

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря дневного пребывания «Радуга»

При МБОУ «Любавинская СОШ»

В.И. Масалова: _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: _____/З.В.Матвеева/

Перспективное меню
лагеря дневного пребывания «Радуга»
при МБОУ «Любавинская средняя общеобразовательная школа»
для учащихся 6-11 лет

	Приём пищи		Пищевая ценность			Энергетическая ценность
	Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	
День 1	<u>Завтрак:</u>					
	Каша рисовая на молоке	200 гр.	5,400	8,905	22,660	190,995
	Хлеб с маслом	25 гр.	0,080	7,250	0,130	66,100
	Чай с сахаром и молоком	200 гр.	2,920	3,200	14,720	99,350
	Печенье	25 гр.				
	Фрукт	50 гр.	0,200	0,200	4,400	23,000
	<u>2 завтрак:</u>					
	Фрукт	100 гр.	0,400	0,400	9,800	47,000
	Булочка	45 гр.	3,994	5,030	27,592	171,152
	Кефир	55 гр.	2,400	0,800	3,200	45,965
	<u>Обед:</u>					
	Борщ	250 гр.	10,630	12,809	18,906	176,629
	Гречка	150 гр.	18,310	8,410	82,425	479,650
	Тефтели с подливом	70 гр.	17,149	16,115	6,810	81,426
День 2	Салат из огурцов и помидоров	120 гр.	1,026	0,245	3,408	19,024
	Компот	110 гр.			13,430	49,100
	<u>Завтрак:</u>					
	Каша геркулесовая молочная	200 гр.	6,260	9,525	7,000	205,735
	Хлеб	60 гр.	3,960	0,720	20,040	99,240
	Какао с молоком	200 гр.	4,496	4,685	21,917	146,520
	Сыр	30 гр.	7,360	9,000		112,000
	Масло сливочное	10 гр.	0,080	7,250	0,130	66,100
	<u>2 завтрак:</u>					
	Фрукт	100 гр.	0,400	0,400	9,800	47,000
	Кефир	100 гр.	2,400	0,800	3,200	45,965
	<u>Обед:</u>					
	Суп гороховый с гречками	250 гр.	13,604	7,817	33,024	230,031
	Картофельное пюре	150 гр.	3,170	5,545	29,160	179,125
День 3	Котлета рыбная паровая	100 гр.	20,70	5,158	8,739	158,777
	Хлеб	60 гр.	3,960	0,720	20,040	99,240
	Кисель	140 гр.			22,192	88,760
	<u>Завтрак:</u>					
	Макароны запеченные с сыром	150 гр.	7,949	7,086	27,483	206,308

