УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ахтынская средняя
общеобразовательная школа №1»
_____ Мисиева С.А.

Примерное 14-дневное меню
для лагеря дневного пребывания детей «Солнышко»
МКОУ «Ахтынская средняя общеобразовательная школа №1»

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Б	вещест Ж	ва У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.

День 1

	завтрак													
213	Яйцо вареное	шт	5	5		63	0,06	0,6	0,01	0	5	2	77	1
	Сметана	25		25		1248	0,03	0,4	107	0.3	9	88	61	0,2
1	Хлеб пшеничный	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	3,51	1,05
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58		6,00	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34

	обед														
63	Суп гороховый		20	2	8	140									

516	Макароны отварные	200	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8	
7025.01	Курица тушенная	80	4	5	3	174		2	0	0	10	6	36	1	
	Печенье														
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13		0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
399	Сок фруктовый	200	0,1		25	110	0,01	2	110	0,1	4	7	7	14	

завтрак

День 2

4	Каша манная	150	2,27	1,23	16,23	197,11	0,06	0,22	0,05	0,46	30,24	59,2	36	0,45
3,04	Бутерброд с сыром	25,20	4,27	9,02	19,57	179,3	0,04	0,08	0	0	0	60,4	0	0,51
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34

	обед													
147,04	Суп с макаронами	250	2,15	2,27	13,71	151	0,09	6,6		1,5	21,6	19,68	53,32	0,87
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	,014	18,17	25,5	36,98	27,75	8,4	86,6	1,01
410	Курица в томатном соусе	100	13,09	16,10	3,61	183,34	0	2,65	0	0	18	25,76	0	1,19
	Кисель фруктовый	200			24	103	0,012	1,18	33	0,9	13,01	19,94	12,7	0,852
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05

День 3

	завтрак													
	Яичница в		7	8	1	101								

	хлебе													
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
	Печенье	шт			25	50								

	обед													
509,04	Каша гречневая рассыпчат.	150	7,46	6	36	302	0,18	0	0,02	1,7	67,5	12,98	208,5	3,95
462	Тефтели мясные	80	8	13,0	1,	160	0,02	0,36	0,09	1,53	15,03	12,6	189	0,41
40	Салат витамин.	50	0,9	2,07	26,3	53	0,01	3,78	0,23	2,78	9,6	20,71	102	0,54
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
372	.Компот из яблок	200			12	35	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66

День 4

	завтрак													
	Каша молочная рисовая		9	11	43	277								
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
	Чай сладкий	100	1,2	0,24	9.24	84	0.04	0	0	0	5,6	8	26	0.4

	обед													
	Каша пшеничная		6	6	29	277								

	рассып													
7025,01	Курица тушенная	80	4	5	3	174		2	0	0	10	6	36	1
	Борщ постный		5	3	8	94								
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
399	Сок фруктовый	200	0,1		25	110	0,01	2	110	0,1	4	7	7	14

День 5

	Сметана	25		25		248	0,03	0,4	107	0,3	9	88	61	0,2
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
693	Какао с молоком	200	5	4	44	178	0,05	2,06	0,01	0,17	15,2	158,70	126,20	0,67
	Печенье	шт			25	50								

обед

	Плов с говядиной		2	4	19	377								
63	Суп гороховый		20	2	8	140	140							
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34

День 6

Завтрак

	Яйца варенные													
391	Чай	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34

	сладкий													
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
4	Пшеничная молочная каша	150	2,27	1,23	16,23	197,11	0,06	0,22	0,05	0,46	30,24	59,2	36	0,45

Обед

516,04	Макароны отварные с маслом	150	5,35	0,55	25,6	244	0,05		0,02	0,63	13,80	5	116	0,81
462	Тефтели мясные	80	8	13,0	10	160	0,02	0,36	0,09	1,53	15,03	12,6	189	0,41
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34
	Конфета нива	шт	1,5	12	20	148	13	1,6	6,1	3,2	0,29	0,42	8	1
	Суп хинкал	250	7	17	29	290	0,2	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8

День 7

Завтрак

	Каща геркулесовая молочная		6	6	29	42								
	Хлеб белый													
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34
	Йогурт фруктовый	шт	2,4	0,3	17,1	80	0,004	0,7	2	0,06	15	152	119	0,007

Обед

509,04	Каша гречневая рассып.	150	7,46	6	36	302	0,18	0	0,02	1,7	67,5	12,98	208,5	3,95

147,04	Суп с макаронами	250	2,15	2,27	13,71	151	0,09	6,6		1,5	21,6	19,68	53,32	0,87
	Кисель фруктовый	200			24	103	0,012	1,18	33	0,9	13,01	19,94	12,7	0,852
	Яблоки				10	41								
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05

