



**Примерное двухнедельное меню  
 оздоровительного лагеря с дневным пребыванием  
 детей МБОУ Гаютинской СШ**

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
Сб.реп.	Сыр порционный	30	7,8	7,8	0	103	0,01	0,2	69	0,2	300	192	14	0,3
№262-1994	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	7,9	7,6	35,4	234	0,2	1,58	24	0,15	160,5	197	48	1,2
№762-1997	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130	0,02	1,0	10	0	60	46	8	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>20,2</b>	<b>17,7</b>	<b>78</b>	<b>546</b>	<b>0,26</b>	<b>2,78</b>	<b>664,941</b>	<b>0,85</b>	<b>526,5</b>	<b>455</b>	<b>74</b>	<b>1,6</b>
<b>обед</b>														
№138-1994	Суп картофельный с горохом	200	5,2	2,4	17,8	106	0,18	0	0,8	38	118	32	16	1,6
№463-1994	Котлета запеченная	80	13,8	19	14,1	280	0,06	0	0	2,9	18,3	141,6	18,4	2,1
№463-1994	Греча отварная рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	215	0,18	0	21	0,5	20	179	117	3,9
№628-1994	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>		<b>29,9</b>	<b>27,7</b>	<b>96,5</b>	<b>749</b>	<b>0,51</b>	<b>0,1</b>	<b>21,8</b>	<b>42,1</b>	<b>179,3</b>	<b>439,6</b>	<b>179,4</b>	<b>10,4</b>

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
№284-1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,9	18,9	2,9	242	0,62	0,3	327	0,9	120	258	20	0,8
№762-1997	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130	0,02	1,0	10	0	60	46	8	0
Сб.реп.	Сыр порционный	30	7,8	7,8	0	103	0,01	0,2	69	0,2	300	192	14	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>28,1</b>	<b>29,2</b>	<b>53,6</b>	<b>597</b>	<b>0,72</b>	<b>61,5</b>	<b>770,12</b>	<b>1,8</b>	<b>520</b>	<b>539</b>	<b>59</b>	<b>1,8</b>
<b>обед</b>														
Сб.реп.	Томаты порционные Морковь	60	0,8	0,06	4,14	21	0,04	3	-	0,24	16,2	33	22,8	0,42
№131-1994	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,26	5,77	15,22	130	0,04	3,56	0,01	0,29	40,86	66,16	21,74	0,53
№445-1994	Курица тушеная с томатом	85	18,7	23,95	5,43	310,9	0,1	5,7	5,5	0,44	27,5	162,6	28,09	1,5
№482-1994	Капуста тушеная	150	3,0	4,8	8,3	111	0,05	25,5	0	2,4	87	59	29	1,1
№702-1997	Напиток из изюма	200	0,4	0,2	33,2	136	0,04	0,6	0	0,2	16	26	8	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>		<b>31,23</b>	<b>35,38</b>	<b>82,99</b>	<b>795,9</b>	<b>0,36</b>	<b>38,36</b>	<b>5,51</b>	<b>4,27</b>	<b>205,56</b>	<b>425,76</b>	<b>133,63</b>	<b>6,15</b>

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
Сб.реп.	Сыр порционный	30	7,8	7,8	0	103	0,01	0,2	69	0,2	300	192	14	0,3
№262-1994	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	3,3	6,2	25,6	177	0,09	1,1	35	0,1	105	120	31	0,8
№628-1994	Чай с сахаром, лимоном	200/20/7	0,3	-	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>13,7</b>	<b>0,9</b>	<b>56,2</b>	<b>422</b>	<b>0,13</b>	<b>4,2</b>	<b>104</b>	<b>0,8</b>	<b>419</b>	<b>342</b>	<b>54</b>	<b>2,3</b>
<b>обед</b>														
№109-1994	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	2,2	5,2	58	0,02	9,0	0	0,8	44	88	22	0,6
№141-1994	Гуляш из отварной говядины	50	14	12,3	3,1	178	0,06	0,8	0	2,7	15	120	17	2,0
№469-1994	Макароны отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	40	8	0,75
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	28
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>19,26</b>	<b>74,8</b>	<b>600</b>	<b>0,25</b>	<b>13,8</b>	<b>21</b>	<b>5,2</b>	<b>102</b>	<b>341</b>	<b>79</b>	<b>33,35</b>

