

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ
Ржаницкая СОШ

Л.А.Михеева

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель Правления
Жуковского Райпо

Д.Л. Клячева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ БЛЮД, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ПЕРИОД
ЛЕТНЕГО ШКОЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ**

Режим пребывания детей с 8.30-14.30 часов, с организацией двухразового питания
(завтрак,обед)

Возрастная группа: 7-11 лет

№ Рецепт. Сб.Р. Шк.пит 2007г	Приём пищи. Наименование блюда	Масса (грамм)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность(ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<i>Первая неделя</i>					
	Первый день понедельник					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	180/5	8,6	11,4	52,1	345
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Сдоба обыкновенная с сыром	50/15	11,6	10,6	27,1	169
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		21,7	22	117,8	674
	Обед					
71	Помидор натуральный свежий	100	1,2	0,2	4,6	26
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,4	11,8	115
294	Биточки куриные с соусом	100/30	16,2	16	15,6	271
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	34,3	215
348	Компот из плодов сушеных	200	1	0	35	144
-	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143
	Итого		31,7	29,2	130,1	914
	Всего		53,4	51,2	247,9	1588
	Второй день вторник					
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком	200/10	15,2	15,2	85,8	541
377	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		16,9	15,2	124,4	701

45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88
96	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,1	20,5	136
243	Колбасные изделия отварные	100	16,2	15	1	204
145	Картофель тушёный	180	4	13,7	34,2	275
348	Компот из плодов сушеных	200	1	0	35	144
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		28,6	39	125	964
	Всего		45,5	54,2	249,4	1665
	Третий день среда					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,2	19,7	363
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Круассан	50	3,6	11,8	27,3	230
	Итого		22,2	35	62	653
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	8,9	9,5	138
102	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,8	164
279	Тефтели 2-ой вариант с соусом	90/50	11,2	25,2	18,3	345
312	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	22,2	160
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	30	2	0,3	12	58
	Итого		26,9	45,9	107,6	952
	Всего		49,1	80,9	169,6	1605
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	180/5/5	7,2	7,6	59	333
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Сдоба обыкновенная с сыром	50/15	11,6	10,6	27,1	169
	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		20,3	18,2	103,7	662
	Обед					
24	Салат свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1	6,0	5,5	80
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	4,9	15,1	113
259	Жаркое по-домашнему из свинины	75/180	17,7	39	31,5	547
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		24,6	50,5	97,9	944
	Всего		45	68,7	201,6	1606
	Пятый день пятница					

	Завтрак					
222	Пудинг из творога запеченный с повидлом	150/50	36,3	10,8	80,4	593
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Итого:		36,3	10,8	95,4	653
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6	3,4	71
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,8	5,0	17	122
294	Биточки куриные с соусом	100/30	16,2	16	15,6	271
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	282
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		28,2	34,9	131,4	950
	Всего		64,5	45,7	226,8	1603
	Шестой день суббота					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	180/5/10	7,7	7	47,3	283
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,4	3,5	25,9	149
-	Булочка «Лакомка» с яблочной начинкой	50	2,7	2,4	26	136
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		15,3	12,9	122,8	668
	Обед					
71	Огурец натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,4	11,8	112
289	Рагу из бройлер - цыплёнка	230	40,3	26,3	26,7	506
348	Компот из плодов сушеных	200	1	0	35	144
-	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143
	Итого		48,4	33,6	105,7	922
	Всего		63,7	46,5	228,5	1590
	Вторая неделя					

