

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,1</b>	<b>14</b>	<b>71,6</b>	<b>477,7</b>

#### 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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>108,5</b>	<b>714,8</b>

#### 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
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>7,2</b>	<b>5,4</b>	<b>45,8</b>	<b>260,8</b>

**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
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>2,4</b>	<b>74</b>	<b>350</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>61,4</b>	<b>48,8</b>	<b>228,2</b>	<b>1597,6</b>

### 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>19,4</b>	<b>26,4</b>	<b>49,5</b>	<b>512,5</b>

#### 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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>33,7</b>	<b>24,6</b>	<b>105,3</b>	<b>776,8</b>

#### 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
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>43,6</b>	<b>286,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>62,6</b>	<b>59,2</b>	<b>198,4</b>	<b>1575,7</b>