	Хлеб с маслом Чай с сахаром и молоком Йогурт <u>2 завтрак:</u> Фрукт Кефир Печенье <u>Обед:</u> Суп куриный Запеканка картофельная Винегрет Хлеб Компот	25 гр. 200 гр. 135 гр. 100 гр. 80 гр. 20 гр. 250 гр. 130 гр. 60 гр. 60 гр. 200 гр.	0,080 2,920 0,400 2,400 1,480 10,07 3 16,22 9 0,503 3,960 0,225	7,250 3,200 0,400 0,300 1,880 10,218 12,315 4,081 0,720 0,050	0,130 14,720 9,800 3,200 14,620 38,444 21,618 3,612 20,040 12,005	66,100 99,350 47,000 45,965 81,400 277,401 157,318 52,183 99,240 49,350
День 4	<u>Завтрак:</u> Каша пшеничная молочная Хлеб Чай с сахаром и молоком Фрукт <u>2 завтрак:</u> Ватрушка с творогом Сок <u>Обед:</u> Суп картофельный на м/б Салат из свеклы отварной Компот из шиповника Рис отварной Котлета куриная	200 гр. 60 гр. 200 гр. 40 гр. 30 гр. 200 гр. 250 гр. 60 гр. 200 гр. 150 гр. 40 гр.	6,100 3,960 2,920 0,200 4,224 1,000 8,441 1,200 1,020 10,91 5 7,123	8,945 0,720 3,200 0,200 3,032 6,520 4,085 0,420 7,395 8,304	25,000 20,040 14,720 4,400 11,202 18,200 49,714 7,471 29,460 90,400 5,023	203,735 99,240 99,350 23,000 93,323 76,800 286,542 68,906 145,050 472,400 125,200
День 5	<u>Завтрак:</u> Каша рисовая молочная Хлеб Какао с молоком Сыр Масло сливочное <u>2 завтрак:</u> Фрукт Компот <u>Обед:</u> Суп рыбный Запеканка картофельная с мясом Помидор свежий Хлеб Сок	200 гр. 60 гр. 200 гр. 30 гр. 10 гр. 100 гр. 100 гр. 250 гр. 240 гр. 60 гр. 50 гр. 100 гр.	5,300 3,960 4,496 7,360 0,080 0,400 15,13 6 32,45 8 0,726 3,900 1,000	8,805 0,720 4,685 9,000 7,250 0,400 3,376 24,631 0,132 0,700 21,666	22,360 20,040 21,917 0,130 9,800 7,240 0,026 43,237 2,508 18,020 9,100	190,895 99,240 146,520 112,000 66,100 47,000 25,400 132,316 514,637 14,124 89,120 33,400
День 6	<u>Завтрак:</u> Пудинг творожный Хлеб Чай с сахаром и молоком Фрукт	200 гр. 60 гр. 200 гр. 40 гр.	35,02 4 3,960 2,920 0,200	21,666 0,720 3,200 0,200	34,831 20,040 14,720 4,400	458,361 99,240 99,350 23,000

	<u>2 завтрак:</u> Кофейный напиток с молоком Фрукт <u>Обед:</u> Суп рисовый с мясом Картофельное пюре Тефтели рыбные Кисель	100 гр. 100 гр. 250 гр. 150 гр. 100 гр. 200 гр.	3,290 0,400 6,803 4,868 20,44 8 22,192	3,754 0,400 8,168 4,395 8,586 22,192	14,557 9,800 26,020 35,841 9,500 22,192	105,450 47,000 202,404 194,274 220,751 88,760
День 7	<u>Завтрак:</u> Каша манная молочная Какао с молоком Хлеб Фрукт <u>2 завтрак:</u> Сок Вафли <u>Обед:</u> Икра кабачковая Компот Суп вермишелевый на м/б Каша перловая Котлета рыбная	200 гр. 200 гр. 60 гр. 40 гр. 200 гр. 16 гр. 50 гр. 200 гр. 250 гр. 150 гр. 50 гр.	6,145 4,496 3,960 0,200 1,000 0,544 2,040 10,71 4 2,982 10,30 3	8,575 4,685 0,720 0,200 4,832 9,180 6,766 8,444 2,750	7,000 21,917 20,040 4,400 18,200 7,120 8,670 14,480 61,767 21,184 4,315	8,000 146,520 99,240 23,000 76,800 84,800 125,664 51,900 344,189 171,350 80,333
День 8	<u>Завтрак:</u> Каша геркулесовая молочная Хлеб Чай с сахаром и молоком Сыр Масло сливочное <u>2 завтрак:</u> Фрукт Булочка Кефир <u>Обед:</u> Салат из зеленого горошка Картофель отварной Курица отварная Сок Щи из капусты	200 гр. 60 гр. 200 гр. 30 гр. 10 гр. 100 гр. 45 гр. 55 гр. 30 гр. 150 гр. 70 гр. 200 гр. 250 гр.	6,260 3,960 4,496 7,360 0,080 0,400 3,994 2,400 1,112 2,940 20,76 1,000 9,056	9,525 0,720 4,685 9,000 7,250 0,400 5,030 0,800 3,043 4,205 18,172 10,097	7,000 20,040 21,917 0,130 9,800 27,592 3,200 1,883 23,700 18,200 44,005	205,735 99,240 146,520 112,000 66,100 47,000 171,152 45,965 33,250 144,700 246,620 76,800 297,542
День 9	<u>Завтрак:</u> Макароны запеченные с сыром Кисель Булочка Сыр Фрукт <u>2 завтрак:</u> Кофейный напиток с молоком Фрукт	150 гр. 200 гр. 45 гр. 15 гр. 100 гр. 100 гр. 100 гр.	7,949 3,994 3,680 0,400 3,290 0,400	7,086 5,030 4,500 0,400 3,754 0,400	27,483 22,192 27,592 9,800 14,557 9,800	206,308 88,760 171,152 56,000 47,000 105,450 47,000

