

Директор МБОУ "Гимназия г. Валдай"
 Н.Н. Петрова

Ген. директор ООО "Медиксервис"
 Звягинцев А.В.

примерное меню на 2-х разовое питание в лагере с дневным прибыванием в школьных учреждениях возрастная категория 7-11 лет

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
День 1										
Завтрак										
Каша молочная пшенная вязкая с маслом сливочным	173	220	9,46	12,16	59,73	322,30	161,77	48,76	2,60	1,05
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	55	4,73	0,55	0,55	127,50	11,00	6,60	0,66	0,00
Масло сливочное	14	10	0,08	8,26	0,08	74,80	1,20	0,00	0,02	0,00
Итого за завтрак:		500	14,34	20,99	75,36	584,60	185,07	56,76	3,56	1,08
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Макароны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Тефтели с соусом (мясные)	278	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	33,02	21,66	1,02	0,85
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		800	26,40	27,78	100,28	810,30	153,32	81,90	4,42	28,75
Итого за день:			40,74	48,77	175,64	1394,90	338,39	138,66	7,98	29,83
День 2										
Завтрак										
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	220	9,02	13,42	40,14	317,99	158,63	72,04	2,08	8,87
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	45	3,87	0,45	0,45	103,95	9,00	5,40	0,54	0,00
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Итого за завтрак:		500	17,60	19,79	55,59	553,94	344,73	85,84	3,10	9,04
Обед										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
Салат из отварной свеклы	52	60	0,84	3,60	4,95	55,68	21,27	12,41	0,79	3,99
Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,70	2,40	19,00	0,53	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета рыбная	234	90	10,94	7,74	13,45	197,41	62,00	35,01	1,25	0,56
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		790	23,92	21,16	118,39	855,70	162,27	115,84	4,88	12,29
Итого за день:			41,52	40,95	173,98	1409,64	507,00	201,68	7,98	21,33
День 3										
Завтрак										
Омлет натуральный	210	200	17,96	32,00	3,40	353,33	130,00	20,80	3,40	0,33
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Сушки	ПР	35	3,74	0,42	24,92	118,65	8,40	6,30	0,56	0,00
Итого за завтрак:		500	26,07	32,94	43,82	647,48	159,5	34,5	4,84	0,36
Обед										
Рассольник Ленинградский	96	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	0,74	6,70
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Каша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Гуляш куриный	260	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	3,06	0,92

Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		770	30,99	27,70	99,50	832,03	114,63	210,25	9,96	11,29
Итого за день:			57,06	60,64	143,32	1479,51	274,13	244,75	14,80	11,65
День 4										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	220	6,07	11,17	33,46	259,99	133,37	37,20	0,80	0,95
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	55	4,73	0,55	0,55	127,50	11,00	6,60	0,66	0,00
Масло сливочное	14	10	0,08	8,26	0,08	74,80	1,20	0,00	0,02	0,00
Итого за завтрак:		500	10,95	20	49,09	522,29	156,67	45,2	1,76	0,98
<i>Обед</i>										
Суп с рыбными консервами	87	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	1,01	7,29
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Жаркое по-домашнему(мясо)	259	240	16,86	40,44	22,72	524,57	39,33	58,74	4,14	9,25
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		760	30,35	50,77	85,31	968,89	135,02	130,32	6,72	27,52
Итого за день:			41,30	70,77	134,40	1491,18	291,69	175,52	8,48	28,50
День 5										
<i>Завтрак</i>										
Макаронны с сыром	204	200	12,17	14,32	30,72	300,96	265,68	18,28	1,09	0,20
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,16	2,67	15,94	100,60	136,58	14,00	0,13	1,30
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		530	18,31	17,69	56,76	517,72	416,26	77,88	2,18	11,50
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Плов с курой	291	240	20,25	11,82	43,72	358,38	43,29	64,70	2,22	9,72
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		760	31,61	20,59	101,35	776,69	147,06	119,38	5,16	26,23
Итого за день:			49,92	38,28	158,11	1294,41	563,32	197,26	7,34	37,73
День 6										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	220	5,99	10,84	2,92	323,98	130,96	36,44	0,62	0,95
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	55	4,73	0,55	0,55	127,50	11,00	6,60	0,66	0,00
Масло сливочное	14	10	0,08	8,26	0,08	74,80	1,20	0,00	0,02	0,00
Итого за завтрак:		500	10,87	19,67	18,55	586,28	154,26	44,44	1,58	0,98
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с горохом	102	200	7,86	7,10	13,44	135,47	36,66	28,38	3,64	8,94
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Макаронны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Тефтели с соусом (мясные)	278	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	33,02	21,66	1,02	0,85
Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,90
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		670	28,67	26,91	102,99	801,94	122,97	79,56	7,29	20,94
Итого за день:			39,54	46,58	121,54	1388,22	277,23	124,00	8,87	21,92
День 7										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	220	6,07	11,17	33,46	259,99	133,37	37,20	0,80	0,95
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	45	3,87	0,45	0,45	103,95	9,00	5,40	0,54	0,00
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Итого за завтрак:		500	14,65	17,54	48,91	495,94	319,47	51,00	1,82	1,12
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Рагу из птицы	289	250	18,28	16,75	21,70	310,00	52,55	55,27	2,75	16,16

Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,90
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		790	30,83	25,81	72,76	745,11	141,64	96,81	5,86	36,92
Итого за день:			45,48	43,35	121,67	1241,05	461,11	147,81	7,68	38,04
День 8										
<i>Завтрак</i>										
Макароны, запеченные с яйцом	206	250	12,06	20,40	38,58	385,71	87,35	20,35	1,92	0,58
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	35	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Итого за завтрак:		500	16,43	20,92	54,08	561,21	108,45	27,75	2,80	0,61
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
Салат из отварной свеклы	52	60	0,84	3,60	4,95	55,68	21,27	12,41	0,79	3,99
Ленивые голубцы	287	250	15,82	13,00	26,77	297,00	84,50	54,03	1,89	22,45
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		800	24,63	19,55	92,93	721,56	173,61	112,92	4,87	33,77
Итого за день:			41,06	40,47	147,01	1282,77	282,06	140,67	7,67	34,38
День 9										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная пшенная вязкая с маслом сливочным	173	220	9,46	12,16	59,73	322,30	161,77	48,76	2,60	1,05
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	55	4,73	0,55	0,55	127,50	11,00	6,60	0,66	0,00
Масло сливочное	14	10	0,08	8,26	0,08	74,80	1,20	0,00	0,02	0,00
Итого за завтрак:		500	14,34	20,99	75,36	584,60	185,07	56,76	3,56	1,08
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Каша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Соус	336	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета куриная	294	90	14,26	13,70	13,32	234,00	49,24	15,91	2,95	0,73
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		790	35,09	32,92	114,42	949,13	181,36	209,99	10,54	24,96
Итого за день:			49,43	53,91	189,78	1533,73	366,43	266,75	14,10	26,04
День 10										
<i>Завтрак</i>										
Запеканка творожная с повидлом	223	160/40	27,98	22,46	54,40	451,02	331,50	40,17	1,83	0,61
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		515	28,45	22,88	79,20	557,88	350,60	83,57	2,71	10,64
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Картофельное пюре	128	150	3,45	6,77	23,96	180,00	49,97	1,17	1,22	21,35
Гуляш куриный	260	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	3,06	0,92
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		770	26,39	26,57	89,20	777,08	149,82	78,08	6,77	32,54
Итого за день:			54,84	49,45	168,40	1334,96	500,42	161,65	9,48	43,18