневное меню лагеря «Лучик» с
дневным пребыванием на базе муниципального
общеобразовательного учреждения «Центр
образования Тайдаковский» Ясногорского района
Тульской области**

Для детей 7-12 лет

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МОУ «ЦО Тайдаковский»

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		(г)	Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры		
Неделя 1						
День 1						
Завтрак:						
301	Омлет	200	17,173	26,73	4,59	324,98
496	Какао с молоком	200	5,2	3,9	13,7	110,5
90	Бутерброд с сыром и маслом	30/20	6,7	9,5	9,9	153,00
	Хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	25,40	267,63
Обед						
4	Салат из свежей капусты	100	0,96	6,06	5,76	81,6
144	Суп гороховый с курицей	250	2,3	4,25	15,125	108,00
264	Азу с говядиной	280	22,4	25,2	28,68	422,04
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0	27,0	110,00
110	Хлеб ржаной	80	5,29	0,96	33,45	144,8
Полдник						
399	Сок	200	0,90		18,18	76,00
	Булочка	100	7,61	5,28	56,8	295,00
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	23,6	90,00
Всего:			77,53	85,35	262,19	2183,55
Неделя 1						
День 2						
Завтрак:						
168	Каша молочная рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197,00
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
94	Бутерброд с маслом	30/10	1,2	12,5	7,5	147,00
111	Хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	25,40	267,63
Обед						
128	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00
291	Макароны отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,00
36	Куры, тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	45,24
67	Салат из огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,20
511	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	17,2	71,00
110	Хлеб ржаной	80	5,29	0,96	33,45	144,8
Полдник						
399	Сок	200	0,9	0	18,18	76,00
	Булочка	100	7,61	5,28	56,8	295,00
112	Апельсин	100	0,8	0,8	23,6	90,00
Всего:			48,31	65,54	273,23	1685,87

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		(г)	Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры		
Неделя 1 День 3						
Завтрак:						
313	Запеканка из творога с маслом, сахаром	150	24,00	25,20	23,90	425,00
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,00
94	Бутерброд с маслом	30/10	1,2	12,5	7,5	147,00
111	Хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	25,40	267,63
Обед						
106	Салат из огурцов	100	0,89	0,1	2,49	13,94
158	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,57	2,77	18,55	109,50
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,55	9,41	44,50	303,70
62	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
110	Хлеб ржаной	80	5,29	0,96	33,45	144,8
Полдник						
399	Сок	200	0,9	0	18,18	76,00
	Булочка с повидлом	100	7,61	5,28	56,8	295,00
Всего:			78,16	73,44	285,17	2187,32

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		(г)	Энергетическа я ценность (ккал)
			белки	жиры		
Неделя 1 День 4						
Завтрак:						
2	Макароны с сыром	175/20	12,41	8,5	53,04	193,64
496	Какао с молоком	200	5,2	3,9	13,7	110,50
94	Бутерброд с маслом	30/10	1,2	12,5	7,5	147,0
111	Хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	25,40	267,63
Обед						
22	Свежий помидор с растительным маслом	100	1,0	10,2	3,5	110,0
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,50	8,1	99,2
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
334	Кнели рыбные	100	13,59	1,1	5,54	89,71
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0	27,0	110,00
110	Хлеб ржаной	80	5,29	0,96	33,45	144,8
Полдник						
112	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	23,6	90,00
	Булочка	100	7,61	5,28	56,8	295,00
399	Сок	200	0,9	0	18,18	76,00
Всего:			62,52	60,33	295,43	1899,08

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1 День 5						
Завтрак:						
319	Блины с джемом	150/15	8,1	11,4	50,1	339,0
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,00
94	Бутерброд с маслом	30/10	1,2	12,5	7,5	147,00
Обед						
4	Салат из свежей капусты (ранней)	100	0,96	6,06	5,76	81,6
144	Суп картофельный с фасолью	250/25	2,3	4,25	15,125	108,00
408	Плов из курицы	260	21,28	21,15	50,41	477,5
511	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	17,2	71,00
	Хлеб ржаной	80	5,29	0,96	33,45	144,8
Полдник						
398	Сок	200	0,9	0	18,18	76,00
	Булочка «Веснушка»	100	7,61	5,28	56,8	295,00
Всего:			48,24	61,70	264,03	1779,9
Итого за 5 дней в среднем			31476	346,36	1380,05	9735,72
Соотношение за 5 дней в среднем			62,95	69,27	276,01	1947,14

1.«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»/
Под ред.М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна –М.:ДеЛи принт2011г.

Расчет соотношения У=У : Ж

Ж=Ж : Б

Б=1