День 8

	завтрак													
213	Яйцо вареное	шт	5	5		63	0,06	0,6	0,01	0	5	2	77	1
	Сметана	25		25		1248	0,03	0,4	107	0.3	9	88	61	0,2
1	Хлеб пшеничный	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	3,51	1,05
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58		6,00	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34

	обед														
63	Суп гороховый		20	2	8	140									
516	Макароны отварные	200	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8	
7025.01	Курица тушенная	80	4	5	3	174		2	0	0	10	6	36	1	
	Печенье														
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13		0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05

399	Сок фруктовый	200	0,1		25	110	0,01	2	110	0,1	4	7	7	14	

завтрак

День 9

4	Каша манная	150	2,27	1,23	16,23	197,11	0,06	0,22	0,05	0,46	30,24	59,2	36	0,45
3,04	Бутерброд с сыром	25,20	4,27	9,02	19,57	179,3	0,04	0,08	0	0	0	60,4	0	0,51
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34

	обед													
147,04	Суп с макаронами	250	2,15	2,27	13,71	151	0,09	6,6		1,5	21,6	19,68	53,32	0,87
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	,014	18,17	25,5	36,98	27,75	8,4	86,6	1,01
410	Котлеты из говядины	100	13,09	16,10	3,61	183,34	0	2,65	0	0	18	25,76	0	1,19
	Кисель фруктовый	200			24	103	0,012	1,18	33	0,9	13,01	19,94	12,7	0,852
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05

День 10

	завтрак													
	Яичница в хлебе		7	8	1	101								
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
	Печенье	шт			25	50								

	обед													
509,04	Каша гречневая рассыпчат.	150	7,46	6	36	302	0,18	0	0,02	1,7	67,5	12,98	208,5	3,95
462	Тефтели мясные	80	8	13,0	1,	160	0,02	0,36	0,09	1,53	15,03	12,6	189	0,41
40	Салат витамин.	50	0,9	2,07	26,3	53	0,01	3,78	0,23	2,78	9,6	20,71	102	0,54
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
372	.Какао	200	4	5	18	123	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66

День 11

	завтрак													
	Каша молочная рисовая		9	11	43	277								
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
	Чай сладкий	100	1,2	0,24	9.24	84	0.04	0	0	0	5,6	8	26	0.4

	обед													
	Каша пшеничная рассып		6	6	29	277								
7025,01	Курица тушенная	80	4	5	3	174		2	0	0	10	6	36	1
	Борщ на бульоне		5	3	8	94								
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,01	35,1	1,05
399	Сок фруктовый	200	0,1		25	110	0,01	2	110	0,1	4	7	7	14

День 12

	Сметана	25		25		248	0,03	0,4	107	0,3	9	88	61	0,2
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
693	Какао с молоком	200	5	4	44	178	0,05	2,06	0,01	0,17	15,2	158,70	126,20	0,67
	Печенье	шт			25	50								

обед

	Плов с говядиной		2	4	19	377								
63	Суп гороховый		20	2	8	140	140							
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34

День 13

Завтрак

	Глазунья													
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05
4	Манная каша	150	2,27	1,23	16,23	197,11	0,06	0,22	0,05	0,46	30,24	59,2	36	0,45

Обед

516,04	Макароны отварные с маслом	150	5,35	0,55	25,6	244	0,05		0,02	0,63	13,80	5	116	0,81

462	Тефтели мясные	80	8	13,0	10	160	0,02	0,36	0,09	1,53	15,03	12,6	189	0,41
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34
	Конфета нива	шт	1,5	12	20	148	13	1,6	6,1	3,2	0,29	0,42	8	1
	Суп хинкал	250	7	17	29	290	0,2	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8

День 14

Завтрак

	Каща пшеничная молочная		6	6	29	42								
	Хлеб белый													
391	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	6,5	11,6	4,12	0,34
	Йогурт фруктовый	шт	2,4	0,3	17,1	80	0,004	0,7	2	0,06	15	152	119	0,007

Обед

509,04	Каша гречневая рассып.	150	7,46	6	36	302	0,18	0	0,02	1,7	67,5	12,98	208,5	3,95
147,04	Суп с макаронами	250	2,15	2,27	13,71	151	0,09	6,6		1,5	21,6	19,68	53,32	0,87
	Кисель фруктовый	200			24	103	0,012	1,18	33	0,9	13,01	19,94	12,7	0,852
	Яблоки				10	41								
1	Хлеб белый	50	2	1	15	77	0,13	0	0	4	14,1	0,001	35,1	1,05