Согласовано: Утверждаю

начальник территориального отдела Директор школы: С.Г.Кошелева

 Управления Роспотребнадзора

по Тверской области в г. Ржеве

Н.А.Якушевой

**Примерное**

**меню и пищевая ценность**

**приготовляемых блюд**

**лагеря труда и отдыха,**

 **организованного МОУ Дунаевской ООШ**

**Бельского района Тверской области**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| Б | Ж | У |
|  | **День 1- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 184 | Каша рисовая с маслом | 200 | 4,2 | 9,5 | 97,8 | 288 |
|  399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
|  368 | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 |
|  | итого |  | 16.13 | 34.64 | 154.46 | 796.17 |
|  | **День1-обед:** |  |  |  |  |  |
| 30 | Щи со сметаной | 250 | 2,1 | 1,675 | 9,225 | 61,65 |
| 19 | Салат из помидоров, огурцов, с растительным маслом | 100 | 0,98 | 7,13 | 3,8 | 94,3 |
| 56 | Пюре картофельное | 200 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16 | 22 | 0,12 | 245 |
|  7 | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 |
|  87 | Печенье  | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 470 |
|   |  итого |   | 62.87  |  44.755 | 182.24  |  1560.3 |
|  | **Итого за день:** |  | 79 | 79,395 | 336,7 | 2356,47 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| Б | Ж | У |
|  | **День 2- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 14/4 | Каша ячневая с маслом | 200 | 6 | 5,2 | 33,6 | 246 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
| 368 | Апельсин | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 |
|  | итого |  | 18.87 | 30.84 | 95.42 | 777.61 |
|  | **День 2-обед:** |  |  |  |  |  |
| 28 | Борщ на мясном бульоне | 250 | 3,85 | 2,175 | 6,775 | 81,222 |
| 19 | Салат из огурцов, помидоров, капусты с растительным маслом | 100 | 0,98 | 7,13 | 3,8 | 94,3 |
| 75 | Макароны отварные | 200 | 7,80 | 8,20 | 41,68 | 130,1 |
| 99 | Котлета | 100 | 17,65 | 7,09 | 6,53 | 150,06 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49.28 |
|  87 | Печенье  | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 470 |
|   | итого  |   |  64.17 |  49.105 |  229.275 | 1513.332  |
|  | **Итого за день:** |  | 83,04 | 79,945 | 324,695 | 2290,942 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| Б | Ж | У |
|  | **День 3- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 68 | Каша пшённая с маслом | 200 | 8,33 | 13,75 | 28,3 | 270,55 |
| 117 | Какао с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
|  | итого |  | 24.94 | 44.33 | 86.36 | 844.06 |
|  | **День 3-обед:** |  |  |  |  |  |
| 35 | Суп гороховый | 250 | 7,15 | 0,6 | 20,15 | 127,35 |
| 33 |  Салат из свёклы | 60,0 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| 304 | Плов с курицей | 150 | 19,5 | 21,7 | 37,2 | 408,2 |
|  7 | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 |
|  399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
|  87 | Сушки  | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 |
|  604 | Бананы  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | итого |  | 60.03 | 45.17 | 227.34 | 1653.83 |
|  | **Итого за день:** |  | 84,97 | 89,5 | 313,7 | 2497,89 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| Б | Ж | У |
|  | **День 4- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 184 | Каша рисовая с маслом | 200 | 4,2 | 9,5 | 97,8 | 288 |
|  399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
|  604 | Банан | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 |
|  |  итого |  | 16.13 | 34.64 | 154.46 | 796.17 |
|  | **День 4-обед:** |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 11,7 | 11,0 | 16,8 | 120,5 |
| 23 | Салат из моркови | 60 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 |
| 56 | Пюре картофельное | 200 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 |
| 88 | Рыба отварная | 120 | 11,36 | 5,96 | 5,29 | 120 |
|  7 | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 |
| 122 | Кисель витаминизированный | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 |
|  87 | Пряники | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 470 |
|  330 | Мармелад | 50 | 3,2 | 17,3 | 27,5 | 271,65 |
|  | итого |  | 62.28 | 51.93 | 187.54 | 1547.47 |
|  | **Итого за день:** |  | 78,41 | 86,57 | 342 | 2343,64 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| Б | Ж | У |
|  | **День 5- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 6/4 | Каша геркулесовая с маслом | 200 | 7,4 | 7,8 | 32,4 | 218 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49.28 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
|  368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | итого |  | 23.33 | 37.44 | 104.76 | 829.17 |
|  | **День 5-обед:** |  |  |  |  |  |
| 36 | Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 140,65 |
| 19 | Салат из помидоров, огурцов, капусты с растительным маслом | 60 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 |
| 75 | Макароны отварные | 200 | 7,80 | 8,20 | 41,68 | 130,1 |
| 108 | Курица отварная | 100 | 22,36 | 14,21 | 0 | 232,47 |
|  7 | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 |
|  87 | Печенье  | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 470 |
|  333 |  Зефир  | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 470 |
|  | итого |  | 64.875 | 55.48 | 232.655 | 1790.83 |
