

СОГЛАСОВАНО

Начальником ГОУФС Роспотребнадзора по
Алтайскому краю в Завьяловском, Баевском,
Мамонтовском, Родинском и Романовском филиалах

В.А. Шабанова

« _____ » _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

« _____ » _____ 2019 г.

Директор МКОУ «Островновская СОШ»

П. И. Пославский

**ПРИМЕРНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО
ПРЕБЫВАНИЯ МКОУ «Островновская СОШ»**

№	Наименование блюда	Масса порции	№ тех. карты	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
<u>1 день. ЗАВТРАК.</u>							
1	Каша молочная геркулесовая	200/5	175	6,33	8,90	25,49	207,38
2	Какао	200	382	3,8	3,2	22,8	154
3	Хлеб пшеничный	30	-	2,28	0,9	14,37	78,6
4	Конфеты шок.	30	-	20,615	27,855	93,945	715,96
	ИТОГО			33,025	40,855	156,605	1156,94
<u>ОБЕД.</u>							
1	Нарезка из св. огурцов	50	-	0,6	7,6	2,3	79,4
2	Суп с макаронными изделиями	200	111	8,6	7,1	19,2	160
3	Курица отварная	100	59	12,5	20,2	13,4	288
4	Капуста тушеная	100	321	2,5	2,9	11,3	80
5	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
6	Сок натуральный	200	-	0,5	0,1	9,9	43
	ИТОГО			28,4	37,9	81,8	775,4
<u>2 день. ЗАВТРАК.</u>							
1	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	175	6,04	7,24	34,29	227,16
2	Чай с сахаром	200	375	0,1	-	15	57
3	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
4	Печенье	40	-	1,1	3,1	3,1	45,2
	ИТОГО			10,94	10,34	78,09	454,36
<u>ОБЕД.</u>							
1	Борщ из св. капусты	200/10	82	3,0	3,3	11,8	93,6
2	Картофельное пюре	100	312	2,1	3,4	17,5	106
3	Рыба тушеная с овощами	70	229	17,1	8,6	7,9	177
4	Сок натуральный	200	29	0,1	0,1	27,9	113
5	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
	ИТОГО			26	15,4	90,8	614,6
<u>3 день. ЗАВТРАК.</u>							

1	Каша манная	200/5	62	6,33	8,9	25,49	207,38
2	Кофе с молоком	200	379	1,4	1,5	20,4	103,2
3	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
	ИТОГО			11,43	10,4	71,59	435,58
<u>ОБЕД.</u>							
1	Нарезка из св. помидор	50	-	1,2	3,8	7,5	67
2	Рассольник	200	96	3,6	4,0	15,9	111,2
3	Курица тушеная в сметане 1 кат.	75	290	21,3	13,9	-	191
4	Рис отварной	100	304	2,2	7,8	14,8	135,9
5	Компот из с/х фруктов	200	349	0,5	-	33,4	128,8
6	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
	ИТОГО			32,5	29,5	97,3	758,9
<u>4 день. ЗАВТРАК.</u>							
1	Каша рисовая	200/5	175	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Какао	200	382	3,8	3,2	28,8	154
3	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
4	Вафли	50	-	1,4	1,7	38,7	217,7
	ИТОГО			14,02	11,52	125,81	706,83
<u>ОБЕД.</u>							
1	Нарезка из св. огурцов	50	-	0,9	10,1	3,5	108,7
2	Щи из св. капусты	200	88	3,3	5,0	8,8	92,4
3	Каша гречневая	100	302	3,9	3,6	29,3	157
4	Гуляш из курицы 1 кат.	100	59	12,5	20,2	13,4	288
5	Сок натуральный	200	-	0,1	-	15	57
6	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
	ИТОГО			20,5	38,9	95,7	828,1
<u>5 день. ЗАВТРАК.</u>							
1.	Каша гречневая отварная с маслом	200	302	25,8	18,8	36,1	412
2	Чай с сахаром	200	375	1,6	1,6	17,3	86
3	Батон нарезной	75	-	4,2	6,6	24,7	175
4	Печенье	50	-	1,4	1,7	38,7	217,7
	ИТОГО			33	28,7	116,8	890,7
<u>ОБЕД.</u>							
1	Нарезка из св. помидор	50	-	0,6	7,6	2,3	79,4
2	Суп гороховый	200	102	10,6	8,6	18,6	192,8
3	Макароны отварные	100	309	3,68	3,53	23,55	140,73
4	Рыба тушеная с овощами	70	229	6,62	16,04	1,57	179,72
5	Сок натуральный	200	-	0,3	-	30,2	117