	<u>Обед:</u> Салат из квашенной капусты Чай с сахаром и молоком Суп вермишелевый на м/б Запеканка картофельная с мясом	60 гр. 200 гр. 250 гр. 200 гр.	1,404 2,920 10,71 32,45 1	5,058 3,200 6,766 24,112	4,54 14,720 61,767 43,106	67,191 99,350 344,189 514,123
День 10	<u>Завтрак:</u> Каша пшеничная молочная Хлеб Чай с сахаром и молоком Фрукт <u>2 завтрак:</u> Булочка «Плюшка» Кефир <u>Обед:</u> Суп гороховый с гречками Рагу овощное с говядиной Чай с сахаром и молоком	200 гр. 60 гр. 200 гр. 40 гр. 40 гр. 160 гр. 250 гр. 250 гр. 200 гр.	6,100 3,960 2,920 0,200 6,107 4,800 10,07 19,51 0 2,920	8,945 0,720 3,200 0,200 10,065 1,600 10,218 9,994 3,200	25,000 20,040 14,720 4,400 38,237 6,400 38,444 31,884 14,720	203,735 99,240 99,350 23,000 266,666 91,930 277,401 296,387 99,350

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря дневного пребывания «Радуга»

При МБОУ «Любавинская СОШ»

В.И.Масалова:_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: _____/З.В.Матвеева/

Перспективное меню
лагеря дневного пребывания «Радуга»
при МБОУ «Любавинская средняя общеобразовательная школа»
для учащихся 12-17 лет

	Приём пищи		Пищевая ценность			Энергетическая ценность
	Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	
День 1	<u>Завтрак:</u>					
	Каша рисовая на молоке	250 гр.	5,400	8,905	22,660	190,995
	Хлеб с маслом	25 гр.	0,080	7,250	0,130	66,100
	Чай с сахаром и молоком	200 гр.	2,920	3,200	14,720	99,350
	Печенье	25 гр.				
	Фрукт	50 гр.	0,200	0,200	4,400	23,000
	<u>2 завтрак:</u>					
	Фрукт	100 гр.	0,400	0,400	9,800	47,000
	Булочка	45 гр.	3,994	5,030	27,592	171,152
	Кефир	55 гр.	2,400	0,800	3,200	45,965
	<u>Обед:</u>					
	Борщ	250 гр.	10,630	12,809	18,906	176,629
	Гречка	200 гр.	18,510	8,490	82,475	479,950
	Тефтели с подливом	70 гр.	17,149	16,115	6,810	81,426
	Салат из огурцов и помидоров	120 гр.	1,026	0,245	3,408	19,024
	Компот	160 гр.			13,490	49,200
День 2	<u>Завтрак:</u>					
	Каша геркулесовая молочная	250 гр.	6,280	9,575	7,010	205,775
	Хлеб	60 гр.	3,960	0,720	20,040	99,240
	Какао с молоком	200 гр.	4,496	4,685	21,917	146,520
	Сыр	30 гр.	7,360	9,000		112,000
	Масло сливочное	10 гр.	0,080	7,250	0,130	66,100
	<u>2 завтрак:</u>					
	Фрукт	100 гр.	0,400	0,400	9,800	47,000
	Кефир	100 гр.	2,400	0,800	3,200	45,965
	<u>Обед:</u>					
	Суп гороховый с гречками	250 гр.	13,604	7,817	33,024	230,031
	Картофельное пюре	200 гр.	3,180	5,585	29,190	179,195
	Котлета рыбная паровая	100 гр.	20,70	5,158	8,739	158,777
	Хлеб	60 гр.	3,960	0,720	20,040	99,240
	Кисель	190 гр.			22,205	88,780
День 3	<u>Завтрак:</u>					
	Макароны запеченные с сыром	200 гр.	7,999	7,186	27,488	206,367