	Седьмой день понедельник					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом и сахаром	180/5/5	8,6	11,4	57,1	365
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Ватрушка с творогом	50	8,8	2,6	30,3	180
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		18,9	14	126	705
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	8,9	9,5	138
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	4,9	15,1	113
294	Котлета куриная рубленая	100	16,2	16	15,6	271
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	34,3	215
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		33,4	36,2	120,3	941
	Всего		52,3	50,2	246,3	1646
	Восьмой день вторник					
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком	200/10	15,2	15,2	85,8	541
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	12,6	52
	Итого		15,6	15,2	113,4	653
	Обед					
71	Помидор натуральный свежий	100	1,2	0,2	4,6	26
97	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132
291	Плов из курицы	225	22,3	28,5	36,1	490
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично- ржаной «Пеклеванный»	40	2,6	0,4	16	78
	Пирожное «Снежинка»	35	2,1	5,4	20	137
	Итого		30,6	37,3	122,9	950
	Всего		42,6	52,5	236,3	1603
	Девятый день среда					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/5/5	9,2	12,4	50,1	349
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	148
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		14,7	15	115,8	653

	Обед					
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88
88	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,8	164
	Жаркое по-домашнему из свинины	75/180	17,7	39	31,5	547
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично- ржаной «Пеклеванный»	40	2,6	0,4	16	78
	Итого		27,8	49,4	103,4	964
	Всего		42,5	64,4	219,2	1617
	Десятый день четверг					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,2	19,7	363
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Круассан	50	3,6	11,8	27,3	230
	Итого		22,2	35	62	653
	Обед					
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,1	6,1	6,9	87
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,8	5,0	17	122
260	Гуляш из куриного филе	90/50	27,9	10,8	7,7	239
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	282
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		41,2	29,8	127	934
	Всего		63,4	64,8	189	1587
	Одиннадцатый день пятница					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом и сахаром	180/5/5	8,6	11,4	57,1	365
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Ватрушка с творогом	50	8,8	2,6	30,3	180
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		18,9	14	126	705
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6	3,4	71
82	Борщ со свежей капусты с картофелем	250	2	4,9	15,1	113
279	Тефтели 2-ой вариант с соусом	90/50	11,2	25,2	18,3	345
312	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	22,2	160
348	Компот из плодов сушеных	200	1	0	35	144
-	Хлеб пшенично- ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		22,6	42,8	118	950
	Всего		41,5	56,8	244	1655

[illegible]

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ
Ржаницкая СОШ

Л.А.Михеева

Председатель Правления
Жуковского Райпо

Д.Л. Клячева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ БЛЮД, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ПЕРИОД
ЛЕТНЕГО ШКОЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ**

Режим пребывания детей с 8.30-14.30 часов, с организацией двухразового питания
(завтрак,обед)

Возрастная группа: 12лет и старше

№ Рецепт. Сб.Р. Шк.пит 2007г	Приём пищи. Наименование блюда	Масса (грамм)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность(ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<i>Первая неделя</i>					
	Первый день понедельник					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	180/5	8,6	11,4	52,1	345
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Сдоба обыкновенная с сыром	50/15	11,6	10,6	27,1	169
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		21,7	22	117,8	674
	Обед					
71	Помидор натуральный свежий	100	1,2	0,2	4,6	26
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,4	11,8	115
294	Биточки куриные с соусом	100/30	16,2	16	15,6	271
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	34,3	215
348	Компот из плодов сушеных	200	1	0	35	144
-	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143
	Итого		31,7	29,2	130,1	914
	Всего		53,4	51,2	247,9	1588
	Второй день вторник					
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком	200/10	15,2	15,2	85,8	541
377	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		16,9	15,2	124,4	701

45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88
96	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,1	20,5	136
243	Колбасные изделия отварные	100	16,2	15	1	204
145	Картофель тушёный	180	4	13,7	34,2	275
348	Компот из плодов сушеных	200	1	0	35	144
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		28,6	39	125	964
	Всего		45,5	54,2	249,4	1665
	Третий день среда					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,2	19,7	363
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Круассан	50	3,6	11,8	27,3	230
	Итого		22,2	35	62	653
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	8,9	9,5	138
102	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,8	164
279	Тефтели 2-ой вариант с соусом	90/50	11,2	25,2	18,3	345
312	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	22,2	160
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	30	2	0,3	12	58
	Итого		26,9	45,9	107,6	952
	Всего		49,1	80,9	169,6	1605
	Четвёртый день четверг					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	180/5/5	7,2	7,6	59	333
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Сдоба обыкновенная с сыром	50/15	11,6	10,6	27,1	169
	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		20,3	18,2	103,7	662
	Обед					
24	Салат свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1	6,0	5,5	80
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	4,9	15,1	113
259	Жаркое по-домашнему из свинины	75/180	17,7	39	31,5	547
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		24,6	50,5	97,9	944
	Всего		45	68,7	201,6	1606
	Пятый день пятница					

