Утверждаю:
директор МБОУ СШ
с. Нижняя Матренка
Добринского муниципального
района Липецкой области

_____
А.В.Бирюкова

Согласовано:
начальник лагеря «Родничок»
с дневным пребыванием детей

_____
Солманова Л.Н.

Примерное десятидневное меню для детей в оздоровительном лагере дневного пребывания «Родничок» МБОУ СШ с.Нижняя Матренка Добринского муниципального района Липецкой области

с 11 лет

1 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша гречневая	1/100	6.3	79.2	20.16	170.54
	Котлета говяжья	1/75	11.85	9.76	11.835	184.5
	Соус красный основной	1/50	1.8	11.0	3.3	80.0
	Какао с молоком	1/200	3,73	3,87	25,87	153,20
	Бутерброд с маслом. сыром	30/10/10	6.9	22.04	0.032	267
	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.50	24.05	116.50
	Фрукты	1/200				
			35,00	55,00	86,00	972,00
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\100	0.7333	8.417	2.4	88.3333
	Суп рисовый	1/250	2.240	4.88	18.46	126.72
	Картофельное пюре	1/150	3.24	4.875	22.005	139.38
	Рыба тушеная	1/75	19.75	6.75	4.37	157.5
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	0,25/200	0,60	0	31,40	128,0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1	48.10	233
	Кондитерские изделия	1/50				
			35,00	26,00	127,00	873,00
	ИТОГО:		70,00	81,00	213,00	1845,00

2 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная рисовая	1/150	4.25	6.99	22.596	170.22
	Бутерброд с маслом. сыром	30/10/10	6.9	22.04	0.032	267
	Яйцо вареное	1/40	6.375	5.75	0.375	78.75
	Чай с сахаром	1/250	0	0	18.71	45.175
	Хлеб пшеничный	1/30	2.37	0.3	14.43	66.29
	Кондитерские изделия					
			19.895	**35.08**	**56.143**	**627.435**
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\100	0.7	8.51	2.4	88.33
	Щи из свежей капусты со сметаной	1/300	2.364	6.384	11.196	112.8
	Макароны отварные	1/120	4.384	3.984	27.904	169.2
	Биточки говяжьи	1/75	11.85	9.76	11.835	184.5
	Соус красный основной	1/50	1.8	11.00	3.3	80.0
	Сок	1/200	0	0	2.3	92.00
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1	48.10	233
	Фрукты	**1/200**				
			28.998	**40.638**	**107.035**	**959.83**
	ИТОГО:		**48.893**	**75.718**	**163.178**	**1587.265**

3 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша гречневая с маслом	1/100	6.2	7.2	20.16	170.54
	Соус красный основной	1/50	4.5	0.06	20.4	104.4
	Колбаса отварная	1/100	16.8	29.6	-	324.67
	Йогурт	1/200	5	1.5	3.5	51.0
	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.50	24.05	116.50
	Кондитерские изделия	1/50				
			36.45	**38.86**	**68.11**	**767.11**
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\100	1.00	6.2	10.1	99.7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/300	1.68	2.52	1.56	59.82
	Гуляш говяжий	50/50	12.3	12.2	3.9	172.00
	Картофельное пюре	1/200	4.32	6.50	29.34	185.84
	Сок фруктовый	1/200	-	-	23.00	92.00
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1	48.10	233
	Фрукты	1/200				
			27.2	**28.42**	**116**	**849.36**
	ИТОГО:		**63.65**	**67.28**	**184.11**	**1616.47**

4 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная манная с маслом и сахаром	1/150	4.5	4.8	22.95	147.00
	Творожная запеканка	1/180	20.976	21.25	22.66667	365.783
	Чай с сахаром	1/250	0	0	18.71	45.175
	Кондитерские изделия	1/50				
			25.467	**26.05**	**64.327**	**557.958**
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\120	1.44	6.18	13.06	112
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/300	6.64	5.7	23.28	174
	Рис отварной	1/200	5.08	8.15	51.48	456
	Соус	1\50	4.5	0.06	20.4	104.4
	Котлета говяжья	1/75	11.78	9.76	11.84	184.5
	Хлеб пшеничный	1/100	4.9	1	46	201.1
	Кисель с аскорбиновой кислотой	0.25/200	0	0	29.75	119.00
	Фрукты					
			34.34	**30.85**	**195.81**	**1351**
	ИТОГО:		**59.807**	**56.9**	**260.137**	**1908.95**

5 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Картофельное пюре	1/150	3.24	4.875	22.005	139.38
	Рыба тушеная	1/75	19.75	6.75	4.37	154.5
	Йогурт	1/200	0.60	-	31.40	128.00
	Бутерброд с сыром. маслом	30/10/10	5,0	1,5	3,5	51,0
	Хлеб пшеничный	1/150	3.95	0.50	24.00	116.50
	Фрукты	1/200				
			38,84	35,665	53,907	728,38
ОБЕД						
	Салат из свежих помидоров	1\100	2.2	0.4	7.0	62.00
	Щи из свежей капусты	1/250	1.95	2.00	9.33	94.00
	Куры отварные	1/75	22.92	8.85	0.84	213.00
	Макароны отварные	1/120	4.384	3.984	27.904	162.2
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1	48.10	233
	Кондитерские изделия	1/50				
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	**0,25/200**	**0,60**	**1.5**	**31,40**	**128,00**
			41,754	**28.734**	**127,874**	**972,20**
	ИТОГО:		**80,594**	**64,399**	**181,781**	**1700,58**