	Хлеб с маслом Чай с сахаром и молоком Йогурт <u>2 завтрак:</u> Фрукт Кефир Печенье <u>Обед:</u> Суп куриный Запеканка картофельная Винегрет Хлеб Компот	25 гр. 200 гр. 135 гр. 100 гр. 80 гр. 20 гр. 250 гр. 180 гр. 110 гр. 60 гр. 200 гр.	0,080 2,920 0,400 2,400 1,480 10,07 3 16,33 9 0,903 3,960 0,225	7,250 3,200 0,400 0,300 1,880 10,218 12,385 4,091 0,720 0,050	0,130 14,720 9,800 3,200 14,620 38,444 21,918 3,812 20,040 12,005	66,100 99,350 47,000 45,965 81,400 277,401 157,918 52,483 99,240 49,350
День 4	<u>Завтрак:</u> Каша пшеничная молочная Хлеб Чай с сахаром и молоком Фрукт <u>2 завтрак:</u> Ватрушка с творогом Сок <u>Обед:</u> Суп картофельный на м/б Салат из свеклы отварной Компот из шиповника Рис отварной Котлета куриная	250 гр. 60 гр. 200 гр. 40 гр. 30 гр. 200 гр. 250 гр. 60 гр. 200 гр. 200 гр. 90 гр.	6,300 3,960 2,920 0,200 4,224 1,000 8,441 1,200 1,020 10,99 5 7,523	8,975 0,720 3,200 0,200 3,032 6,520 4,085 0,420 7,495 8,404	25,045 20,040 14,720 4,400 11,202 18,200 49,714 7,471 29,460 90,500 5,123	203,765 99,240 99,350 23,000 93,323 76,800 286,542 68,906 145,050 472,700 125,600
День 5	<u>Завтрак:</u> Каша рисовая молочная Хлеб Какао с молоком Сыр Масло сливочное <u>2 завтрак:</u> Фрукт Компот <u>Обед:</u> Суп рыбный Запеканка картофельная с мясом Помидор свежий Хлеб Сок	250 гр. 60 гр. 200 гр. 30 гр. 10 гр. 100 гр. 100 гр. 250 гр. 240 гр. 60 гр. 50 гр. 200 гр.	5,400 3,960 4,496 7,360 0,080 0,400 15,13 6 32,45 8 0,726 3,900 1,000	8,905 0,720 4,685 9,000 7,250 0,400 3,376 24,631 0,132 0,700 21,696	22,660 20,040 21,917 0,130 9,800 7,240 0,026 43,237 2,508 18,020 9,177	190,995 99,240 146,520 112,000 66,100 47,000 25,400 132,316 514,637 14,124 89,120 33,700
День 6	<u>Завтрак:</u> Пудинг творожный Хлеб Чай с сахаром и молоком Фрукт	250 гр. 60 гр. 200 гр. 40 гр.	35,02 9 3,960 2,920 0,200	21,696 0,720 3,200 0,200	34,931 20,040 14,720 4,400	458,961 99,240 99,350 23,000

