



Утверждаю:
Директор
В.В. Яров

**Примерное меню
для детей 7 - 17 лет в оздоровительном
пришкольном лагере дневного пребывания «Мечта»
(тематическая смена «Весенние забавы»)**

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценн., ккал	Сумма, руб.
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	50/10	10,29	7,0	11,05	148,00	31-75
Чай с сахаром и лимоном	180/14/6	0,53	0,0	9,87	41,60	3-24
					463,50	34-99
ОБЕД						
Овощи натуральные	30	1,1	0,2	3,8	22,00	25-01
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,41	3,96	6,32	71,80	10-92
Макароны отварные с маслом сливочным	120/5	8,85	9,55	39,86	280,0	8-50
Котлета из филе кур с соусом	60/30	15,63	18,46	18,76	303,75	33,21
Фрукт	100	0,1	0,0	15,2	59,00	25-93
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05	110,50	14-62
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					1300,68	120-45
ИТОГО					1764,18	155-44
2 ДЕНЬ						

ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	50	2,11	0,6	39,4	275,00	22-30
Какао на молоке	200	2,5	1,50	29,75	219,00	17-80
Хлеб пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	3-67
					893,63	43-77
ОБЕД						
Салат из овощей	50	4,1	1,675	25,15	140,00	15-10
Борщ со сметаной	200/5	2,364	6,384	11,196	112,80	25-30
Рыба запеченный	60/50	4,384	3,984	27,904	169,20	22-77
Картофельное пюре со слив. маслом	120/5	15,7	13,02	15,78	246,00	12-60
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05	110,50	11-50
Фрукт	150	6,8	3,0	27,2	164,00	22-14
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					1081,13	111-67
ИТОГО					1974,76	155-44
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	20,967	21,25	22,667	365,783	36,50
Чай с сахаром и лимоном	200	3,95	0,5	24,05	110,50	3-24
					677,913	39,74
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	40	1,55	0,09	14,41	61,05	13,24
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/15	5,48	4,47	19,74	146,00	15,54
Тефтели из филе куриного в соусе	60/30	12,048	8,176	13,584	177,60	38-55
Каша гречневая с маслом сливочным	120/5	2,5	3,1	27,8	143,00	12-86
Фрукт	150	4,1	1,2	38,2	166,00	25-75
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,2	59,00	7,50

Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					891-28	115,70
ИТОГО					1569,193	155-44
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Макароны с сыром и маслом	150/10/5	1,233	10,12	7,467	126,67	32,01
Чай с сахаром и лимоном	200	4,384	3,984	27,904	169,20	5-30
					631-55	37,31
ОБЕД						
Овощи натуральные	30	2,767	10,88	21,033	190,00	20-60
Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	200/15	8,9	5,7	28,4	193,00	15-59
Плов из говядины	120/30	16,3	9,3	5,7	173,00	33,99
Сок натуральный	200	6,1	22,1	19,9	119,00	45,69
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					872,63	118,13
ИТОГО					1504,18	155-44
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Чай с сахаром и лимоном	200	3,95	0,5	24,05	110,50	3-24
Сарделька говяжья отварная	50	4,32	6,493	29,347	185,83	13-40
Хлеб пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	3-67
					695,96	20,31
ОБЕД						
Овощи натуральные	30	1,4	8,417	8,45	115,00	19-08
Суп картофельный с рыбой	200/20	6,1	6,4	21,3	149,00	22-50
Филе кур тушенное в сметанном соусе	50/40	25,32	9,573	41,067	356,00	33-90
Макароны отварные с	120/5	2,5	3,1	27,8	143,00	8-86

маслом сливочным						
Кисломолочный напиток	150	1,3	0	23,73	96,00	23,83
Кондитерские изделия	100	0,1	-	15,2	69,00	24-70
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					1066,63	135,13
ИТОГО					1762,59	155-44
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная с сахаром	150\5	20,967	21,25	22,667	365,783	36,50
Чай с сахаром и лимоном	200\5	3,95	0,5	24,05	110,50	3-24
					476,283	39,74
ОБЕД						
Овощи натуральные	30	2,767	10,88	21,033	190,00	18-60
Борщ со сметаной	200\5	2,364	6,384	11,196	112,80	25-30
Рис отварной	120\5	8,595	6,09	38,64	243,75	11,93
Гуляш из говядины	40\30	15,1	9,8	2,7	162,8	39-31
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,2	59,00	7,50
Фрукты	100	0,1	0,0	15,2	59,00	25-93
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					827,35	130,83
ИТОГО					1356,15	155,44
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Бутерброд с колбасой	30\40	6,32	6,63	24,58	220,9	21-54
Чай с сахаром и лимоном	200\5	3,95	0,5	24,05	110,50	3-24
					331,40	24-78
ОБЕД						
Салат из овощей	30	1,55	0,09	14,41	61,05	13,24
Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,15	2,27	13,96	94,6	11,58
Картофельное пюре	120\5	15,7	13,02	15,78	246,00	12-60

Рыба припущенная	50	7,49	9,19	8,24	147	45-33
Сок	200	6,1	22,1	19,9	119,00	20-95
Шоколадный батончик	40	0,1	-	15,2	69,00	24-70
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					875,28	130,66
ИТОГО					1206,68	155,44