Согласовано. Утверждаю

Начальник территориального отдела Директор МОУ Будинской ООШ

Управления Роспотребнадзора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С.Бабаев

по Тверской области в г. Ржев

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Коротаева

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**в лагере дневного пребывания**

**при Муниципальном общеобразовательном учреждении**

**Будинской основной общеобразовательной школе**

**Бельского района Тверской области**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | Первый день. Завтрак: |  |  |  |  |  |
| 5/4 | Каша манная молочная | 200 | 5,4 | 5 | 28,6 | 178 |
| 122 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 |
|  | Масло сливочное | 20 | 0,26 | 14,5 | 0,2 | 132,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,87 | 15,42 | 75 |
|  | Итого: | 450 | 8,92 | 20,37 | 71,18 | 492,64 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,49 | 19,8 | 3,44 | 195,38 |
| 132 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 5,88 | 3,94 | 18,23 | 139,39 |
| 498 | Котлета с соусом | 100 | 11,59 | 13,44 | 12,93 | 253,03 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 3,83 | 4,42 | 28,36 | 185,79 |
| 628 | Компот из сухофруктов | 200/15/7 | 0,06 | 0 | 13,85 | 52,66 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,50 | 22,17 | 94,50 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 107,20 |
|  | Итого: | 952 | 27,92 | 43,17 | 119,63 | 1027,95 |
|  | Второй день. Завтрак: |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша молочная пшенная | 200 | 6,79 | 8,89 | 32,5 | 265,76 |
|  | Масло сливочное | 20 | 0,26 | 14,5 | 0,2 | 132,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,87 | 15,42 | 75 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 2,7 | 3,9 | 21 | 142,3 |
|  | Итого: | 450 | 11,97 | 26,16 | 69,12 | 615,26 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,65 | 19,8 | 3 | 191,95 |
| 110 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,78 | 3,86 | 11,42 | 106,05 |
| 413 | Колбаса отварная молочная с соусом | 100 | 9,38 | 23,4 | 1,4 | 264,09 |
| 469 | Рожки отварные | 180 | 6,12 | 3,94 | 41,94 | 244,83 |
| 628 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,50 | 22,17 | 94,50 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 107,20 |
|  | Итого: | 930 | 28 | 52,57 | 114,47 | 1059,11 |
|  | Третий день. Завтрак: |  |  |  |  |  |
| 463 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 6 | 5,8 | 43,8 | 248 |
| 122 | Кисель | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 107,20 |
|  | Итого: | 450 | 10,11 | 6,87 | 91,68 | 462,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | 1,42 | 10 | 13,28 | 148,8 |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,2 | 3,94 | 12,1 | 112,04 |
| 461 | Тефтели с соусом | 100 | 10,69 | 15,25 | 13,81 | 269,46 |
| 469 | Рожки отварные | 180 | 6,12 | 3,94 | 41,94 | 244,83 |
| 585 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,28 | 0 | 25,91 | 99,18 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,50 | 22,17 | 94,50 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 107,20 |
|  | Итого: | 930 | 30,78 | 34,7 | 150,13 | 1076,01 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Четвертый день. Завтрак: |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша пшеничная молочная с маслом | 250 | 8,96 | 1,04 | 39,68 | 153,44 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом  сыром | 30/10/15 | 2,22  0,13  4,02 | 0,87  7,25  4,095 | 15,42  0,09  0 | 78,39  70,0  54,0 |
|  | Итого: |  | 19,37 | 16,955 | 80,99 | 508,51 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови | 50 | 0,50 | 5,04 | 5,19 | 68,4 |
|  | Суп вермишелевый с мясом | 200 | 6,71 | 5,02 | 9,01 | 108,45 |
|  | Ленивые голубцы | 100/130 | 6,05/2,77 | 6,69/5,25 | 4,93/18,87 | 106,21/109,06 |
|  | Сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88,8 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,50 | 22,17 | 94,50 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 107,20 |
|  | Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 10,47 | 42,03 |
|  | Итого: | 880 | 23,33 | 23,54 | 112,76 | 724,65 |
|  | Пятый день. Завтрак: |  |  |  |  |  |
| 366 | Творожники со сгущенным молоком | 200 | 6,48 | 19,12 | 19,17 | 377,57 |
| 699 | Сок | 200 | 0,14 | 0 | 25,2 | 98,3 |
|  | Итого: | 400 | 16,62 | 19,12 | 44,37 | 475,87 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,15 | 4,95 | 4,15 | 63,7 |
| 133 | Суп картофельный | 200 | 6,55 | 2,94 | 21,72 | 141,35 |
| 489 | Тефтели с соусом | 200 | 8,39 | 14,39 | 21,9 | 316,2 |
| 469 | Рожки отварные | 180 | 6,12 | 3,94 | 41,94 | 244,83 |
| 585 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,28 | 0 | 25,91 | 99,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,0 | 0,50 | 22,17 | 94,50 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,56 | 0,62 | 25,44 | 118,8 |
