



Меню горячих завтраков и обедов в лагере дневного пребывания "Радуга" МБОУ "Воздвиженская СОШ"

Возрастная категория: от 7 до 16 лет

Характеристика питающихся:

Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	610	18.8	16.6	101.2	628.9
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	60	8.5	3.5	2.7	75.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1010	28.8	21.3	143.4	879.9
	Итого за день	1620	47.6	37.9	244.6	1508.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	630	20.4	15.8	89.5	581.9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
	Итого за Обед	780	34.1	20.2	95.3	699.4

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	610	13.8	14.3	88	535.1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	780	41.6	19.8	127.7	855.2
	Итого за день	1390	55.4	34.1	215.7	1390.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	630	26.3	18.2	100.6	671
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-28с	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	60	19.3	1.5	0.7	92.9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1010	43	22.8	152.5	986.2
	Итого за день	1640	69.3	41	253.1	1657.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	610	13.5	13.9	93	550.8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3

54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
	Итого за Обед	780	31.6	24.4	101.5	752.8
	Итого за день	1390	45.1	38.3	194.5	1303.6
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	630	22.5	17.4	88.5	600.3
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Обед	800	27.3	19.1	121.8	768
	Итого за день	1430	49.8	36.5	210.3	1368.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	620	19.22	16.03	93.47	594.67
Средние показатели за Обед	860	34.4	21.27	123.7	823.58

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.07
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	8.57
Кальций(мг)	19.9
Фосфор(мг)	21.99
Магний(мг)	12.62
Железо(мг)	0.97
Калий(мг)	110.07
Йод(мкг)	9.01
Селен(мкг)	1.49