

Утверждаю
Директор
_____ Е. В. Фокина

Примерное пятидневное меню
лагеря «Теремок» с дневным пребыванием детей на базе
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Теляковская средняя общеобразовательная школа»
Ясногорского района Тульской области

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник

Завтрак

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Итого за завтрак		580	16,1	14	71,6	477,7

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Пальмирки	30	2,03	0,27	37,31	150,43
Итого за обед		760	27,5	19	108,5	714,8

Полдник

Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Ацидолакт	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Печенье	30	1,9	2	13,1	78,6
Итого за полдник		330	7,2	5,4	45,8	260,8

Итого за день 1670 50,8 38,4 225,9 1453,3

Вторник

Завтрак

54-1т-2020	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за завтрак 320 34 13,2 58,1 487,4

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-7хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Пряник Тульский	35	2,1	1,6	26,3	128,1

Итого за обед 825 35,1 27,2 102,6 794,6

Полдник

Пром.	Кекс с изюмом	100	5,4	16,7	47,9	363,6
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3

Итого за полдник 370 9,4 5,9 46,7 276,9

Итого за день 1515 78,5 46,3 207,4 1558,9

Среда

Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5

Итого за завтрак 500 15,2 20,4 68,5 518,8

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Пастила	25	0,1	0	20	80,5

Итого за обед 865 28 33,3 99,6 810,4

Полдник

Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6

Итого за полдник 350 8,8 17,6 44,8 372,5

Итого за день 1715 52 71,3 212,9 1701,7

Четверг

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,6	3,5	5,5	99,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	20	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3

Итого за завтрак 550 20,9 16,5 67,1 500,1

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	35	1	1,2	27,1	122,5

Итого за обед 810 32,4 29,9 87,1 747,5

Полдник

54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7

Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
Итого за полдник		300	8,1	2,4	74	350
Итого за день		1660	61,4	48,8	228,2	1597,6

Пятница

Завтрак

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Итого за завтрак		495	19,4	26,4	49,5	512,5

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0,3	1,8	12,8	69,1
Итого за обед		790	33,7	24,6	105,3	776,8

Полдник

54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за полдник		330	9,5	8,2	43,6	286,4
Итого за день		1615	62,6	59,2	198,4	1575,7