

Утверждаю

И.о. директора МБОУ «Гимназия №7»

Н.П. Добродумова

Приказ № 43 от 05.04.2022г.



## **Примерное МЕНЮ**

**летнего оздоровительного лагеря «Солнышко»**

**с дневным пребыванием детей**

**на базе МБОУ «Гимназия №7» г. Торжка**

День 1

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл
			Жиры	Белки	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
134	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	8,97	5,63	21,93	192,41
130	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мжд. 45%)	20 20 40	11,91	6,53	12,31	170,5
						<b>504,11</b>
	<b>ОБЕД</b>					
71	Огурец свежий	50	0,05	0,4	1,1	7,5
104	Суп картофельный с рисом с фрикадельками	200	8,96	7,78	5,02	131,54
125	Котлеты из птицы	50	5,81	4,895	4,94	82,92
309	Макароны отварные с маслом сливочным	100	2,1	3,70	16,67	116,22
122	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
						<b>533,24</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		44,02	37,415	116,07	<b>1037,35</b>

День 2

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кал
			Жиры	Белки	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
243	Сосиска отварная	50	12,7	5,55	0,7	141
202	Макароны отварные	100	3,86	3,64	20,3	130,47
1	Бутерброд с сыром	20/40	8,9	6,53	10,11	160,2
138	Чай с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
						<b>607,17</b>
	<b>ОБЕД</b>					
71	Огурец свежий	50	0,05	0,4	1,1	7,5
82	Суп картофельный с макаронами	200	8,58	7,66	17,14	176,42
283	Котлеты (биточки) рыбные	50	1,875	3,585	2,815	30,28
131	Пюре картофельное	100	1,76	1,665	9,655	59,44
338	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
						<b>452,68</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,565</b>	<b>32,47</b>	<b>125,84</b>	<b>1059,85</b>

День 3

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл
			Жиры	Белки	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
182	Каша геркулесовая с маслом сл.	200/10	9.52	4	15.82	166,15
382	Какао с молоком	200	6.1	5.7	23.52	175,30
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (м.жл. 45%)	20/20/40	11.91	6.53	12.31	180,9
						<b>522,35</b>
	<b>ОБЕД</b>					
71	Огурец свежий	50	0.05	0.4	1.1	7,5
88	Щи из свежей капусты с курицей	200/5	8,84	6,90	6,61	134,66
6	Рис отварной	100	2.26	2.34	14,13	98,68
278	Тефтели с соусом	60/50	7.98	7.86	9.32	140,98
349	Компот из с/ф	200	0.4	0.56	27.88	113,8
148	Хлеб ржаной	50	0.6	3.3	17,1	82,7
						<b>578,32</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,66</b>	<b>37,59</b>	<b>127,79</b>	<b>1100,67</b>

День 4

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл
			Жиры	Белки	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
210	Омлет натуральный	120	12,06	10,04	1,64	158,58
382	Какао с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,30
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	9,1	2,3	15,4	154
						<b>488,16</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Огурец свежий	50	0,05	0,4	1,1	7,5
102	Суп гороховый с мясом	200	6,47	4,07	12,89	129,03
125	Котлеты из курицы	50	5,81	4,895	4,94	82,92
309	Греча отварная с маслом	100	2,3	4,5	25	132
338	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
						<b>530,49</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,63</b>	<b>35,345</b>	<b>124,99</b>	<b>1018,65</b>

День 5

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл
			Жиры	Белки	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
168	Каша манная с м/с	200	18,08	9,28	33,18	336,31
376	Чай с сахаром	200\15	0	0,06	10,34	42,48
1	Бутерброд сыром (мжд. 45%)	20\40	8.9	6.53	10.11	160,2
						<b>538,99</b>
	<b>ОБЕД</b>					
71	Огурец свежий	50	0,05	0,4	1,1	7,5
108	Суп крестьянский со сметаной и мясом	200\5	7,73	4,11	10,05	127,22
283	Котлеты (биточки) рыбные	50	1,875	3,585	2,815	30,28
131	Пюре картофельное	100	1,76	1,665	9,655	59,44
349	Компот из с/ф	200	0,4	0,56	27,88	113,8
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
						<b>420,94</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45.01</b>	<b>29.49</b>	<b>122,23</b>	<b>959,93</b>