	<u>2 завтрак:</u> Кофейный напиток с молоком Фрукт <u>Обед:</u> Суп рисовый с мясом Картофельное пюре Тефтели рыбные Кисель	100 гр. 100 гр. 250 гр. 200 гр. 150 гр. 200 гр.	3,290 0,400 6,803 4,999 20,478 	3,754 0,400 8,168 4,795 8,596 	14,557 9,800 26,020 35,856 9,670 22,192	105,450 47,000 202,404 194,289 220,851 88,760
День 7	<u>Завтрак:</u> Каша манная молочная Какао с молоком Хлеб Фрукт <u>2 завтрак:</u> Сок Вафли <u>Обед:</u> Икра кабачковая Компот Суп вермишелевый на м/б Каша перловая Котлета рыбная	250 гр. 200 гр. 60 гр. 40 гр. 200 гр. 16 гр. 100 гр. 200 гр. 250 гр. 200 гр. 50 гр.	6,245 4,496 3,960 0,200 1,000 0,544 2,140 10,714 2,982 10,303	8,675 4,685 0,720 0,200 4,832 9,280 6,766 8,844 2,750	7,000 21,917 20,040 4,400 18,200 7,120 8,690 14,480 61,767 21,384 4,315	8,123 146,520 99,240 23,000 76,800 84,800 125,864 51,900 344,189 171,750 80,333
День 8	<u>Завтрак:</u> Каша геркулесовая молочная Хлеб Чай с сахаром и молоком Сыр Масло сливочное <u>2 завтрак:</u> Фрукт Булочка Кефир <u>Обед:</u> Салат из зеленого горошка Картофель отварной Курица отварная Сок Щи из капусты	250 гр. 60 гр. 200 гр. 30 гр. 10 гр. 100 гр. 45 гр. 55 гр. 50 гр. 200 гр. 100 гр. 200 гр. 250 гр.	6,460 3,960 4,496 7,360 0,080 0,400 3,994 2,400 1,212 2,990 21,76 1,000 9,056	9,625 0,720 4,685 9,000 7,250 0,400 5,030 0,800 4,043 4,605 19,172 10,097	7,100 20,040 21,917 0,130 9,800 27,592 3,200 2,883 23,800 18,200 44,005	205,935 99,240 146,520 112,000 66,100 47,000 171,152 45,965 33,950 145,700 276,620 76,800 297,542
День 9	<u>Завтрак:</u> Макароны запеченные с сыром Кисель Булочка Сыр Фрукт <u>2 завтрак:</u> Кофейный напиток с молоком Фрукт	200 гр. 200 гр. 45 гр. 15 гр. 100 гр. 100 гр. 100 гр.	8,949 3,994 3,680 0,400 3,290 0,400	8,086 5,030 4,500 0,400 3,754 0,400	29,483 22,192 27,592 9,800 14,557 9,800	216,308 88,760 171,152 56,000 47,000 105,450 47,000

	<u>Обед:</u> Салат из квашенной капусты Чай с сахаром и молоком Суп вермишелевый на м/б Запеканка картофельная с мясом	110 гр. 200 гр. 250 гр. 250 гр.	2,404 2,920 10,714 33,451	6,058 3,200 6,766 25,112	5,54 14,720 61,767 44,106	68,191 99,350 344,189 518,123
День 10	<u>Завтрак:</u> Каша пшеничная молочная Хлеб Чай с сахаром и молоком Фрукт <u>2 завтрак:</u> Булочка «Плюшка» Кефир <u>Обед:</u> Суп гороховый с гречками Рагу овощное с говядиной Чай с сахаром и молоком Хлеб	250 гр. 60 гр. 200 гр. 40 гр. 40 гр. 160 гр. 300 гр. 250 гр. 200 гр. 50 гр.	7,100 3,960 2,920 0,200 6,107 4,800 11,073 19,510 2,920 3,960	8,985 0,720 3,200 0,200 10,065 1,600 11,218 9,994 3,200 0,720	26,000 20,040 14,720 4,400 38,237 6,400 39,444 31,884 14,720 20,040	209,735 99,240 99,350 23,000 266,666 91,930 299,401 296,387 99,350 99,240