|  | Итого: | 760 | 47,55 | 42,02 | 143,49 | 1215,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Шестой день. Завтрак: |  |  |  |  |  |
| 413 | Колбаса отварная молочная с соусом | 100 | 9.38 | 23,4 | 1,4 | 264,09 |
| 469 | Рожки отварные | 180 | 6,12 | 3,94 | 41,94 | 244,83 |
| 699 | Сок | 200 | 0,14 | 0 | 25,2 | 98,3 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,56 | 0,62 | 25,44 | 118,8 |
|  | Итого: | 540 | 20,2 | 27,96 | 93,98 | 726,02 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 5,8 | 19.8 | 2.93 | 193.7 |
| 124 | Щи из свежей капусты | 250 | 5.94 | 3.86 | 9.36 | 99.19 |
| 487 | Кура отварная с соусом | 100 | 23.79 | 7.54 | 0.59 | 168.13 |
| 298 | Картофельное пюре | 180 | 3.83 | 4.42 | 28,36 | 185,79 |
| 628 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 13.62 | 50.49 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4.56 | 0.62 | 25.44 | 118.8 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.92 | 107.20 |
|  | Итого: | 940 | 47.01 | 37.88 | 120.26 | 995.87 |
|  | Седьмой день. Завтрак |  |  |  |  |  |
| 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 150/200 | 5.58 | 5.61 | 24.71 | 172.48 |
| 413 | Колбаса отварная молочная с соусом | 100 | 9.3 | 20 | 1.33 | 222.8 |
| 645 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 7.2 | 36 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0.50 | 22.17 | 94.50 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.92 | 107.20 |
|  | Итого: | 600 | 20.95 | 27.18 | 76.33 | 632.98 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом | 100 | 1.53 | 9.99 | 9.31 | 133.27 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6.71 | 2.5 | 21 | 120 |
| 461 | Тефтели с соусом | 100 | 10.69 | 15.25 | 13.81 | 269.46 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 4.39 | 4.77 | 50.16 | 262.85 |
| 585 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.28 | 0 | 25.91 | 99.18 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4.56 | 0.62 | 25.44 | 118.8 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.92 | 107.20 |
|  | Итого: | 940 | 31.86 | 34.2 | 166.55 | 1110.76 |
|  | | | | | | |
|  | Восьмой день. Завтрак: |  |  |  |  |  |
| 366 | Творожники со сгущенным молоком | 200 | 16.48 | 19.12 | 19.17 | 377.57 |
| 628 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0.06 | 0 | 13.85 | 52.66 |
|  | Итого: | 400 | 16.54 | 19.12 | 33.02 | 430.23 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.65 | 19.8 | 3 | 191.95 |
| 131 | Рассольник «Домашний» | 250 | 6.68 | 3.91 | 16.13 | 130.99 |
| 489 | Рагу из птицы | 200 | 18.39 | 14.49 | 21.9 | 316.2 |
|  | Сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 21.2 | 88.8 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4.56 | 0.62 | 25.44 | 118.8 |
|  | Итого: | 810 | 31.28 | 38.82 | 87.67 | 846.74 |
|  | Девятый день. Завтрак: |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша молочная пшенная | 200 | 6.79 | 8.89 | 32.5 | 265.76 |
|  | Масло сливочное | 20 | 0.26 | 14.5 | 0.2 | 132.2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.22 | 0.87 | 15.42 | 75 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 2.7 | 3.9 | 21 | 142.3 |
|  | Итого: | 450 | 11.97 | 28.16 | 69.12 | 615.26 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | 1.42 | 10 | 13.28 | 148.8 |
| 139 | Суп картофельный с зеленым горошком | 250 | 6.2 | 3.94 | 12.1 | 112.04 |
| 456 | Котлета с соусом | 100 | 11.61 | 22.96 | 11.91 | 350.81 |
| 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.99 | 5.43 | 51.28 | 311.58 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 | 0 | 26.96 | 107.44 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0.50 | 22.17 | 94.50 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.92 | 107.20 |
|  | Итого: | 930 | 36.33 | 72.06 | 158.62 | 1232.37 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Десятый день. Завтрак: |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 6 | 5.8 | 43.8 | 248 |
| 628 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0.06 | 0 | 13.85 | 52.66 |
|  | Хлеб пшеничный с сыром и маслом | 30/30/30 | 10.7 | 12.5 | 13.2 | 184 |
|  | Итого: | 490 | 16.76 | 18.3 | 70.85 | 484.66 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100 | 0.49 | 19.8 | 3.44 | 195.38 |
| 110 | Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной | 250 | 5.78 | 3.86 | 11.42 | 106.05 |
| 394 | Рыба тушеная в соусе | 200 | 12.45 | 11.21 | 26.77 | 283.89 |
| 298 | Картофельное пюре | 180 | 3,83 | 4,42 | 28,36 | 185,79 |
| 585 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.26 | 0 | 25.91 | 99.18 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4.56 | 0.62 | 25.44 | 118.8 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.07 | 1.07 | 20.92 | 107.20 |
|  | Итого: | 860 | 26.61 | 36.56 | 87.99 | 910.5 |