День: Четверг  
Неделя: Первая  
Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
№262-1994	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	7,26	6,95	33,9	218,7	0,1	1,6	24,6	1,76	160,3	140,8	23,6	0,5
Сб.реп.	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
№642-1994	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	0,04	1,3	20	-	126	116	31	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	04
Сб.реп.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>Итого:</b>		<b>19,36</b>	<b>16,35</b>	<b>94,4</b>	<b>600,7</b>	<b>0,26</b>	<b>22,9</b>	<b>144,6</b>	<b>0,9</b>	<b>346,3</b>	<b>375,8</b>	<b>81,6</b>	<b>11</b>
<b>обед</b>														
№138-1994	Суп картофельный с мясом	200	2,6	2,2	8,8	76	0,1	6,8	0	0,8	28	96	24	0,6
№303-1994	Рыба (филе) припущенное	80	13,6	0,7	0,5	61	0,07	0,3	7	0,3	28	150	37	0,6
№472-1994	Картофельное пюре	150	3,0	4,7	12,8	132	0,14	5,3	26	0,2	44	84	29	1,1
№702-1997	Напиток из изюма	200	0,4	0,2	33,2	136	0,04	0,6	0	0,2	16	26	8	0,6
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	04
	<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>9,4</b>	<b>90,7</b>	<b>588</b>	<b>0,49</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	<b>2,8</b>	<b>143</b>	<b>471</b>	<b>130</b>	<b>9,2</b>

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
№297-1994	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	100/50	18,2	13,6	19,4	283	0,05	0,4	87	0,5	164	223	23	0,8
№628-1994	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
№113-1986	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>20,7</b>	<b>14,5</b>	<b>49,8</b>	<b>423</b>	<b>0,08</b>	<b>0,5</b>	<b>87</b>	<b>1</b>	<b>175</b>	<b>251</b>	<b>31</b>	<b>2</b>
<b>обед</b>														
№120-1994	Щи из свежей капусты и картофеля	200	2,6	3,8	7,8	76	0,06	17,6	12	0,8	48	96	20	0,4
№394-1994	Жаркое по-домашнему	50/150	16,6	19,0	17,4	313	0,16	10,1	-	3,5	33	214	47	3,2
№702-1994	Напиток из кураги	200	1,04	0,06	30,16	104	0,02	0,8	-	1,1	32,6	29,2	20,4	0,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
Сб.рец.	Груша	100	0,4	0,3	9,3	42	0,02	4,5	0	0,4	17	14	11,0	2,1
	<b>Итого:</b>		<b>23,94</b>	<b>23,76</b>	<b>81,36</b>	<b>622</b>	<b>0,35</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>6,5</b>	<b>148,6</b>	<b>432,2</b>	<b>122,4</b>	<b>8,4</b>

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
№262-1994	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	7,9	7,6	35,4	234	0,2	1,58	24	0,15	160,5	197	48	1,2
Сб.реп.	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	28
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,3	0,6	0	0,5	6	20	4	0,4
Сб.реп.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>16,7</b>	<b>13,7</b>	<b>81,1</b>	<b>515</b>	<b>0,58</b>	<b>16,18</b>	124	<b>1,25</b>	<b>218,5</b>	<b>319</b>	<b>74</b>	<b>32,8</b>
<b>обед</b>														
№132-1994	Свекольник	200	2,4	2,4	9,8	64	0,06	8,6	0	0,8	34	92	22	0,4
№463-1994	Котлета запеченная	80	13,8	19	14,1	280	0,06	0	0	2,9	18,3	141,6	18,4	2,1
№469-1994	Макароны отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	40	8	0,75
№628-	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>25,1</b>	<b>26,2</b>	<b>85,2</b>	<b>677</b>	<b>0,27</b>	<b>8,7</b>	<b>21</b>	<b>5,2</b>	<b>86,3</b>	<b>360,6</b>	<b>76,4</b>	<b>4,25</b>

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
Сб.реп.	Сыр порционный	30	7,8	7,8	0	103	0,01	0,2	69	0,2	300	192	14	0,3
№262-1994	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	7,26	6,95	33,9	218,7	0,1	1,6	24,6	1,76	160,3	140,8	23,6	0,5
№702-1997	Напиток из кураги	200	1,04	0,06	30,2	104	0,02	0,8	0	1,1	32,6	29,2	20,4	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
Сб.реп.	Груша	100	0,4	0,3	9,3	42	0,02	4,50	0	0,4	17	14	11	2,1
	<b>Итого:</b>		<b>18,8</b>	<b>16,01</b>	<b>88,8</b>	<b>546,7</b>	<b>0,18</b>	<b>7,1</b>	<b>93,6</b>	<b>3,96</b>	<b>515,9</b>	<b>396</b>	<b>73</b>	<b>4</b>
<b>обед</b>														
№120-1994	Щи из свежей капусты и картофеля	200	2,6	3,8	7,8	76	0,06	17,6	12	0,8	48	96	20	0,4
№394-1994	Жаркое по-домашнему	50/150	16,6	19,0	17,4	313	0,16	10,1	0	3,5	33	214	47	3,2
№648-1994	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,5	108	0,01	2,8	0	0,1	5	3	2	0,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>24,4</b>	<b>83,8</b>	<b>663</b>	<b>0,35</b>	<b>30,5</b>	<b>12</b>	<b>5,6</b>	<b>110</b>	<b>412</b>	<b>97</b>	<b>6,7</b>

