

Утверждаю:
 директор МБОУ «Целинная СОШ №2»
 _____ Е.В. Попов
 « ____ » _____

**Примерное 7 – дневное меню завтраков
 (на сырье) детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
 МБОУ «Целинная СОШ №2» Целинного района Алтайского края**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	День №1 – Завтрак:					
	Каша молочная манная с маслом	250	8,2	9,29	29,72	271,28
	Чай с конфетой шоколадной, печенье	200/30/15	0,97	2,41	42,65	194,15
	Хлеб 1 сорт с сыром, с маслом	50/20/10	5,68	11,61	21,75	220,23
	Огурец свежий (нарезка)	100	0,7	0,9	1,81	11,17
	День №1 – полдник					
	Соки фруктовые	200	-	-	22,4	96
	Яблоко зеленое	200	0,28	-	10,92	45,92
	ИТОГО:		15,83	24,21	129,25	838,75
2	День №2 - завтрак					
	Яйцо вареное	40	4,87	4,6	7,6	115
	Кулеш вермишелевый с маслом	250	8,87	9,21	29,61	271,61
	Кофейный напиток с молоком, с вафлей	200/30/50	3,6	23,4	69,44	118
	Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом	50/10	3,13	8,61	21,61	181,13
	Помидор свежий (нарезка)	100	0,6	0,12	3,27	17,44
	День №2 – полдник					
Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	200	-	2,5	22,4	90	

	Груша	200	0,8	0,6	20,6	174,3
	ИТОГО:		21,87	49,04	174,53	967,48
3	День №3 – завтрак					
	Каша молочная рисово-пшеничная с маслом	250	8,5	9,41	28,63	266,42
	Пряник	50	2,4	0,75	37	157,5
	Какао с молоком	200	4	4,1	16,1	144,9
	Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом	50/20/10	5,68	11,61	21,75	220,23
	Огурец свежий (нарезка)	100	0,7	0,9	1,81	11,17
	День №3 - полдник					
	Соки фруктовые	200	-	-	22,4	91
	Яблоко красное	100	0,28	-	10,92	45,92
	ИТОГО:		21,56	26,77	138,61	937,14
4	День №4 – Завтрак					
	Каша овсяная молочная с маслом	250	8,05	9,4	29,15	268,07
	Кофейный напиток с молоком, с зефиром	200/20	3,17	2,68	22,4	116
	Хлеб 2 сорта с сыром, с маслом	50/20/10	5,68	11,61	21,75	220,23
	Помидор свежий (нарезка)	100	0,6	0,12	3,27	17,44
	День №4 – полдник					
	Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	200	-	2,5	22,4	90
	Апельсин	200	3,4	1	14,8	175,6
ИТОГО:		20,9	27,31	113,77	887,34	
5	День №5 - завтрак					
	Яйцо вареное	60	4,87	4,6	0,22	63,64
	Каша молочная пшеничная с маслом	250	8,31	9,61	26,34	259,59
	Чай с молоком с вафлей	200/30	6,7	18,8	47,85	395,5
	Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом	50/20/10	5,68	11,61	21,75	220,23
	Огурец свежий (нарезка)	100	0,7	0,9	1,81	11,17
	День №5 – полдник					

	Соки фруктовые	200	-	-	22,4	96
	Банан	200	3	1	42	172
	ИТОГО:		29,26	46,52	162,37	1218,13
6	День №6 – завтрак					
	Каша молочная манная с маслом	250	8,2	9,29	29,72	271,28
	Компот с печеньем	200/50	0,97	8,65	37,62	231,35
	Хлеб 2 сорт с маслом, с сыром	50/20/10	5,68	11,61	21,75	220,23
	Помидор свежий нарезка	100	0,6	0,12	3,27	17,44
	День №6 - полдник					
	Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	200	-	2,5	22,4	90
	Апельсин	200	0,76	-	5,47	25,54
	ИТОГО:		16,21	32,17	120,23	855,84
7	День №7 - Завтрак					
	Каша молочная рисовая с маслом	250	8,05	9,4	29,15	268,07
	Какао с молоком, с конфетой	200/20	4,92	7,56	27,6	224,1
	Хлеб 1 сорта с маслом, с сыром	50/20/10	5,68	11,61	21,75	220,23
	День №7 - Полдник					
	Соки фруктовые	200	-	-	22,4	91
Яблоко красное	200	0,28	-	10,92	45,92	
	ИТОГО:		18,93	28,57	111,82	849,32
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		144,56	234,59	950,58	6554
	Среднее значение за период		20,65	33,51	135,80	936,29
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		2,95%	4,79%	19,40%	133,76%