	Завтрак					
222	Пудинг из творога запеченный с повидлом	150/50	36,3	10,8	80,4	593
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Итого:		36,3	10,8	95,4	653
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6	3,4	71
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,8	5,0	17	122
294	Биточки куриные с соусом	100/30	16,2	16	15,6	271
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	282
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		28,2	34,9	131,4	950
	Всего		64,5	45,7	226,8	1603
	Шестой день суббота					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	180/5/10	7,7	7	47,3	283
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,4	3,5	25,9	149
-	Булочка «Лакомка» с яблочной начинкой	50	2,7	2,4	26	136
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		15,3	12,9	122,8	668
	Обед					
71	Огурец натуральный	100	0,2	0,1	3,4	16
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,4	11,8	112
289	Рагу из бройлер - цыплёнка	230	40,3	26,3	26,7	506
348	Компот из плодов сушеных	200	1	0	35	144
-	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143
	Итого		48,4	33,6	105,7	922
	Всего		63,7	46,5	228,5	1590
	Вторая неделя					

	Седьмой день понедельник					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом и сахаром	180/5/5	8,6	11,4	57,1	365
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Ватрушка с творогом	50	8,8	2,6	30,3	180
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		18,9	14	126	705
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	8,9	9,5	138
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	4,9	15,1	113
294	Котлета куриная рубленая	100	16,2	16	15,6	271
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	34,3	215
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		33,4	36,2	120,3	941
	Всего		52,3	50,2	246,3	1646
	Восьмой день вторник					
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком	200/10	15,2	15,2	85,8	541
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	12,6	52
	Итого		15,6	15,2	113,4	653
	Обед					
71	Помидор натуральный свежий	100	1,2	0,2	4,6	26
97	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132
291	Плов из курицы	225	22,3	28,5	36,1	490
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично- ржаной «Пеклеванный»	40	2,6	0,4	16	78
	Пирожное «Снежинка»	35	2,1	5,4	20	137
	Итого		30,6	37,3	122,9	950
	Всего		42,6	52,5	236,3	1603
	Девятый день среда					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/5/5	9,2	12,4	50,1	349
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	148
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		14,7	15	115,8	653

	Обед					
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88
88	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,8	164
	Жаркое по-домашнему из свинины	75/180	17,7	39	31,5	547
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично- ржаной «Пеклеванный»	40	2,6	0,4	16	78
	Итого		27,8	49,4	103,4	964
	Всего		42,5	64,4	219,2	1617
	Десятый день четверг					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,2	19,7	363
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Круассан	50	3,6	11,8	27,3	230
	Итого		22,2	35	62	653
	Обед					
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,1	6,1	6,9	87
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,8	5,0	17	122
260	Гуляш из куриного филе	90/50	27,9	10,8	7,7	239
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	282
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	21,8	87
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		41,2	29,8	127	934
	Всего		63,4	64,8	189	1587
	Одиннадцатый день пятница					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом и сахаром	180/5/5	8,6	11,4	57,1	365
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Ватрушка с творогом	50	8,8	2,6	30,3	180
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		18,9	14	126	705
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6	3,4	71
82	Борщ со свежей капусты с картофелем	250	2	4,9	15,1	113
279	Тефтели 2-ой вариант с соусом	90/50	11,2	25,2	18,3	345
312	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	22,2	160
348	Компот из плодов сушеных	200	1	0	35	144
-	Хлеб пшенично- ржаной «Пеклеванный»	60	3,9	0,6	24	117
	Итого		22,6	42,8	118	950
	Всего		41,5	56,8	244	1655

[illegible]