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
Сб.рец.	Сыр порционный	30	7,8	7,8	0	103	0,01	0,2	69	0,2	300	192	14	0,3
№262-1994	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	3,3	6,2	25,6	177	0,09	1,1	35	0,1	105	120	31	0,8
№762-1997	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130	0,02	1,0	10	0	60	46	8	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
Сб.рец.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>16,7</b>	<b>78</b>	<b>536</b>	<b>0,18</b>	<b>12,3</b>	<b>114</b>	<b>1</b>	<b>487</b>	<b>389</b>	<b>66</b>	<b>3,7</b>
<b>обед</b>														
№138-1994	Суп картофельный с горохом	200	5,2	2,4	17,8	106	0,18	4,8	-	0,8	38	118	32	1,6
№303-1994	Рыба (филе) припущенное	80	13,6	0,7	0,5	61	0,07	0,3	7	0,3	28	150	37	0,6
№463-1994	Рис отварной рассыпчатый	150	3,8	4,4	37,4	206	0,03	0	21	0,2	12	81	27	0,6
№702-1997	Напиток из изюма	200	0,4	0,2	33,2	136	0,04	0,3	0	0,2	16	26	8	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>		<b>26,3</b>	<b>8,3</b>	<b>105,6</b>	<b>596</b>	<b>0,41</b>	<b>5,4</b>	<b>28</b>	<b>2,2</b>	<b>112</b>	<b>454</b>	<b>128</b>	<b>5,4</b>



День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
Сб.реп.	Сыр порционный	30	7,8	7,8	0	103	0,01	0,2	69	0,2	300	192	14	0,3
№284-1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,9	18,9	2,9	242	0,62	0,3	327	0,9	120	258	20	2,7
№642-1994	Какао на сгущенном молоке	200	3,9	3,1	25,2	146	0,04	0	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,3	0,6	0	0,5	6	20	4	0,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>29,3</b>	<b>31,1</b>	<b>53,3</b>	<b>617</b>	<b>1</b>	<b>11,1</b>	<b>416</b>	<b>1,8</b>	<b>568</b>	<b>597</b>	<b>78</b>	<b>6,7</b>
<b>обед</b>														
№138-1994	Суп картофельный	200	2,6	2,2	8,8	76	0,1	6,8	-	0,8	28	96	24	0,6
№445-1994	Курица тушеная с томатом	85	18,7	23,95	5,43	310,9	0,1	5,7	5,5	0,44	27,5	162,6	28,09	1,5
№482-1994	Капуста тушеная	150	<b>3,0</b>	4,8	8,3	111	0,05	25,5	-	2,4	87	59	29	1,1
№588-1994	Компот из смеси сухофруктов	200	<b>0,6</b>	0,1	31,8	132	0,01	1,0	-	0,4	23	21	14	0,8
	Хлеб ржаной	50	<b>3,3</b>	0,6	16,7	87	0,09	0	-	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>		<b>28,2</b>	<b>31,65</b>	<b>71,03</b>	<b>716,9</b>	<b>0,35</b>	<b>39</b>	<b>5,5</b>	<b>4,74</b>	<b>183,5</b>	<b>417,6</b>	<b>119,09</b>	<b>6</b>

День: Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
№227-1994	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/10	18,4	12,76	18,0	264,4	0,05	0,67	54,5	0,36	179,8	007 о	25,3	0,55
№642-1994	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	0,04	1,3	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
Сб.реп.	Груша	100	0,4	0,3	9,3	42	0,02	4,50	0	0,4	17	14	11	2,1
	<b>Итого:</b>		<b>25</b>	<b>17,06</b>	<b>67,9</b>	<b>531,4</b>	<b>0,14</b>	<b>6,47</b>	<b>74,5</b>	<b>1,26</b>	<b>328,8</b>	<b>150</b>	<b>71,3</b>	<b>4,15</b>
<b>обед</b>														
Сб.реп.	Огурцы свежие порционные	60	0,88	5,94	5,47	23,7	0,01	4,8	0	0	21	24	12,3	0,78
№120-1994	Щи из свежей капусты и картофеля	200	2,6	3,8	7,8	76	0,06	17,6	12	0,8	48	96	20	0,4
№445-1994	Курица тушеная с томатом	85	18,7	23,95	5,43	310,9	0,1	5,7	5,5	0,44	27,5	162,6	28,09	1,5
№463-1994	Греча отварная рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	215	0,18	0	21	0,5	20	179	117	3,9
№628-1994	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>		<b>33,08</b>	<b>39,99</b>	<b>83,3</b>	<b>773,6</b>	<b>0,44</b>	<b>28,2</b>	<b>38,5</b>	<b>2,44</b>	<b>139,5</b>	<b>548,6</b>	<b>205,39</b>	<b>9,38</b>