

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа № 8»
(МАОУ «Косулинская СОШ № 8»)



Утверждаю:

директор школы МАОУ
«Косулинская СОШ №8»

И.А.Храмцова

ОСНОВНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе МАОУ «Косулинская СОШ № 8»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	калории	белки	жиры	углеводы
1 день (завтрак)						
3	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	169,0	5,1	13,0	10,9
257	Каша молочная манная с маслом	200/5	248,7	4,8	8,2	37,1
762	Кофейный напиток	200	116,0	0,7	1,0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75
	Яблоко	100-150	47,0	0,4	0,4	9,8
Итого			717,7	16,35	24,85	90,75
1 день (обед)						
514	Огурец порционный	60	10,0	0,7	0,0	1,8
138	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	205,0	11,0	7,5	22,5
451	Котлета мясная	100	261,0	15,9	14,4	16,0
	Капуста тушеная	200	188,0	5,0	9,2	21,4
588	Компот из смеси сухофруктов	200	124,0	0,6	0	31,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	219,2	8,56	3,6	34,8
	Сок	200	90,0	0	0	22,4
	Печенье или мини-рулет	35	136,5	1,75	5,6	20,65
Итого			1233,7	43,51	40,3	170,95
Всего			1951,4	59,86	65,15	261,7
2 день (завтрак)						
3	Бутерброд с сыром	15/15	112,0	3,8	4,3	23,0
257	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	262,0	4,67	8,93	37,47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75
629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	60,0	0,3	0	15,2

	Банан	200-260	168,0	6,4	0	36,0
Итого			739,0	20,52	15,48	133,42
	2 день (обед)					
40	Помидор порционный	60	14,0	0,6	0	2,9
	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/20/10	152,25	7,17	8,7	10,57
	Макароны отварные с маслом	180/5	293,4	6,1	10,9	41,0
401	Гуляш из говядины	100	132,0	13,9	6,5	4,0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	219,2	8,56	3,6	34,8
705	Напиток «Витаминный» из шиповника	200	64,0	0,0	0,0	15,99
	Булочка	50	152,0	3,35	2,55	28,9
	Сок	200	90,0	0	0,0	22,4
Итого			1116,85	39,68	32,25	160,56
Всего			1955,85	60,2	47,73	293,98
	3 день (завтрак)					
3	Бутерброд с повидлом	15/20	103,3	1,05	2,71	18,37
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	431,0	28,0	19,0	36,0
628	Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0	15,0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75
Итого			729,3	34,6	23,96	91,12
	3 день (обед)					
	Салат из огурцов	100/5	106,0	1,2	14,2	6,0
174	Суп крестьянский с крупой, курой и сметаной	250/20/10	180,25	7,78	9,7	14,88
394	Жаркое по-домашнему	200	373,4	26,4	14,4	32,0
	Напиток «Золотой шар»	200	37,5	0,0	0,0	9,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	219,2	8,56	3,6	34,8
	Яблоко	100-150	47,0	0,6	0,4	9,8
	Сок	200	90,0	0	0,0	22,4
Итого			1053,35	44,54	42,3	129,28
Всего			1782,65	79,14	66,26	220,4
	4 день (завтрак)					
1	Бутерброд с маслом	15/15	138,0	1,32	10,8	8,16
257	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	282,0	8,0	9,13	40,1
762	Кофейный напиток	200	116,0	0,7	1,0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75
	Груша	100-150	57,0	0,6	0,4	9,8
Итого			730,0	15,97	23,58	91,01
	4 день (обед)					

43	Салат капустный	100	88,0	1,4	5,1	8,9
129	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/20/10	199,38	8,18	8,9	20,68
305	Рыба припущенная	100	84,0	18,6	1,2	0
511	Рис отварной с маслом	180/5	319,8	4,5	12,36	46,3
528	Соус красный	30	37,0	2,97	1,5	3,03
588	Компот из смеси сухофруктов	200	124,0	0,6	0	31,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	219,2	8,56	3,6	34,8
	Печенье или мини-рулет	35	136,5	1,75	5,6	20,65
	Сок	200	90,0	0	0,0	22,4
Итого			1297,88	46,56	38,26	188,16
Всего			2027,88	62,53	61,84	279,17
	5 день (завтрак)					
3	Бутерброд с маслом и повидлом	15/5/20	141,7	1,05	6,86	18,4
284	Омлет натуральный	165	356,9	16,0	30,87	3,07
629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	60,0	0,3	0	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75
Итого			695,6	22,7	39,98	58,42
	5 день (обед)					
40	Салат из помидор и огурцов с растительным маслом	100	191,13	0,62	19,78	2,65
110	Борщ с капустой и картофелем, курой и сметаной	250/20/10	170,25	7,18	9,6	13,68
	Тефтели мясные	100	151,0	9,6	8,5	8,5
255	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	363,6	10,08	12,96	49,44
528	Соус красный	30	37,0	2,97	1,5	3,03
705	Напиток «Витаминный» из шиповника	200	94,0	0,4	0	23,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	219,2	8,56	3,6	34,8
	Сок	200	90,0	0	0,0	22,4
	Сочник	80	243,2	5,36	4,08	46,24
Итого			1559,38	44,77	60,02	204,34
Всего			2254,98	67,47	100,0	262,76
	6 день (завтрак)					
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	169,0	5,1	13,0	10,9
	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	250,0	8,27	9,13	33,91
762	Кофейный напиток	200	116,0	0,7	1,0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75
	Яблоко	100-150	47,0	0,6	0,4	9,8
Итого			719,0	20,02	25,78	87,56
	6 день (обед)					
40	Помидор порционный	60	14,0	0,6	0	2,9
171	Суп – пюре из картофеля с	250/20/20	187,0	7,4	7,0	22,63

