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 6 до 11 лет

1 день

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Соус красный основной	1/30	1,8	11,0	3,3	80,0
	Каша гречневая с маслом	1/100	6,2	7,2	20,16	170,54
	Котлета говяжья	1/50	7,9	6,51	7,89	123,0
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/10	6,9	22,04	0,032	276
	Какао с молоком	1/200	3.73	3.87	25.87	153.20
	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,05	116,50
	Фрукты	1/200	2,20	0,80	32,00	144,00
			32.68	51.92	113.302	1063.24
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1/50	0,37	4,209	1,25	49,85
	Суп рисовый	1/250	2,24	4,88	18,46	126,72
	Картофельное пюре	1/100	2,16	3,25	14,67	92,92
	Рыба тушеная	1/60	15,8	5,4	3,5	126
	Компот из сухофруктов	1/200	0.60	00.00	31.40	128
	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,05	116,50
	Кондитерские изделия	1/50				
			25.12	18.239	93.33	639.99
	ИТОГО:		57.80	70.159	206.632	1703.23

2 день

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная рисовая	1/100	2,83	4,46	15,064	113,48
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/10	6,9	22,04	0,032	267
	Яйцо	40 шт.	6,375	5,57	0,375	78,75
	Чай с сахаром	1/200	0,20		14,00	56,80
	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,05	116,50
	Кондитерские изделия					
			20,26	32,95	53,521	632,53
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1/50	0,7	0,1	1,8	11,00
	Щи из свежей капусты	1/250	1,95	2,00	9,33	94,00
	Макароны отварные	1/100	4,11	0,4	0,6	98,00
	Биточки говяжьи	1/50	28,8	11,0		214,00
	Соус красный основной	1/50	4,5	0,06	20,4	104,4
	Сок	1/200			23	92,00
	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,05	116,50
	Фрукты	1/200				
			44,0	14,06	78,82	729,90
	ИТОГО:		64,26	47,01	132,341	1362,43

3 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	1/75	12,6	22,2		275,0
	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				
			32,25	31,46	68,11	699,44
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1/50	0,50	3,1	5,05	49,85
	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	1,4	2,1	1,3	48,00
	Гуляш говяжий	1/50/50	12,3	12,2	3.9	175.00
	Картофельное пюре	1/100	2.16	3.25	14.67	92,92
	Сок	1/200			23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	1/100	3,95	0,50	24,05	116,50
	Фрукты	1\200				
			20,31	21,15	71,97	574,27
	ИТОГО:		52,56	52,61	140,08	1273,71

4 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная манная с маслом, сахаром	1/50	4,5	4,8	22,95	147,00
	Творожная запеканка	1/100	12,3	12,5	13,3	215,17
	Чай с сахаром	1/200	0	0	14,97	36,14
	Кондитерские изделия	1/50				
			16,8	17,3	51,22	398,31
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\100	0,73	8,42	2,4	88,33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/210	5,53	4,75	19,40	145,00
	Рис отварной	1/50	3,81	6,11	38,61	228,00
	Котлета говяжья	1/50	7,85	6,51	7,89	123
	Соус	1/50	1,8	11,00	3,3	88,0
	Кисель с аскорбиновой кислотой	1/200	0	0	29,75	119,00
	Хлеб пшеничный	1\100	4,9	1	46	201,1
	Фрукты					
			24,62	37,79	167,35	992,43
	ИТОГО:		41,42	55,09	218,57	1390,74

5 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/10	6.9	22.04	0.032	267.0
	Картофельное пюре	1/100	2.16	3.25	14.67	92.92
	Рыба тушеная	1/60	15,8	5.4	3.5	126.0
	Йогурт	1/200	5,0	1,5	3,5	51,0
	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.50	24.05	116.50
	Фрукты	1/200				
			33,81	32,69	45,75	653,42
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1/50	1.1	0.2	3.5	31.00
	Щи из свежей капусты	1/250	1.95	2.00	9.33	94.00
	Куры отварные	1/60	18.336	7.08	0.672	170.4
	Макароны отварные	1/100	4.1	0.4	0.6	98.00
	Компот из сухофруктов	1/200	0,60	0	31,40	128,00
	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.50	24.05	116.50
			30,04	10,18	69,55	637,90
	ИТОГО:		63.85	42.87	115,30	1291,32

