



**Десятидневное циклическое меню  
 возрастной группы 7-11 лет для пришкольного лагеря  
 на базе МОУ СОШ №7.**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	110	15,1	21,1	2,3	260	438
			гор.напиток	чай сладкий с лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	944
			хлеб	бутерброд с сыром	20/20	6,1	6,5	10,3	125	3
			фрукты							
			<i>итого</i>			21,5	27,7	27,8	447	
1	1	Обед	закуска	овощи порц.	15	0,2	0,1	0,6	3,6	751
			1 блюдо	суп картофельный с яйцом	250	5,8	5,8	20,5	152,3	14
			2 блюдо	макаронны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	414
			гарнир	гуляш из свинины	50/50	10,6	28,3	29,1	309	591
			напиток	компот из свежих фруктов	200	0,4	0	49,6	142	859
			хлеб бел.	хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	ГОСТ
			хлеб черн.							
				мороженое						
			<i>итого</i>		645	24,1	43,6	148,9	920,4	
1	1	<b>Итого за день:</b>			645	45,6	71,3	176,7	1367,4	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	макаронны запеченные с сыром	150/20	11,44	18,1	45,5	398,8	421
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	959
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,87	10,28	79	ГОСТ
			фрукты							

1	2	Обед	итого	230	18,62	23,97	88,28	667,8	
		закуска							
		1 блюдо	щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	2,2	5,8	10,4	104,2	186
		2 блюдо	котлета рыбная рубленая	80	11	6,2	7,4	130	510
		гарнир	картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	299
		напиток	чай сладкий	200/15	0,2	0,1	15	60	943
		хлеб бел.	хлеб ржаной	30	4	0,6	29,8	138	ГОСТ
		хлеб черн.							
			огурец свежий	20	0,2	0	0,5	2,8	751
			итого	530	20,8	19,5	85	599	
1	2	Итого за день:		760	39,42	43,47	173,28	1266,8	
1	3	Завтрак	сырники творожные с повидлом	100/20	16,94	11,6	64,3	304,23	463
		гор.напиток	чай сладкий	200/15	0,2	0,1	15	60	943
		хлеб							
		фрукты							
			итого	0	17,14	11,7	79,3	364,23	
1	3	Обед	закуска						
		1 блюдо	суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6,85	5,65	22,21	161,65	206
		2 блюдо	котлета куриная с соусом овощным	60/30	12	11	14	205	668/759
		гарнир	рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	682
		напиток	напиток апельсиновый	200	0,2	0	35,4	142	1008
		хлеб бел.	хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	ГОСТ
		хлеб черн.							
			итого	630	24,85	23,05	125,41	805,65	
1	3	Итого за день:		630	41,99	34,75	204,71	1169,88	
1	4	Завтрак	оладьи со сгущенным молоком	100/20	11,1	13,1	68,7	441	1046
		гор.напиток	какао	200	4,9	5	32,5	190	959



1	5	Итого за день:		1350	37,96	47,32	227,32	1425,67
2	1	Завтрак	гор.блюдо	150	17,78	35,56	56,76	606,8
			гор.напиток	200	0,3	0,1	15,2	62
			хлеб					943
			фрукты					
			<i>итого</i>	350	18,08	35,66	71,96	668,8
2	1	Обед	закуска					
			1 блюдо	250	2,2	5,8	10,4	104,2
			2 блюдо	100	6,91	47,07	55,33	460,34
			гарнир	150	8,7	7,8	42,6	69
			напиток	200	0,6	0	31,4	124
			хлеб бел.	30	2	0,3	14,9	699
			хлеб черн.	20	1,6	0,2	10,3	52,4
			<i>итого</i>	750	22,01	61,17	164,93	1508,94
2	1	Итого за день:		1100	40,09	96,83	236,89	2177,74
2	2	Завтрак	гор.блюдо	150/30	6,9	5,9	76,6	383
			гор.напиток	200	4,9	5	32,5	190
			хлеб					959
			<i>итого</i>	200	11,8	10,9	109,1	573
2	2	Обед	закуска	20	0,22	0,02	0,7	4
			1 блюдо	250/15	5	3,3	20,5	132,6
			2 блюдо	60/5	14,8	14,6	65	190
			гарнир	150	3,8	6,1	38,9	228
			напиток	200/15	0,2	0,1	15	60
			хлеб бел.	30	2	0,3	14,9	69



