

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО г.Партизанск

Примерное меню

Рацион: Летний лагерь МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Сезон: Лето

Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	8	20	173		68
	Чай с сахаром	180			11	41		132
	сыр порционный	5	3	3		18		27
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	137		420
	Масло сливочное	5		4		37		401
	Яблоки	100			10	45		140
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Зеленый горошек отварной	40	1		3	16		3,01
Итого за Завтрак			570	19	21	70	530	
Обед	Щи со сметаной	200	9	9	8	146		30
	Рис отварной с овощами	150	3	5	25	189		58
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом	80	9	10	6	156		98
	молочным							
	Кисель	180			18	70		118
	витаминизированный							
	Хлеб пшеничный	53	4	1	26	139		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
Итого за Обед	Помидор свежий	100	1		4	24		1,01
		823	29	27	116	784		
Полдник	Крендель с сахаром	130	6	13	43	294		415
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			10	47		140,01
		430	6	13	67	397		
Итого за полдник								
Итого за день			1823	53	61	253	1711	

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Сезон: Лето

Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157		420
	Омлет натуральный	150	13	14	5	188		77
	Кукуруза консервированная	60	1		7	30		3,02
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Кисель	200			20	80		118
	витаминизированный							
	Банан	100			10	96		140,03
		580	19	24	72	626		
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	250	6	2	17	114		43
	Жаркое по-домашнему	230	12	12	22	281		94
	Салат из квашенной капусты	100	1	4	2	70		167
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70		123
	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
		900	27	21	115	752		
Полдник	Пирожок печенный с капустой	120	8	12	35	299		406,01
	Чай с сахаром	200			14	53		132
	Яблоки	100			10	45		140
		420	8	12	59	397		
Итого за полдник								
Итого за день			1900	54	57	246	1775	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из риса с курагой	150	5	6	20	150		56
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	6	5	71		4
	Хлеб пшеничный	55	4	2	27	144		420
	Апельсины	100			10	45		140,02
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37		133
	Итого за Завтрак	550	10	14	71	518		
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	3	5	18	130		177
	Тефтели из говядины	100	16	17	6	169		105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	41	270		65
	Огурец свежий	60			2	8		410
	Хлеб пшеничный	57	4	2	28	137		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	22	60		421
	Компот из свежих фруктов	200			16	63		124
	Итого за Обед	827	36	32	132	837		
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	7	8	55	292		410
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
	Итого за полдник	300	8	8	82	400		
	Итого за день	1677	54	58	286	1755		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшени и риса молочная жидкая "Дружба"	150	5	8	20	168		66
	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	123		420
	Масло сливочное	10		9		60		401
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Зеленый горошек отварной	40	1		3	16		3,01
	Груши	100			10	42		140,01
	Чай сладкий с молоком	180	2	3	10	80		134
	Итого за Завтрак	563	17	26	67	552		
Обед	Суп гороховый с мясом	200	11	5	19	170		35,01
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	11	8	2	101		165
	Вермишель с маслом	150	6	6	31	207		75
	Салат из морской капусты с 60 растительным маслом			4	3	52		16
	Хлеб пшеничный	45	3	1	24	123		420
	Хлеб ржаной	45	3		20	45		421
	Компот из сухофруктов	180			24	97		122
	Итого за Обед	760	34	24	123	795		
Полдник	Булка домашняя с изюмом	90	7	6	52	289		424
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Апельсины	100			10	45		140,02
	Итого за полдник	390	7	6	76	390		
Итого за день		1713	58	56	265	1737		

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Сезон: Лето

Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с яблоком	150	15	9	15	214		170
	Хлеб пшеничный	55	4	2	27	144		420
	Масло сливочное	8		7		37		401
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	59		4
	Чай с сахаром	180			11	63		132
	Банан	100			10	96		140,03
	Итого за Завтрак	540	20	22	75	613		
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	220	8	7	19	160		32
	Картофель отварной	150	4	6	22	170		54
	Тефтели мясо-крупяные	90	9	12	10	180		106
	Соус сметанный	40	1	2	1	44		115,01
	Помидор свежий	60	1		2	14		1,01
	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	118		420
	Хлеб ржаной	45	3		20	45		421
	Кисель витаминизированный	180			18	72		118
	Итого за Обед	830	29	28	114	803		
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	105	6	5	42	239		406
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
	яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник		405	6	5	72	364		
Итого за день		1775	55	55	261	1780		