	куррой, гренки					
451	Котлета мясная	100	261,0	15,9	14,4	16,0
	Макаронны отварные с маслом	180/5	293,4	6,1	10,9	41,0
528	Соус красный	30	37,0	2,97	1,5	3,03
591	Кисель	200	118,0	0	0	30,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	219,2	8,56	3,6	34,8
	Сок	200	90,0	0	0,0	22,4
	Булочка	50	152,0	3,35	2,55	28,9
Итого			1371,6	44,88	39,95	202,26
Всего			2090,6	64,9	65,73	289,82
	7 день (завтрак)					
3	Бутерброд с маслом и повидлом	40	141,7	1,05	6,86	18,4
257	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	282,0	7,33	9,93	38,51
628	Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0	15,0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75
	Банан	100	124	2,2	0,0	29,4
Итого			742,7	16,13	19,04	123,06
	7 день (обед)					
514	Огурец порционный	60	10,0	0,7	0,0	1,8
132	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/20	115,0	8,4	4,8	10,13
478	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	396,0	20,0	19,6	33,0
	Соус красный	30	37,0	2,97	1,5	3,03
705	Напиток «Витаминный» из шиповника	200	94,0	0,4	0	23,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	219,2	8,56	3,6	34,8
	Сок	200	90,0	0	0,0	22,4
Итого			961,2	41,03	29,5	128,76
Всего			1703,9	57,16	48,54	251,82
	8 день (завтрак)					
1	Бутерброд с маслом	15/15	138,0	1,32	10,8	8,16
276	Макаронны с сыром	180	297,0	8,7	12,9	34,95
629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	60,0	0,3	0	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75
	Яблоко	100-150	47,0	0,6	0,4	9,8
Итого			679,0	16,27	26,35	89,86
	8 день (обед)					
	Салат из огурцов	100/5	106,0	1,2	14,2	6,0
110	Борщ с капустой и картофелем, куррой и сметаной	250/20/10	170,25	7,18	9,6	13,68
444	Плов по-узбекски	200	418,0	14,4	19,0	45,4
588	Компот из смеси сухофруктов	200	124,0	0,6	0	31,4

	Хлеб витаминизированный	80	219,2	8,56	3,6	34,8
	Сок	200	90,0	0	0,0	22,4
	Печенье или мини-рулет	35	136,5	1,75	5,6	20,65
Итого			1263,95	33,69	52,0	174,33
Всего			1942,95	49,96	78,35	264,19
	9 день (завтрак)					
3	Бутерброд с повидлом	15/20	103,3	1,05	2,71	18,37
257	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	302,0	8,8	10,33	41,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75
628	Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0	15,0
	Яблоко	100-150	47,0	0,6	0,4	9,8
Итого			647,3	16,0	15,69	106,42
	9 день (обед)					
132	Суп из овощей с курой и сметаной	250/20/10	163,3	7,4	8,8	12,9
324	Котлета рыбная	100	184,2	12,3	11,0	9,0
470	Картофельное пюре	180	226,8	3,78	9,9	26,16
528	Соус красный	30	37,0	2,97	1,5	3,03
	Напиток «Золотой шар»	200	75,0	0	0	18,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	219,2	8,56	3,6	34,8
	Сок	200	90,0	0	0,0	22,4
	Булочка	50	152,0	3,35	2,55	28,9
Итого			1147,5	38,36	37,35	155,99
Всего			1794,8	54,36	53,04	262,41
	10 день (завтрак)					
3	Бутерброд с сыром	15/15	112,0	3,8	4,3	23,0
257	Каша молочная «Геркулес» с маслом	200/5	256,66	5,6	10,4	33,07
762	Кофейный напиток	200	116,0	0,7	1,0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75
	Груша	100-150	57,0	0,6	0,4	9,8
Итого			678,66	16,05	18,35	98,82
	10 день (обед)					
43	Салат капустный	100	88	1,4	5,1	8,9
138	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	305,0	14,19	9,25	41,94
	Суфле из отварного филе курицы с рисом	180	419,4	42,12	24,3	7,38
528	Соус красный	30	37,0	2,97	1,5	3,03
705	Напиток «Витаминный» из шиповника	200	94,0	0,4	0	23,6
	Хлеб пшеничный	80	219,2	8,56	3,6	34,8

	витаминизированный					
	Сок	200	90,0	0	0,0	22,4
	Печенье или мини-рулет	35	136,5	1,75	5,6	20,65
Итого			1389,1	71,39	49,35	162,7
Всего			2067,76	87,44	67,70	261,52