

Согласовано
Исполняющий обязанности зам. начальника
ТО Управления Роспотребнадзора
по СК Ипатовском районе

Н.И. Ленкова



Утверждаю:
Начальник отдела образования
Администрации Апанасенковского
муниципального района
В.Г.Теслицкий



ПРИМЕРНОЕ

**12-тидневное меню для организации
питания детей в летних оздоровительных лагерях.**

572\04	Овощная нарезка	50\50	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5
110\04	Борщ с карт и капустой со сметаной	300\10	1,6	5,25	7,86	156	0,04	16,36	0,87	6,7	34,31	44,4	17,86	0,96
492\04	Плов из птицы	80\200	15,2	15	36,2	330	0,09	6,2	1,13	0,26	43,98	266,96	109	2,17
639\04	Компот из с\ф	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	36,2	195	0,1	0	0	0	28	75	14	0,9
	Итого:		23,3	27,45	108,4	948	0,26	29,49	3,46	10,31	116,44	422,9	146,38	5,46
	Всего за день:		43,62	44,15	161,61	1362	0,57	29,89	3,69	11,52	252,69	762,58	227,42	19,52
	3 День:													
	Завтрак:													
332\04	Макароны отвар с маслом и сыром	200\20	10,8	12,34	21,3	167	0	0,05	0	0	49,14	0	29,5	1,19
693\04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	170	0,14	1,56	0,05	1,2	144	72,07	16,8	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого :		17,98	17,58	68,38	408	0,15	8,29	0,05	1,2	201,19	81,85	51,54	2,16
	Обед:													
572\04	Овощная нарезка	50\50	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5
132\04	Суп картофельный с бобовыми	300	4,8	3,4	17,3	141	184	12,2	0,87	7,28	35,07	87,53	32,24	1,61
488\04	Птица тушенная в соусе с овощами	80\200	17,6	15,6	32,2	325	0,14	6,2	2,68	6,7	43,98	234,9	109	2,1
639\04	Компот из с\ф	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого :		26	22	89,38	779	184,33	68,83	5,07	17,33	105,5	519,27	168,06	5,14
	Всего за день :		43,98	39,58	157,76	1187	184,48	77,12	6,01	18,53	306,69	601,12	219,6	7,3

	Хлеб пшеничный	30	0,7	12,4	58	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого :		30,1	55,61	554	0,05	7,16	0,12	3,29	204,52	54,48	9,93	2,71
	Обед :												
572\04	Овощная нарезка	50\50	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	2,76	0,28	0,5
110\04	Борщ с картоф и капуст	300\10	5,25	7,86	156	0,04	16,36	0,87	6,7	34,1	44,4	17,86	0,96
374\04	Рыба тушеная с овощ	80\50	4	4,3	89	0,14	7,54	2,68	6,7	49,76	234,99	45,64	1,1
520\04	Пюре картофельное	180\7	6,71	26,46	187	0,05	0,22	0,05	0,18	140,52	95,85	15,66	0,68
639\04	Компот из с\ф	200	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Кондитерское	50	4,2	36,2	195	0,1	0	0	0	28	75	14	0,9
	Итого:		23,16	103,4	894	0,26	31,05	5,06	16,93	262,53	462,78	98,68	5,07
	Всего за день:		46,46	159,01	1448	0,31	38,21	5,18	20,22	467,05	462,78	108,61	7,78
	8 День:												
	Завтрак :												
315\04	Запеканка рисовая с творогом со сгущен	150\20	10,55	50,4	330	0,05	0,38	0,12	3,15	19,22	36,46	0,29	0,95
692\04	Кофейный нап с молок	200	3,7	27,9	156	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Хлеб пшеничный	30	0,7	12,4	58	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого:		13,35	78,3	486	0,07	1,03	0,13	3,15	79,62	127	7,29	1,04
	Обед:												
572\04	Овощная нарезка	50\50	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	2,76	0,28	0,5
132\04	Суп картоф с бобовым	300	3,4	17,3	200	184	12,2	0,87	7,28	35,07	87,53	32,24	1,61
462\04	Тефтели в т\с	80\30	22,2	19,48	284	0,06	0	0,03	7,2	16,2	119,5	24,09	1,23
332\04	Макароны отвар с мас	180\7	4,4	55	326	0	0,04	0	0	0,02	0	0	0,03
639\04	Компот из с\ф	200	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	100	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0