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Сезон: Лето

Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая на св.молоке	150	3	5	21	143		154
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Огурец свежий	60			2	8		410
	Масло сливочное	10		8		75		401
	сыр порционный	10	3	3		35		27
	Груши	100			10	42		140,01
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37		133
	Итого за Завтрак	600	15	23	67	534		
	Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	9	10	144		149
	Вермишель с маслом	150	6	6	31	207		75
	Печень, тушеная в сметане	80	13	5	2	96		103
	Салат из квашенной капусты	60		3	4	48		167
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50		421
	Компот из сухофруктов	180			24	108		122
	Итого за Обед	770	34	26	118	776		
Полдник								
	Крендель с сахаром	130	6	11	43	294		415
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			10	47		140,01
Итого за полдник		430	6	11	67	397		
Итого за день		1800	55	60	252	1715		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на св.молоке	150	4	3	22	130		148
	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	118		420
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71		4
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	18	110		134
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за Завтрак		565	11	20	77	549		
Обед	Борщ сибирский со сметаной	230	14	11	18	200		29
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11	6	5	112		88
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	4	10	27	209		53
	Огурец консервированный	60	1		1	8		416
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70		123
	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Итого за Обед	880	38	30	125	816		
	Полдник							
	Пирожок печенный с капустой	120	8	12	35	299		406,01
	Чай с сахаром	200			14	53		132
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник		420	8	12	59	397		
Итого за день		1865	57	62	261	1762		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	8	14	4	178		168
	Кукуруза консервированная	60	1		7	30		3,02
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Масло сливочное	8		7		30		401
	Апельсины	100			10	45		140,02
	Чай с сахаром	180			11	41		132
	Итого за Завтрак	548	13	23	57	455		
Обед	Суп овощной на курином бульоне	220	4	1	9	68		39
	Каша рисовая рассыпчатая	150	5	5	49	237		65,01
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	100	11	13	6	156		98
	Винегрет с растительным маслом	60	1	3	5	55		2
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб пшеничный	53	4	2	26	139		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Итого за Обед	833	37	25	140	785		
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	7	8	55	292		410
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
Итого за полдник		300	8	8	82	400		
Итого за день		1681	58	56	279	1640		

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Сезон: Лето

Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	8	17	162		67
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Масло сливочное	8		7		37		401
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	1	4	3	52		16
	Какао на молоке	180	5	5	12	98		117
	Банан	100			10	96		140,03
	Итого за Завтрак	588	20	31	72	639		
Обед	Суп рыбный из консервов	220	5		21	140		42
	Сборная солянка с мясом	230	13	16	22	280		48,01
	Помидор свежий	100	1		4	24		1,01
	Хлеб пшеничный	50	5	1	27	137		420
	Хлеб ржаной	60	4	1	27	60		421
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
	Итого за Обед	860	28	18	121	721		
Полдник	Булка домашняя с	90	7	6	52	289		424
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Апельсины	100			10	45		140,02
	Итого за полдник	390	7	6	76	390		
Итого за день		1838	55	55	269	1750		

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Сезон: Лето

Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и яблоками	150	11	13	50	366		158
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	137		420
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71		4
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			11	42		140,01
	Итого за Завтрак	570	16	27	108	741		
Обед	Суп гречневый с курицей	230	6	6	16	140		179
	Картофель отварной	200	4	6	22	192		54
	Огурец свежий	100	1		2	14		410
	Фрикадельки мясные	90	13	10	6	150		107
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	137		420
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50		421
	Компот из свежемороженных ягод	180			16	63		123
	Итого за Обед	900	31	24	111	746		
Полдник	Пирожок с повидлом	105	6	5	42	239		406
	Кисель	200			20	80		118
	яблоки	100			10	45		140
	Итого за полдник	405	6	5	72	364		
Итого за день		1875	53	56	291	1851		