

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный  
врач в Сасовском районе

\_\_\_\_\_ Д.Н.Панчихин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Утверждаю

Начальник лагеря

Е.Н.Акимущкина

\_\_\_\_\_ «29» 09 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ****рационов школьной оздоровительной площадки с учетом потребности в пищевых веществах  
для младшего школьного возраста****октябрь, 2020 г.**

Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
<b>1 день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
сарделька отварная	0,130	9,94	8,21	35,13	246,17
Гарнир (макаронные изд.) с маслом	150/5	3,6	3,4	19,7	126,2
чай с сахаром	200/10	2,79	0	15,2	60,0
Хлеб ржаной.	20	3,7	0,6	20,6	102,6
Печенье боярушка	38 – 1 шт.	8	45	27	75
итого					416,6
<b>ОБЕД</b>					
Суп гороховый с курицей	250/12	1,5	3,9	21,6	89,0
Гуляш	75\50	21,6	24,7	4,0	324,7
Картофельное пюре	100	4,79	4,3	30,2	162,1
Сок фрукт.	0,2	0	0	34,0	136,0
Хлеб рж/пшен.	20/15	3,7	8,0	25,3	133,1
итого					844,9
<b>ПОЛДНИК</b>					
пицца	150	21,2	3,1	10,5	176,75
Чай с сахаром	0,2	1,0	0	23,4	90,4
виноград	0,1	12,0	10,0	21,0	220,0
					<b>456,75</b>
<b>2 день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша молоч. рис. с маслом	150/5	12,35	11,63	81,39	450,63
Чай с сахаром, лимоном	185/15	0,7	0,1	20,1	82,2
Гренки с сахаром	30	6,1	10,2	13,2	201,8
Конфеты	70	32,0	12,5	22,7	330
					<b>734,63</b>
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты с курицей	250/12	1,54	5,07	12,2	89,9
Котлета куриная	75	21,6	24,7	4,0	324,7
Картофель жаренный/зел.горошек	0,1/20	4,05	4,61	28,1	267,6
Сок фруктовый	0,2	0,3	0	15	60,0
Хлеб рж/пш	25/20	2,4	16	12,2	89,1
					<b>815,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Пирожок с яблоком	75	15	24	1,6	266,0
Чай с сахаром, лимоном	185/15/10	0,1	0	15,0	60,4
груша	0,2	3,7	0,6	20,6	102,0
					<b>410,8</b>
<b>3 день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Омлет с сыром	100	5,1	6,3	5,0	87,25
Чай с сахаром	185/15	2,79	2,55	13,27	87,25

конфеты	50	32,0	12,5	22,7	330,0
Хлеб рж/пш	25/20	2,4	16	12,2	89,1
					<b>607,1</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с клецками и курицей	250/12	1,54	5,07	12,2	89,9
Бифштекс из филе куриного	80	18,9	22,97	5,8	229,8
Рис отварной с маслом	0,1/5	2,5	4,1	27,6	157,3
Сок фрукт.	0,2	0	0	34	136,0
Хлеб рж./пш.	20/15	3,7	0,6	20,6	102,6
					<b>776,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сосиска запеченная в тесте	0,1	14,3	21,7	20,8	345,8
Чай с сахаром	185/15	2,79	2,55	13,27	87,25
яблоко	0,2	0,8	0,6	20,0	85,0
					<b>518,05</b>
<b>4 день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Сосиска отварная	60	9,94	8,21	35,13	246,17
Макаронны отварные с маслом	0,1/5	3,6	3,4	19,71	126,2
Чай с сахаром, лимоном	185/15/10	0,7	0,1	20,1	82,2
Хлеб рж.	20	1,5	2,0	1,5	30,1
Гренки с сахаром	30	6,18	10,2	13,2	201,8
					<b>664,35</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	250/12	1,5	3,9	21,6	89,0
Бефстроганов	75/50	21,72	25,11	4,8	326,0
Картофельное пюре/зел.горошек	0,1/20	2,05	2,31	14,73	87,89
Сок фруктовый	0,2	0,3	0	15	60,0
Хлеб рж/пшен.	20/15	3,7	0,6	20,6	102,6
					<b>741,49</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Плюшка	50	12,7	7,8	35,6	267,4
мандарины	0,110	0,15	0,1	19,2	89,0
Чай с сахаром	185/15	2,79	2,55	13,27	87,25
итого					<b>443,65</b>
<b>5 день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша молочная Дружба	0,200	15,06	10,06	35,07	270,1
Чай с сахаром	185/15	2,79	2,55	13,27	87,25
конфеты	70	32,0	12,5	22,7	330
Хлеб пш.	20	2,4	16	12,1	89,1
итого					<b>687,35</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп карт. С фрикадельками	250/50	9,76	6,82	19,01	175,1
Биточки куриные/огурец порц.	075/30	11,7	21,7	6,2	182,75
Макаронны с маслом	0,1/5	3,6	3,4	19,7	126,2
Чай с сахаром	185\15	0,2	0	15,3	60,0
Хлеб рж/пш	20/15	3,7	0,6	20,6	102,6
итого					<b>673,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Печенье боярушка	38	28,9	45	27	75
Сок фруктовый	0,2	0	0	34	13,6
шоколад	1 шт.	6,9	35,7	52,4	500
					<b>598,6</b>