



**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ НА БАЗЕ
МКОУ «СОШ №16 ИМ.ФРИЕВА Р.М.» Г.О.НАЛЬЧИК НА 2023г.**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ие ценности	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1 Завтрак	Каша вязкая молочная с рисом	200	5,00	6,20	32,00	194,00	174
	Сыр голландский	30	7,80	8,04	0,00	105,60	15
	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,29	132,40	15
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,40	0,20	14,20	56,00	377
	Хлеб	50	3,24	0,40	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			16,64	29,34	66,01	584,13	
Обед	Котлета из говядины	90	16,20	18,00	0	234,00	271
	Суп картофельный с рисом	250	3,25	3,00	23,75	135,00	101
	Свежие огурцы	60	0,48	0,06	1,68	9,00	пр
	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,22	12,00	пр
	Картофельное пюре	150	3,75	6,3	22,05	159,00	128
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349
	Хлеб	75	4,74	0,6	29,98	144,20	421
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	пр
Всего			46,72	58,02	204,59	1517,83	
День 2 Завтрак	Запеканка из творога	150	26,40	6,3	21,3	252,00	223
	Сыр голландский	30	7,8	8,04	0	105,6	15
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,28	132,40	15
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,40	0,20	14,20	56,00	377
	Хлеб	50	3,24	0,4	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			38,04	29,44	55,3	642,13	

Обед	Куриная грудка отварная	100	23,00	9,00	1,00	223,00	288
	Суп картофельный с макаронами	250	3,25	2,50	21,00	120,00	103
	Свежие огурцы	60	0,48	0,06	1,68	9,00	пр
	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,22	12,00	пр
	Каша пшенная	150	7,05	1,65	39,15	202,50	302
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349
	Хлеб	75	4,74	0,6	29,98	144,20	421
	Конфеты	50	0,86	4,46	6,55	68,37	пр
Всего			78,48	47,83	201,08	1591,20	
День 3 Завтрак	Каша молочная из манной крупы	200	6,00	6,40	30,60	196,00	181
	Сыр голландский	30	7,80	8,04	0,00	105,60	15
	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,28	132,40	15
	Какао с молоком	200/7	4,08	3,54	17,18	118,70	377
	Хлеб	50	3,24	0,4	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			21,32	32,88	67,58	648,83	
Обед	Тефтели	95	15,03	16,70	19,02	286,09	279
	Салат из свежей капусты	50	0,80	4,00	2,50	50,00	пр
	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	171
	Суп картофельный с горохом	250	11,00	6,00	22,25	165,00	102
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349
	Хлеб	75	4,74	0,60	29,98	144,20	421
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	пр
Всего			62,49	66,87	238,87	1778,37	
День 4 Завтрак	Макароньы отварные с сыром	100	8,20	3,70	38,41	223,20	223
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,28	132,40	15
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,40	0,20	14,20	56,00	377
	Хлеб	50	3,24	0,4	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			12,04	18,8	72,41	507,73	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	9,50	7,20	13,50	154,00	82
	Котлета рубленные из птицы	90	13,68	12,24	12,15	214,20	294
	Каша пшенная	150	7,05	1,65	39,15	202,50	302
	Свежие огурцы	60	0,48	0,06	1,68	9,00	пр
	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,22	12,00	пр

	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349	
	Хлеб	75	4,74	0,6	29,98	144,20	421	
	Конфеты	50	0,86	4,46	6,55	68,37	пр	
Всего			49,41	45,13	221,84	1482,00		
День 5	Завтрак	Каша вязкая молочная с рисом	200	5,00	6,20	32,00	194,00	174
		Сыр голландский	30	7,80	8,04	0,00	105,60	15
		Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,29	132,40	15
		Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,40	0,20	14,20	56,00	377
		Хлеб	50	3,24	0,40	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			16,64	29,34	66,01	584,13		
Обед	Биточки особые	90	21,3	20,9	11,8	317,7	269	
	Суп картофельный с макаронами	250	3,25	2,50	21,00	120,00	103	
	Рис отварной	150	3,60	4,32	37,33	203,55	171	
	Свежие огурцы	60	0,48	0,06	1,68	9,00	пр	
	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,22	12,00	пр	
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349	
	Хлеб	75	4,74	0,60	29,98	144,20	421	
	Фрукты	150	0,66	0,00	16,34	78,34	пр	
Всего			51,73	57,84	230,56	1638,92		
День 6	Завтрак	Запеканка из творога	150	26,40	6,3	21,3	252,00	223
		Сыр голландский	30	7,80	8,04	0,00	105,60	15
		Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,28	132,40	15
		Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,40	0,20	14,20	56,00	377
		Хлеб	50	3,24	0,4	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			38,04	29,44	55,30	642,13		
Обед	Рыба филе припущенная	100	15,50	12,82	3,60	194,67	227	
	Суп картофельный с рисом	250	3,25	3,00	23,75	135,00	101	
	Картофельное пюре	150	3,75	6,3	22,05	159,00	128	
	Капуста тушеная	60	3,60	5,52	11,84	115,50	46	
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349	
	Хлеб	75	4,74	0,6	29,98	144,20	421	
	Конфеты	50	0,86	4,46	6,55	68,37	пр	