День 6

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл
			Жиры	Белки	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
168	Каша рисовая с маслом сливочным	200	8,95	4,43	17,97	171,96
130	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	20\20	9,1	2,3	15,4	154
						<b>467,16</b>
	<b>ОБЕД</b>					
71	Огурец свежий	50	0,05	0,4	1,1	7,5
82	Борщ с капустой, с мясом и картофелем	200/5	6,45	1,74	9,48	102,62
125	Котлета из птицы	50	5,81	4,895	4,94	82,32
309	Макароны отварные	100	2,1	3,7	16,67	116,22
338	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
						<b>488,30</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>38,68</b>	<b>25,905</b>	<b>123,84</b>	<b>955,46</b>

День 7

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл
			Жиры	Белки	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
243	Сосиска отварная	50	12,7	5,55	0,7	141
202	Макароны отварные	100	3,86	3,64	20,3	130,47
138	Чай с молоком	200	1,9	1,9	23,06	114,7
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мжд. 45%)	20\20\40	11,91	6,53	12,31	180,9
						<b>567,07</b>
	<b>ОБЕД</b>					
71	Огурец свежий	50	0,05	0,4	1,1	7,5
96	Рассольник ленинградский с курицей	200\5	5,08	1,73	10,47	96
268	Котлета мясная	50	12,1	8,25	7,16	172
6	Рис отварной	100	2,26	2,34	14,13	98,68
122	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
						<b>569,24</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,65</b>	<b>33,85</b>	<b>125,55</b>	<b>1136,31</b>



День 8

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл
			Жиры	Белки	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	11,46	6,33	24,72	228,67
130	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
147	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	42,72
						<b>412,59</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Огурец свежий	50	0,05	0,4	1,4	7,5
82	Суп картофельный с макаронами	200	8,58	7,66	17,14	176,42
246	Гуляш с соусом	30/30	2,58	4,30	2,04	44,4
309	Макаронные отварные с маслом сливочным	100	2,1	3,70	16,67	116,22
338	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
						<b>523,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>31,35</b>	<b>33,87</b>	<b>138,93</b>	<b>936,17</b>

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл
			Жиры	Белки	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	9,12	25,97	229,16
376	Чай с сахаром	200\15	0	0,06	10,34	42,48
1	Бутерброд с сыром(мжд.45%)	20/40	8,9	6,53	10,11	160,2
						<b>431,84</b>
	<b>ОБЕД</b>					
71	Огурец свежий	50	0,05	0,4	1,4	7,5
102	Суп гороховый с мясом	200	6,47	4,07	12,89	129,03
283	Котлеты (биточки) рыбные	50	1,875	3,585	2,815	30,28
131	Пюре картофельное	100	1,76	1,665	9,655	59,44
349	Компот из с.ф	200	0,4	0,56	27,88	113,8
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
						<b>422,75</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>25,805</b>	<b>29,29</b>	<b>118,16</b>	<b>854,59</b>

День 10

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл
			Жиры	Белки	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
174	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	9,52	4	15,82	166,15
130	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мжд. 45%)	20/20/40	11,91	6,53	12,31	180,9
						<b>488,25</b>
	<b>ОБЕД</b>					
71	Огурец свежий	50	0,05	0,4	1,4	7,5
102	Суп картофельный с фасолью и мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
246	Гуляш с соусом	30/30	2,88	4,30	2,04	44,4
309	Греча отварная с маслом	100	2,3	4,5	25,0	123,0
338	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
						<b>524,23</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>40,97</b>	<b>33,26</b>	<b>130,96</b>	<b>1012,48</b>