Всего за день :		51,0167	51,75	209,96	1609	184,32	63,67	2,55	20,98	157,36	506,87	95,68	5,34
9 День :													
Завтрак :													
101\04	Икра кабачковая	50	12,5	1,7	5,6	110	0,01	5,1	0,07	21,5	22,01	12	0,07
342\04	Омлет натуральный	125	18,6	27,09	3,15	340	0,1	0,48	0	128,6	73,6	19,98	2,4
3\04	Бутерброд с маслом	30\10	4,7	7,9	17,3	123	0,09	0,24	0,2	164,4	133,9	27,34	1,38
685\04	Чай с сахаром	200	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,7	12,04	58	0,01	6,68	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого :		38,11	37,39	53,1	689	0,21	12,6	0,41	327,8	247,53	73,36	5,61
	Обед :												
572\04	Овощная нарезка	50\50	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	1,9	2,76	0,28	0,5
110\04	Борщ с картоф и капуста	300\7	1,6	5,25	7,86	156	0,04	16,36	6,7	34,1	44,4	17,86	0,96
492\04	Плов из птицы	80\200	15,2	15	36,2	330	0,09	6,2	1,13	43,98	266,96	109	2,17
707\04	Сок натуральный	200	0,2	0	21,8	88	0	0,04	0	0,2	0	0	0,13
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого:		20,6	23,25	95,76	783	0,32	72,99	10,31	104,53	484,2	153,68	4,66
	Всего за день :		58,71	60,64	148,86	1472	0,53	85,59	10,72	432,33	731,73	227,44	10,27
10 День :													
Завтрак :													
302\04	Каша молоч геркулес	200\10	17	13	33	287	0,22	1,22	2,04	141,22	227,08	68,76	1,66
693\04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	170	0,14	12,5	0,05	12	72,07	27,34	1,38
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,7	12,04	58	0,01	6,68	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого:		24	18,07	77,9	515	0,37	20,4	2,09	161,27	308,93	101,34	3,94
	Обед :												
572\04	Овощная нарезка	50\50	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	1,9	2,76	0,28	0,5
140\04	Суп картоф с макарон	300	3,24	3,48	11,88	121	0,1	13,2	0,42	15,77	53,88	21,61	0,79

520\04	Картофельное пюре	180\7	3,88	6,71	26,46	187	0,05	0,22	0,05	0,18	140,52	95,85	15,66	0,68
639\04	Компот из сухофрукт	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого :		23,68	24,01	97,02	861	0,44	64,61	2,33	4,15	231,26	472,53	91,35	3,84
	Всего за день:		47,68	42,98	164,92	1376	0,81	85,01	3,99	6,24	392,53	781,46	192,69	7,78
	11 День:													
	Завтрак :													
733\04	Оладьи со стученкой	150\20	7,95	10,95	46,2	318	0	4,36	0		97,2	23,06	0,18	
692\04	Кофейный нап с молок	200	2,8	3,7	27,9	156	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Итого :		11,65	14,65	74,1	474	0,02	5,04	0,01	0	157,6	68,06	7,18	0,09
	Обед :													
572\04	Овощная нарезка	50\50	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	2,76	0,28	0,5
110\04	Борщ с карт и капустой со сметаной	300\7	1,6	5,25	7,86	156	0,04	16,36	0,87	6,7	34,1	44,4	17,86	0,96
451\04	Котлета мясная в т\с	80\30	12,7	8,99	12,8	267	0,06	0	0,02	1,34	14,5	119,57	24,1	0,12
508\04	Гречка отварная	180\7	10,49	7,94	51,67	324	0,34	0	0,05	3,21	20,68	248,95	166,5	5,59
639\04	Компот из с\ф	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Кондитерское	50	3,3	4,2	36,2	195	0,1	0	0	0	28	75	14	0,9
	Итого :		31,29	29,38	137,11	1209	0,57	23,29	2,4	14,6	107,4	500,46	227,98	9,0
	Всего за день :		42,94	44,03	211,21	1683	0,59	28,33	2,41	14,6	265	568,52	235,16	9,09
	12 День :													
	Завтрак :													
354\04	Вареники с творогом со сметаной	200\15	28	22,6	28,2	438	0,45	0,38	0,12	3,15	191,22	36,46	0,29	0,95
684\04	Чай с сахаром	200	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,7	12,04	58	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9