Всего			70,14	62,14	197,27	1628,87	
День 7 Завтрак	Каша молочная из манной крупы	200	6	6,4	30,6	196	181
	Сыр голландский	30	7,8	8,04	0	105,6	15
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,28	132,40	15
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,40	0,20	14,20	56,00	377
	Хлеб	50	3,24	0,4	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			17,64	29,54	64,6	586,13	
Обед	Котлета из говядины	90	16,20	18,00	0	234	271
	Суп картофельный с горохом	250	11,00	6,00	22,25	165,00	102
	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	171
	Свежие огурцы	60	0,48	0,06	1,68	9,00	пр
	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,22	12,00	пр
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349
	Хлеб	75	4,74	0,60	29,98	144,20	421
	Фрукты	150	0,66	0,00	16,34	78,34	пр
Всего			60,38	60,41	219,91	1642,42	
День 8 Завтрак	Макаронные отварные с сыром	100	8,20	3,70	38,41	223,20	223
	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,28	132,40	15
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,40	0,20	14,20	56,00	377
	Хлеб	50	3,24	0,4	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			12,04	18,8	72,41	507,73	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	9,50	7,20	13,50	154,00	82
	Куриная грудка отварная	100	20,46	22,28	0,06	238,10	288
	Свежие огурцы	60	0,48	0,06	1,68	9,00	пр
	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,22	12,00	пр
	Рис отварной	150	3,60	4,32	37,33	203,55	171
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349
	Хлеб	75	4,74	0,6	29,98	144,20	421
	Конфеты	50	0,86	4,46	6,55	68,37	пр
Всего			43,24	50,64	194,43	1352,95	
День 9 Завтрак	Каша вязкая молочная с рисом	200	5,00	6,20	32,00	32,00	174
	Сыр голландский	30	7,80	8,04	0,00	105,60	15
	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,28	132,40	15

	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,40	0,20	14,20	56,00	377
	Хлеб	50	3,24	0,4	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			16,64	29,34	66,00	422,13	
Обед	Тефтели	95	15,03	16,70	19,02	286,09	279
	Салат из свежей капусты	50	0,80	4,00	2,50	50,00	пр
	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	171
	Суп картофельный с рисом	250	3,25	3,00	23,75	135,00	101
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349
	Хлеб	75	4,74	0,60	29,98	144,20	421
	Фрукты	150	0,66	0,00	16,34	78,34	пр
Всего			33,48	59,73	240,43	1529,51	
День 10 Завтрак	Запеканка из творога	150	26,40	6,3	21,3	252,00	223
	Сыр голландский	30	7,80	8,04	0,00	105,60	15
	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,28	132,40	15
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,40	0,20	14,20	56,00	377
	Хлеб	50	3,24	0,4	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			38,04	29,44	55,30	642,13	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	9,50	7,20	13,50	154,00	82
	Котлета рубленые из птицы	90	13,68	12,24	12,15	214,20	294
	Рис отварной	150	3,60	4,32	37,33	203,55	171
	Свежие огурцы	60	0,48	0,06	1,68	9,00	пр
	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,22	12,00	пр
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349
	Хлеб	75	4,74	0,6	29,98	144,20	421
	Конфеты	50	0,86	4,46	6,55	68,37	пр
Всего			71,96	58,44	202,91	1617,45	
День 11 Завтрак	Каша молочная из манной крупы	200	6	6,4	30,6	196	181
	Сыр голландский	30	7,8	8,04	0	105,6	15
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,28	132,40	15
	Какао с молоком	200/7	4,08	3,54	17,18	118,70	377
	Хлеб	50	3,24	0,4	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			21,32	32,88	67,58	648,83	

Обед	Биточки особые	90	21,30	20,90	11,80	317,70	269
	Суп картофельный с горохом	250	8,40	4,10	4,50	187,90	102
	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,98	172,80	128
	Свежие огурцы	60	0,48	0,06	1,68	9,00	пр
	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,22	12,00	пр
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349
	Хлеб	75	4,74	0,60	29,98	144,20	421
	Фрукты	150	0,66	0,00	16,34	78,34	пр
Всего			61,06	67,81	196,28	1740,77	
День 12 Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	8,20	3,70	38,41	223,20	223
	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,28	132,40	15
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,40	0,20	14,20	56,00	377
	Хлеб	50	3,24	0,4	19,52	96,13	421
Итого за завтрак			12,04	18,8	72,41	507,73	
Обед	Куриная грудка отварная	100	20,46	22,28	0,06	238,10	288
	Капуста тушеная	60	3,60	5,52	11,84	115,50	46
	Каша пшенная	150	7,05	1,65	39,15	202,50	302
	Суп картофельный с макаронами	250	3,25	2,50	21,00	120,00	103
	Компот из свежих яблок	200	0,40	0	44,2	170,00	349
	Хлеб	75	4,74	0,6	29,98	144,20	421
	Конфеты	50	0,86	4,46	6,55	68,37	пр
Всего			52,40	55,81	225,19	1566,40	