

Утверждаю

Директор школы



/Фёдорова О. А./

Примерное 10-дневное меню сбалансированного горячего питания летнего лагеря с дневным пребыванием «Солнышко»
в период каникул на базе МБОУ Октябрьской ООШ для воспитанников 7-11 лет.

МБОУ Октябрьская ООШ

The diagram illustrates a two-stage process. Stage 1, labeled 'Pre-Test', shows a 'Subject' interacting with a 'Stimulus' to produce a 'Response'. Stage 2, labeled 'Post-Test', shows the 'Subject' interacting with a 'Stimulus' to produce a 'Response'. The 'Response' from Stage 1 is used as the 'Stimulus' for Stage 2.

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша манная на молоке	200		309	7,3	7	47,1
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		60			15
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	15		39,3	0,8	0,2	4,8
			йогурт	95		85	2,4	0,3	17,1
Обед	закуска	45	салат из помидоров	100		59,9	1,3	3,1	7
	1 блюдо	82	Борщ на курином бульоне	250		160.04	5.60	10.84	19.23
	2 блюдо	286	Тефтеля	90		142,65	8,82	8	9
	гарнир	302	гречка рассыпчатая	180		281	12	9	60
	сладкое	376	чай с сахаром	200		60			15
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	15		39,3	0,8	0,2	4,8
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,6	0,5	1,1
	Полдник		сок	200		92	0,2	0,3	22,6

Школа

МБОУ Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	макароны с маслом и сосиской	240		301,2	19	17,8	36,8
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		60			15
	Хлеб	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	фрукты		яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72.4	2,60	0.5	1,10
Обед	закуска	45	нарезка из свежих огурцов	60		9,8	1,7	0	7,8
	1 блюдо	87	суп с вермишелью и курицей	250,00		184,80	3,40	3,00	15,70
	2 блюдо	272	Котлета рубленая	90		147	8	9	10
	Гарнир	304	рис отварной	150		204,12	2,08	2,33	12,75
	сладкое	376	чай с сахаром	200		60			15
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72.4	2,60	0.5	1,10
Полдник			сок	200		92	0,2	0,3	22,6

Школа

МБОУ Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	каша молочная гречневая	200		261,1	5,4	8,6	29,2
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		60			15
	Хлеб	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	фрукты		яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
Обед									
	закуска		нарезка из свежих помидор	60		84	0,6	4,2	4,8
	1 блюдо	96	рассольник Ленинградск.	250		178,19	2,82	5,29	11,98
	2 блюдо	229	Рыба тушеная	90		135,63	13,68	9,63	6,75
	Гарнир	312	Картофельное пюре	180		156,6	3,78	8,28	15,3
	сладкое	376	чай с сахаром	200		60			15
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
Полдник	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,60	0,5	1,10
			сок	200		92	0,2	0,3	22,6

Школа

МБОУ Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	макароны с маслом и сосиской	240		301,2	19	17,8	36,8
	гор.напиток	376	Какао с молоком	200		147	4	4	24
	хлеб	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,60	0,5	1,10
Обед	закуска	45	Салат из помидор и огурцов	100		87,4	1,4	5,1	9
	1 блюдо	87	суп с вермишелью и курицей	250,00		184,80	3,40	3,00	15,70
	2 блюдо	242	гуляш из курицы	90,00		68,88	4,50	3,42	10,20
	гарнир	302	гречка рассыпчатая	180		281	12	9	60
	сладкое	376	чай с сахаром	200		60			15
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,60	0,5	1,10
Полдник	фрукт		яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8

Школа

МБОУ Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша манная на молоке	200		309	7,3	7	47,1
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		60			15
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	фрукт		яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
Обед	закуска	45	салат из свежей напуста	100		60	1,1	0,2	8,5
	1 блюдо	82	Борщ на курином бульоне	250		160,04	5,60	10,84	19,23
	2 блюдо	286	Тефтеля	90		142,65	8,82	8	9
	гарнир	302	гречка рассыпчатая	180		281	12	9	60
	сладкое	431	чай с сахаром с лимоном	210		62,5			17,6
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,6	0,5	1,1
Полдник			йогурт	95		85	2,4	0,3	17,1

Школа МБОУ Октябрьская ООШ Отд./корп День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	макароны с маслом и сыром	200		315,8	6,8	9,6	47,4
	гор.напиток	379	кофейный напиток	200		198,6	1,5	1,3	22,4
	Хлеб	8	Хлеб пшеничный с маслом	25		73,8	3,3	2,8	8,3
			печенье	40		166,8	3	4,8	28
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,60	0,5	1,10
Обед	закуска	45	нарезка из свежих огурцов	60		9,8	1,7	0	7,8
	1 блюдо	102	суп гороховый на курином бульоне	250		168,7	8,6	6,7	18,5
	2 блюдо	437	Картошка тушеная с курицей	200		468,2	13,87	25,79	45,32
	Гарнир								
	сладкое	376	чай с сахаром и лимоном	210,00		62,50			17,60
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,60	0,5	1,10
Полдник			банан	100		96	1,5	0,5	21

Школа	МБОУ Октябрьская ООШ	Отд./корп		День	8
-------	----------------------	-----------	--	------	---

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	117	Омлет	180		183,14	10,99	12,68	4,49
	гор.напиток	372	Какао с молоком	200		147	4	4	24
	хлеб	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,6	0,5	1,1
		4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	фрукт		яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
Обед	закуска	38	Салат из капусты	100		60	1,1	0,2	8,5
	1 блюдо	82	Борщ на курином бульоне	250		160.04	5.60	10.84	19.23
	2 блюдо	286	Тефтеля	90		142,65	8,82	8	9
	гарнир	312	Макароны с маслом	180		156,6	3,78	8,28	15,3
	сладкое	431	чай с сахаром	200		60			15
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,6	0,5	1,1
	Полдник		йогурт	95		85	2,4	0,3	17,1

МБОУ Октябрьская ООШ

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	творожная запенканка с повидлом	210,00		559,70	12,30	38,40	22,80
	гор.напиток	376	чай с сахаром и лимоном	210,00		62,50			17,60
	хлеб	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
			йогурт	95		85	2,4	0,3	17,1
Обед									
	закуска		Салат из свежей капусты и моркови	100		35	1,2	2,3	3,3
	1 блюдо	101	суп картофельный с вермишелью	250		300,56	14,3	23,6	34,207
	2 блюдо	272	голень	100,00		313,50	15,50	12,70	3,00
	гарнир	437	рис отварной	150,00		204,10	2,10	2,30	12,80
	сладкое	431	чай с сахаром	200		60			15
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
Полдник	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,6	0,5	1,1
			груша	100		47	0,4	0,3	10,3

Школа МБОУ Октябрьская ООШ Отд./корп День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	макароны с маслом и сыром	200		315,8	6,8	9,6	47,4
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		56.90			14.94
	хлеб	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
			яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72.4	2,60	0.5	1,10
Обед	закуска	45	Салат из помидор и огурцов	100		87,4	1,4	5,1	9
	1 блюдо	102	суп гороховый на курином бульоне	250		168,7	8,6	6,7	18,5
	2 блюдо	242	гуляш из курицы	90,00		68,88	4,50	3,42	10,20
	гарнир	302	гречка рассыпчатая	180		281	12	9	60
	сладкое	376	чай с сахаром	200		56.90			14.94
	хлеб бел.	4	хлеб пшеничный	27		70,74	1,44	0,36	8,64
	хлеб черн.	5	хлеб ржаной	40		72.4	2,60	0.5	1,10
Полдник			сок	200		92	0,2	0,3	22,6