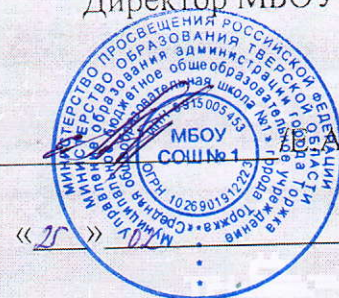


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1



Боброва /

20.25 года

**МЕНЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ/ЛАГЕРЯ
ТРУДА И ОТДЫХА НА БАЗЕ МБОУ
СОШ №1
12-17 ЛЕТ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
16	Каша «Дружба» на сгущенном молоке	13,08	250	9,24	5,80	22,59	198,18
379	Напиток кофейный на сгущенном молоке	5,30	200	3,17	2,68	15,95	160,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	15,20	50\10\40	11,91	6,53	12,31	170,50
							469,28
	ОБЕД						
113	Суп рисовый с тушенкой	18,56	300	11,54	10,02	6,47	169,36
308	Наггетсы из мяса курицы	13,50	100	11,96	10,06	10,18	170,80
205	Макаронные изделия отварные	5,35	180	3,24	5,72	25,76	179,56
609	Кисель из плодов ягодного концентрата	2,97	200	0,144	0,185	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	Шоколад «Аленка»	8,50	15	1,23	4,995	8,025	80,7
							795,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		53,03	49,29	137,61	1264,76

2
день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
275	Сосиски отварные	14,07	120	8,27	6,79	0	120,56
315	Рис отварной	9,07	180	3,49	3,62	21,83	152,46
240	Чай с молоком	4,97	200	6,1	5,7	23,52	175,30
701	Хлеб пшеничный	2,12	50	0,36	3,04	18,68	85,44
							533,76
	ОБЕД						
	Батончик	10,00	50	5,6	15,75	24,8	261,50
43	Суп с рыбными консервами	13,67	300	7,57	6,13	16,29	158,14
279	Рыбные котлеты (полуфабрикат)	12,54	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	12,27	180	3,63	3,43	19,90	122,36
372	Компот из смеси сухофруктов	3,76	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
							781,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		39,51	55,07	171,16	1315,35

3
день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белк и	углевод ы	
	ЗАВТРАК						
237	Каша пшеничная	15,33	250	11,80	6,552	32,14	235,53
240	Какао	5,28	200	6,2	5,7	23,52	175,30
3	Бутерброд с маслом и сыром	15,20	50\10\40	11,91	6,53	12,31	180,90
							591,73
	ОБЕД						
162	Суп гороховый	23,30	300	8,76	4,84	21,63	175,10
347	Наггетсы из мяса курицы	15,10	100	11,96	10,06	10,18	170,80
205	Макаронные изделия отварные	7,06	180	3,24	5,72	25,76	179,56
372a	Компот из свежих плодов	4,92	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
							1131,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		47,94	39,912	145,49	1723,55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
215	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	17,03	250	9,81	4,12	16,29	171,13
8	Бутерброд с колбасой	11,92	50/50	16,14	8,87	17,55	248,02
240	Какао	5,28	200	6,1	5,7	23,52	175,30
							594,45
	ОБЕД						
67	Щи с тушенкой	20,93	300	9,56	7,47	7,15	145,63
282	Жаркое по-домашнему	21,96	240	12,16	17,84	48,35	375,27
376	Компот из смеси сухофруктов	3,76	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
							717,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		55,36	51,83	181,9	1311,85

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
213.1	Каша манная молочная	14,99	250	18,62	9,56	34,18	346,40
392	Чай с сахаром	1,74	200/20	0	0,06	10,34	42,48
3	Бутерброд с сыром	9,14	50/50	8,9	6,53	10,11	160,20
							549,08
	ОБЕД						
98	Суп крестьянский с крупой	* 21,96	300	2,36	5,30	6,30	115,14
488	Рыбные котлеты (полуфабрикат)	10,56	100	12,45	5,98	0,67	146,00
321	Пюре картофельное	10,60	180	3,64	3,45	19,99	123,04
376	Компот из смеси сухофруктов	3,76	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	Бисквит	9,70	32	0,96	4,86	18,88	120,96
							706,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		47,93	39,60	145,45	1250,72

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
149/4	Каша рисовая жидкая	16,68	250	9,26	4,39	18,60	177,98
395	Напиток кофейный на сгущенном молоке	5,30	200	5,48	5,0	17,78	141,20
8	Бутерброд с колбасой	11,92	50/50	15,67	8,61	17,04	240,80
							559,98
	ОБЕД						
175	Борщ с капустой и картофелем с тушенкой	21,35	300	2,69	5,30	11,31	138,75
282	Жаркое по-домашнему	23,73	240	12,16	17,84	48,35	375,27
376	Напиток из сока плодово-ягодного	3,48	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
							710,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		46,26	45,00	158,06	1270,50

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
149/4	Каша пшенная	15,33	250	11,86	6,55	25,59	236,67
3	Бутерброд с маслом и сыром	15,20	50/10/40	11,91	6,53	12,31	180,90
240	Чай с молоком	4,97	200	1,9	1,9	23,06	114,7
							532,27
	ОБЕД						
		25,15	300	6,57	2,24	13,55	124,20

602	Рис отварной с с тушенкой	18,90	210/60	14,13	16,80	23,23	259,28
609	Кисель из плодов ягодного концентрата	2,91	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		47,11	52,71	195,45	1110,81

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
149/4	Каша манная молочная	14,99	250	12,86	7,55	25,59	236,67
395	Напиток кофейный на сгущенном молоке	5,30	200	5,48	5,0	17,78	141,20
701	Бутерброд с колбасой	11,92	50/50	16,14	8,87	17,55	248,02
	ОБЕД						625,89
43	Суп с рыбными консервами	13,71	300	7,57	6,13	16,29	159,90
	Гуляш из тушенки	18,25	100	7,62	8,45	0	99,77
205	Макаронные изделия отварные	7,61	180	3,26	5,74	25,86	180,43
376	Напиток из сока плодово-ягодного	3,48	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	Вафли	8,50	32	1,92	10,24	17,6	169,60
	Шоколад «Аленка»	8,50	15	1,23	4,995	8,025	80,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		41,30	58,01	177,99	1307,49

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	17,75	250	5,95	9,44	26,88	237,18
392	Чай с сахаром	1,74	200/20	0	0,06	10,34	42,48
8	Бутерброд с колбасой	11,92	50/50	16,14	8,87	17,55	248,02
	ОБЕД						527,68
162	Суп гороховый	22,97	300	8,80	4,86	21,74	175,95
279	Рыбные котлеты (полуфабрикат)	12,54	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	12,27	180	4,64	4,46	20,99	114,16
376	Компот из смеси сухофруктов	3,76	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		40.3606	38.7587	148.2092	1074,84

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
223	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	17,03	250	9,85	4,14	16,37	171,97
395	Напиток кофейный на сгущенном молоке	5,30	200	5,48	5,0	17,78	141,20
3	Бутерброд с маслом и сыром	13,61	50/10/40	12,33	6,76	12,74	187,23
	ОБЕД						500,40
102	Суп картофельный с бабовыми	23,97	300	6,80	11,22	19,90	149,49
275	Сосиска отварная	13,50	120	9,31	7,82	0	121,15
315	Рис отварной	4,31	180	4,51	3,63	22,93	153,20
375	Компот из свежих плодов	4,74	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		49.21	42.19	130.84	1103,28