6	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
	ИТОГО			25,5	35,77	101,92	709,65
6 день. ЗАВТРАК.							
1	Каша манная на молоке с маслом	200/5	62	6,33	8,90	25,49	207,38
2	Чай с лимоном	200	377	3,8	3,2	22,8	154
3	Хлеб пшеничный	30	-	2,28	0,9	14,37	78,6
4	Печенье	50	-	1,4	1,7	38,7	217,7
	ИТОГО			13,73	14,7	101,36	657,68
ОБЕД.							
1	Нарезка из св. огурцов	50	-	0,6	7,6	2,3	79,4
2	Суп с макаронными изделиями	200	111	8,6	7.1	19,2	160
3	Каша рисовая с мясом говядина 1 кат.	200	265	34,4	34,2	50,4	472,8
4	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
5	Сок натуральный яблочный	200	-	0,5	0,1	9,9	43
	ИТОГО			47,8	49	107,5	880,2
7 день. ЗАВТРАК.							
1	Запеканка из вермишели с сыром в/с	200/5	204	6,04	7,24	34,29	227,16
2	Кофейный напиток с молоком	200	379	0,1	-	15	57
3	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
	ИТОГО			9,74	7,24	74,99	409,16
ОБЕД.							
1	Нарезка из помидор	50	-	1,04	10,15	2,8	102,8
2	Суп «Полевой»	200/10	216	3,0	3,3	11,8	93,6
3	Жаркое домашнему	200	21	19,6	16,4	27,1	395,3
4	Сок натуральный	200	-	-	-	16	64
5	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
	ИТОГО			27,34	29,85	83,4	780,7
8 день. ЗАВТРАК.							
1	Суп молочный с макаронными изделиями.	200/5	120	6,33	8,9	25,49	207,38
2	Чай с лимоном	200	377	1,4	1,5	20,4	103,2
3	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
4	Песочное печенье	40	-	1,99	13,9	16,7	452
	ИТОГО			13,42	24,3	88,29	887,58
ОБЕД.							
1	Овощная нарезка	50	-	1,2	3,8	7,5	67
2	Рассольник	200	96	3,6	4,0	15,9	111,2

3	Куры 1 кат. отварные	75	59	21,3	13,9	-	191
4	Каша ячневая	180	302	0,3	6,2	6,2	65,5
5	Сок натуральный (яблочный)	200	-	0,5	0,1	9,9	43
6	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
	ИТОГО			30,5	28	65,2	502,7
9 день. ЗАВТРАК.							
1	Каша рисовая	200/5	175	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Какао	200	382	3,8	3,2	28,8	154
3	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
4	Пряник	50	-	1,4	1,7	38,7	217,7
	ИТОГО			14,02	11,52	125,81	706,83
ОБЕД.							
1	Нарезка из св. огурцов	50	-	0,9	10,1	3,5	108,7
2	Суп картофельный на курином бульоне	200/25	111	3	3,4	23,2	136,3
3	Каша гречневая	100	302	3,9	3,6	29,3	157
4	Рыба тушеная в соусе	100	229	12,5	20,2	13,4	288
5	Сок натуральный	200	-	0,5	0,1	9,9	43
6	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
	ИТОГО			24,5	37,4	105	858
10 день. ЗАВТРАК.							
1	Каша геркулесовая	200/5	175	6,33	8,9	25,49	207,38
2	Чай с лимоном	200	377	1,6	1,6	17,3	86
3	Батон нарезной	50	-	7,5	2,9	51,4	262
4	Печенье	40	-	1,1	3,1	3,1	45,2
	ИТОГО			16,53	16,5	97,29	600,58
ОБЕД.							
1	Суп гороховый	200	102	10,6	8,6	18,6	192,8
2	Рис отварной	100	304	3,68	17,1	3,53	23,55
3	Рыба тушеная с овощами	70	229	0,3	8,6	7,9	177
4	Сок персиковый натуральный	200	-	0,3	-	30,2	117
5	Хлеб пшеничный	30	-	3,7	-	25,7	125
7							
	ИТОГО			40,38	26,38	126,35	925,33