|  | **Итого за день:** |  | 88,205 | 92,92 | 337,415 | 2620 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| Б | Ж | У |
|  | **День 6- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 68 | Каша пшённая с маслом | 200 | 8,33 | 13,75 | 28,3 | 270,55 |
| 117 | Какао с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
|  368 | Яблоки  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | итого |  | 24.94 | 44.33 | 86.36 | 844.06 |
|  | **День 6-обед:** |  |  |  |  |  |
| 35 | Суп гороховый | 250 | 7,15 | 0,6 | 20,15 | 127,35 |
| 19 | Салат из помидоров, огурцов, капусты с растительным маслом | 60 | 0,98 | 7,13 | 3,8 | 94,3 |
| 65 | Каша гречневая | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 |
| 416 | Сарделька отварная | 80 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 |
|  87 | Сушки  | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 |
|  | итого |  | 60.03 | 45.17 | 227.34 | 1653.83 |
|  | **Итого за день:** |  | 84,97 | 89,5 | 313,7 | 2497,89 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| Б | Ж | У |
|  | **День 7- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 14/4 | Каша ячневая с маслом | 200 | 6 | 5,2 | 33,6 | 246 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
|  368 | Яблоки | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 |
|  | итого |  | 18.87 | 30.84 | 95.42 | 777.61 |
|  | **День 7-обед:** |  |  |  |  |  |
| 36 | Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 140,65 |
| 43 | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60 | 0,98 | 7,13 | 3,8 | 94,3 |
| 48 | Капуста тушёная | 200 | 4,24 | 8,96 | 9,3 | 159,6 |
| 108 | Курица отварная | 100 | 22,36 | 14,21 | 0 | 232,47 |
|  7 | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 |
|  87 | Пряники | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 470 |
|   |  итого |   |  63.395 | 54.34  |  235.465 | 1567.7  |
|  | **Итого за день:** |  | 82,265 | 85,18 | 330,885 | 2345,31 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| Б | Ж | У |
|  | **День 8- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 68 | Каша пшённая с маслом | 200 | 8,33 | 13,75 | 28,3 | 270,55 |
| 126  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 154,34 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
|  368 | Апельсин | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | итого |  | 24.94 | 43.93 | 86.36 | 853.06 |
|  | **День 8-обед:** |  |  |  |  |  |
| 28  | Борщ на мясном бульоне | 250 | 3,85 | 2,175 | 6,775 | 81,222 |
| 33 |  Салат из свёклы | 60,0 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| 60 | Рис отварной | 200 | 11,64 | 19,48 | 100 | 596,94 |
| 96 | Колбаса отварная | 100 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 |
|  7 | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 |
| 122 | Кисель витаминизированный | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 |
|  87 | Вафля  | 30,0 | 0,84 | 1,0 | 23,2 | 106,2 |
|   |  итого |   |  54.88 | 45.295  | 248.545  | 1634.352  |
|  | **Итого за день:** |  | 79,82 | 89,225 | 334,905 | 2487,412 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| Б | Ж | У |
|  | **День 9- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 5/4 | Каша манная с маслом | 200 | 5,4 | 9,5 | 29,6 | 229,8 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
|  604 | Банан | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 |
|  |  итого |  | 29.23 | 38.2 | 77.46 | 703.25 |
|  | **День 9-обед:** |  |  |  |  |  |
| 36 | Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 140,65 |
| 23 | Салат из моркови | 60 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 |
| 75 | Макароны отварные | 200 | 7,8 | 8,2 | 41,68 | 276,5 |
| 99 | Котлета  | 120 | 17,65 | 7,09 | 6,53 | 150,06 |
|  7 | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 |
|  368 | Печенье  | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 470 |
|  330 | Мармелад | 50 | 3,2 | 17,3 | 27,5 | 271,65 |
|  |  итого |  | 55.655 | 47.12 | 259.755 | 1788.01 |
|  | **Итого за день:** |  | 84,885 | 85,32 | 337,215 | 2491,26 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| Б | Ж | У |
|  | **День 10- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 6/4 | Каша геркулесовая с маслом | 200 | 7,4 | 7,8 | 32,4 | 218 |
| 117 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,4 | 24,6 | 134 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 100 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
|  368 | Яблоко | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 |
|  |  итого |  | 23.33 | 37.44 | 104.76 | 829.17 |
|  | **День 10-обед:** |  |  |  |  |  |
| 30 | Щи со сметаной | 250 | 2,1 | 1,675 | 9,225 | 61,65 |
| 43 | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60 | 0,98 | 7,13 | 3,8 | 94,3 |
| 65 | Каша гречневая | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 |
| 88 | Рыба отварная | 120 | 11,36 | 5,96 | 5,29 | 120 |
|  7 | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 |
|  399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
|  87 | Сушки  | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 |
|  330 | Мармелад | 50 | 3,2 | 17,3 | 27,5 | 271,65 |
|   |  итого |   |  63.53 |  53.995 |  221.185 | 1601.04  |
|  | **Итого за день:** |  | 86,86 | 91,435 | 325,945 | 2430,21 |