Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/З.У.Фидарова/

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**Пятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд весеннего оздоровительного лагеря дневного пребывания МБОУ «СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба» МО - Пригородный район РСО-А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества(100г) | | | Энергети - ческая ценность (ккал)  (100 г.) |
|  |  | С 7-11 лет | Б | Ж | У |  |
| **День№1**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Гречневая каша с молоком, маслом | 200/5 | 11,8 | 3,2 | 80,3 | 326 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 21,7 | 129 |
| Вафли | 10 | 4,18 | 21,35 | 26,6 | 131 |
| **День№1 обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рисом | 250 | 5,38 | 4,84 | 34,6 | 144,6 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 32,5 | 7,6 | 9,7 | 252,5 |
| Картофельное пюре | 200 | 6,9 | 16 | 57,5 | 152 |
| Лимонный напиток | 200 | 0,3 | - | 12,7 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Бананы | 100 | 2,4 | 0,3 | 5,8 | 31 |
| **Итого** |  | **75,8** | **57** | **329** | **1630,1** |
| **День№2**  **Завтрак** | Овсяная каша с молоком и маслом | 200/5 | 7,9 | 5,6 | 58,3 | 185 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 169 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
| **День№2**  **обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,9 | 5,3 | 23,3 | 171 |
| Плов из говядины | 75/150 | 25,4 | 29,25 | 30,14 | 554,7 |
| Сок натуральный | 200 | 0,6 | - | 35,4 | 182 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Конфеты желейные | 10 | 2,2 | 11 | 20 | 80 |
| **Итого** |  | **57,9** | **56,6** | **263,2** | **1813.7** |
| **День№3 Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная с молоком, маслом | 200/5 | 6,3 | 2,1 | 80,2 | 175 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Печенье | 20 | 1,4 | 11,8 | 20 | 200 |
| **День №3 Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронами | 250 | 3,74 | 3,44 | 28,0 | 146 |
| Гречка рассыпчатая | 200 | 7,46 | 5,61 | 35 | 230 |
| Котлета из говядины | 80 | 12,4 | 9,24 | 12,56 | 183 |
| Кисель из концентратов | 200 | 0.13 | - | 22,7 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 220 |
| Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 81 | 36 |
| **Итого** |  | **47,6** | **36,3** | **409,16** | **1654** |
| **День №4**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Манная каша с молоком и маслом | 200/5 | 9,4 | 8 | 77 | 260 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 45,7 | 180 |
| Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 47 |
| **День №4**  **Обед** | Салат из отварной свеклы, зел.горошка | 100 | 2,88 | 6,74 | 12,44 | 136,0 |
|  | Щи из капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | 1,4 | 4,66 | 6,4 | 74,66 |
| Рагу из говядины | 100/150 | 16,6 | 13,8 | 17,18 | 359 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | - | 30 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
| Пряники | 10 | 2,5 | 1,4 | 38,8 | 174 |
| Итого |  | **49,5** | **42,6** | **312,32** | **1751,66** |
| **День№5**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с молоком, маслом | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 75,28 | 243,92 |
|  | Яйцо отварное | 1шт. | 12,7 | 11,5 | 3,7 | 157 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 129 |
|  | Ореховые тортики | 10 | 2,5 | 1,4 | 38,8 | 174 |
| **День №5**  **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной | 250/5 | 4,28 | 22,1 | 15 | 137 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 6,9 | 16 | 57,5 | 152 |
|  | Тефтели с подливой | 75/25 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 |
|  | Компот из яблок | 200 | 0,3 | - | 22,7 | 91 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 3 | 50 | 259 |
|  | Итого |  | **59,1** | **76,5** | **333,3** | **1757** |