6 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Рис с маслом	1/100	2.4	0.2	0.2	113.0
	Сосиска отварная	1/50	11.4	18.2		215.0
	Яйцо	1 шт.	6.375	5.75	0.375	78.75
	Сок	1/200			23.00	92.00
	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.50	24.05	116.50
			20.18	24.65	47.63	615.25
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
	Картофельное пюре	1/100	2.16	3.25	14.67	92.92
	Тефтели говяжьи	1/50	4.85	5.7	5.55	92.98
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	1/200	0.60		31.40	128.00
	Хлеб пшеничный	1/100	3.95	0.50	24.05	116.50
	Фрукты	1\200				
			15.06	12.25	85.75	516.87
	ИТОГО:		35.24	36.90	133.38	1122.12

7 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/10	6.9	22.04	0.32	267
	Творожная запеканка	1/100	12.3	12.5	13.3	215.17
	Чай с сахаром	1/200	0	0	14.97	36.14
	Кондитерские изделия	1/50				
			19.2	53.74	28.59	518.31
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\100	2.2	0.4	7.0	62.00
	Суп гороховый	1/250	5.48	4.47	19.74	146
	Каша гречневая	1/100	6.2	7.2	2016	170.54
	Гуляш говяжий	50/50	12.3	12.2	3.9	175.00
	Кисель с аскорбиновой кислотой	1/200	0	0	29.75	119
	Хлеб пшеничный	1/100	4.9	1	46	201.1
	Фрукты					
			31.08	25.27	126.55	873.64
	ИТОГО:		50.28	79.01	155.14	1391.95

8 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная рисовая	1/150	1.605	0.11	17.51	231.9
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/10	6.9	22.04	0.032	267.0
	Какао с молоком	1/200	3.73	3.87	25.87	153.20
	Фрукты	1/200				
			16.66	26.52	61.46	768.60
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1\50	1.1	0.2	3.5	31.00
	Суп пшеничный	1/250	0.68	5.04	4.29	46.21
	Картофельное пюре	1/100	2.16	3.25	14.67	92.92
	Котлета говяжья	1/50	7.9	6.51	7.89	123.0
	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.50	24.05	116.50
	Кондитерские изделия	1/50				
	Сок	1/50			23.00	92.00
			15.75	13.50	77.40	501.63
	ИТОГО:		31.72	39.98	135.02	1271.93

9 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/10	6.9	22.04	0.032	267.0
	Каша молочная манная	1/100	3.0	3.2	15.3	98.00
	Яйцо	1 шт.	6.375	5.75	0.375	78.75
	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.50	24.05	116.50
	Фрукты					
	Чай	1/200			14,97	36,14
			20.23	31.49	54,73	596,39
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	1/30	1.1	6.6	2.0	48.0
	Сок	1/200			23,00	92,00
	Сырок творожный глазированный	1/100	7.1	23	26.0	341.0
	Хлеб пшеничный	1/50	3.95	0.50	24.05	116.50
			42.93	44.26	98,28	1023,26
	ИТОГО:		63.16	75.65	153,01	1619,65

10 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная рисовая	1/100	4.170	22.4	23.02	463.80
	Оладьи с маслом	1/155	9.039	11.72	56.47	364.50
	Чай с сахаром	1/200	0	0	14.97	36.14
	Фрукты					
			13.209	13.12	98,20	873,47
ОБЕД						
	Салат из свежих овощей	1/80	1.12	0.16	2.98	17.6
	Рассольник со сметаной	5/250	2.54	5.5	17.62	133
	Картофельное пюре	1/150	3.24	4.875	22.005	139.38
	Колбаса отварная	1/100	16.8	29.6	4.66	68
	Соус	1/50	1.8	11.00	3.3	88.00
	Йогурт	1/200	5,0	1,5	3,5	51,00
	Хлеб пшеничный	1/100	4.9	1	46	201.1
	Кондитерские изделия	1/50				
			61.66	54,82	107,03	697,98
	ИТОГО:		79,869	67,94	205,23	1571,45