6 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Рис отварной с маслом	1/150	6.3	0.3	0.3	169
	Сосиска отварная	1/50	11.4	18.2	-	80.00
	Яйцо варёное	1/50	5.1	4.6	0.3	63
	Хлеб пшеничный	1/40	3.95	0.50	24.05	116.50
	Сок фруктовый	1/50	0	0	23	92
	Кондитерские изделия	1/50				
			25.85	**34.6**	**50.95**	**736.00**
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\100	1.4	0.2	2.6	22.00
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	2.8	2.7	7.7	64.6
	Тефтели говяжьи	1/100	9.7	11.4	11.1	185.7
	Картофельное пюре	1/150	3.24	4.875	22.005	139.38
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	0.25/200	0.60	-	31.40	128.00
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1	48.10	233
	фрукты	1/200				
			25.64	**19.18**	**122.905**	**810.30**
	ИТОГО:		**51.49**	**53.78**	**173.855**	**1546.30**

7 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Творожная запеканка	1/180	20.967	21.25	22.6667	365.783
	Бутерброд с маслом. сыром	30/10/10	6.9	22.04	0.032	267
	Чай	1/200	0	0	14.97	36.14
	Кондитерские изделия	1/50				
			27.867	**43.29**	**37.668**	**668.923**
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\100	2.2	0.4	7.0	62.00
	Суп гороховый	1/300	6.576	5.364	23.688	175.2
	Гуляш говяжий	50/50	12.3	12.2	3.9	175.00
	Каша гречневая	1/150	9.3	10.8	30.24	255.81
	Кисель с аскорбиновой кислотой	0.25/200	0	0	29.75	119
	Хлеб пшеничный	1/100	4.9	1	46	201.1
	фрукты					
			35.267	**29.764**	**140.578**	**988.11**
	ИТОГО:		**63.143**	**73.054**	**178.246**	**1657.033**

8 день

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная рисовая	1/150	2.085	0.11	11.51	231.9
	Бутерброд с маслом. сыром	30/10/10	6.9	22.04	0.032	267
	Какао с молоком	1/200	3.79	3.8	25.8	146.1
	Фрукты	1/200				
			12,775	**25.95**	**37,34**	**645,00**
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\100	2.2	0.4	7.0	62.00
	Суп пшенный	1/250	0.68	3.04	4.29	46.21
	Котлета говяжья	1/100	15.8	13.02	15.78	246.00
	соус	1/50	4.5	0.06	20.4	104.4
	Картофельное пюре	1/200	4.32	6.50	29.34	185.84
	Сок фруктовый	1/200	0	0	23.00	92.00
	Хлеб пшеничный	1/100	4.9	1	46	201.1
	Кондитерские изделия	1/50				
			32.4	**24.02**	**145.81**	**937,55**
	ИТОГО:		**45,175**	**49,97**	**183,15**	**1582,55**

9день

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная манная	1/100	3.0	3,2	15,3	98,00
	Бутерброд с маслом. сыром	30/10/10	6.9	22.04	0.032	267,00
	яйцо	1шт	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,05	116,50
	Чай	1/200	0	0	14,97	36,14
	Фрукты	1/200				
			18,95	**30,34**	**54,352**	**672,64**
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\50	1,1	0,2	3,5	31,00
	Суп рисовый	1/250	2,24	4.88	18,46	126,72
	Куры отварные	1/60	18,336	7,08	0,672	170,4
	Макароны отварные	1/100	4,1	0,4	0,6	98,00
	Соус красный основной	1/50	1,8	11,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	1/100	4.9	1	46	201.1
	Сок	1/200	0	0	3,5	51,00
	Сырок глазированный	1/50	3,6	11,5	13,00	170,50
			39,076	**36,060**	**110,632**	**945,76**
	ИТОГО:		**58,026**	**66,400**	**165,284**	**1618,40**

10 день

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная рисовая	1/100	4.170	22.4	23.02	463.80
	Оладья с маслом	1/155	9.039	11.72	56.47	364.50
	Чай с сахаром	1/250	0	0	18.71	45.175
	Фрукты	1/200				
			13.209	13.12	98,20	873,47
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\120	1.68	0.24	4.32	26.4
	Рассольник со сметаной	5/300	30.24	6.6	21.144	159.60
	Картофельное пюре	1/150	7.30	6.64	46.51	282.00
	Колбаса отварная	1/100	16.8	29.6	4.66	68.00
	Соус	1/50	1.8	11.00	3.3	80.00
	Йогурт	1/200	5,0	1,5	3,5	51,0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1	48.10	233
	Кондитерские изделия	**1/50**				
			66.66	54,82	107,03	757,38
	ИТОГО:		74.869	67,94	205,23	1630,85