

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
МБОУ СОШ N106
О.В. Шаброва

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Рационов школьной оздоровительной площадки с учетом потребности в пищевых
веществах для младшего школьного возраста.

№ раскладки	Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
	1 день.					
	Завтрак					
204	Макароны отварные с сыром	100/20	8,5	6,5	9,4	155,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	60
Пр.	Хлеб пшен.	30	3,7	0,6	20,6	52,6
Пр.	Яблоко	160	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
112	Суп вермишелевый с мясом куриным и сметаной	250/10/12	1,5	3,9	21,6	89
268	Котлеты из свинины	75	8,4	12,2	12,5	293,4
338	Сок	200	0	0	68	124
128	Картофельное пюре с зеленым горошком	110/20	2,05	5	19,7	139
Пр.	Хлеб рж, пш.	25/23	3,7	0,6	20,6	102,6
Пр.	Милки вей	1шт.	0,8	0	22	92
	Итого за день					1833,37
	2 день					
	Завтрак					
182	Каша молочная рисовая	150/5	12,35	11,63	81,39	450,63
7	Бутерброд горячий с сыром	30/20	2,4	9,6	30,7	142,4
Пр.	Апельсин	340	0,4	0,4	9,8	47
379	Напиток злаковый на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Обед					
88	Щи с мясом кур со сметаной	250/25/12	1,54	5,07	12,2	89,9
229	Рыба запечённая	75	21,6	24,7	4,0	324,7

304	Рис отварной с маслом	80	2,72	6,19	23,58	158,13
349	Сок	200	0	0	68	124
Пр.	Хлеб рж., пш.	25/23	3,7	0,6	20,6	102,6
Пр.	Чоко пай	1шт.	3,2	16,1	26,65	265
	3 день					
	Завтрак					
223	Запеканка из твороженной массы со сгущённом молоком	100/20	11,4	18,2	0	215,2
382	Какао на молоке	200	0,1	0	15	60,4
338	Банан	150	1,90	0,25	18,2	51,5
Пр.	Хлеб пшеничный	23	3,7	0,6	20,6	102,6
	Обед					
94	Рассольник с кур. и смет.	250/12/10	1,2	10,4	11,6	141,8
294	Котлеты из кур	80	9,2	4,9	1,3	86,1
128	Картофельное пюре с зеленым горошком	110/20	2,05	5,0	12,05	193,93
338	Сок	200	0	0	68	124
Пр.	Хлеб рж., пш.	25/23	3,7	0,6	20,6	102,6
Пр.	Мини рулет	1 шт.	7,5	11,8	74,5	400
	4 день					
	Завтрак					
182	Каша молочная пшеничная	150/5	21,47	7,13	59,85	393,45
3	Бутерброд с сыром	30/20	2,4	9,6	30,7	142,4
379	Злаковый напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69
338	Фрукт	200	0,6	0,2	15	65
	Обед					
81	Борщ с кур. и сметаной	250/25/10	9,6	6,82	19,01	175,1
259	Жаркое по домашнему с соленым огурцом	200/20	18,56	20,72	5,77	283,79
389	Сок	200	1,0	0	68	124
Пр.	Хлеб рж. Пш.	25/23	3,7	0,6	20,6	102,6
Пр.	Вафля «Боярушка»	38	0,8	0,3	15	72
	5 день					
	Завтрак					
291	Плов со	150	15,71	7,06	44	265,98

	свининой					
ПР.	Батончик «Ухты»	1 шт.	-	-	-	-
377	Чай с сахаром лимоном	200	2,79	2,55	13,27	87,25
Пр.	Хлеб рж., пш.	25/23	3,7	0,6	20,6	102,6
	Обед					
101	Суп картофельный со сметаной	200/10/12	8,19	7,37	8,04	227,33
294	Биточки куриные	75	11,7	21,7	6,2	182,75
203	Макаронны отварные с маслом	100	2,05	2,31	14,73	87,89
Пр.	Хлеб рж., пш.	25/23	3,7	0,6	20,6	102,6
389	Сок	400	3,77	3,93	25,95	153,92
Пр.	Шоколад	90	-	-	-	-