

Утверждаю:
Начальник Детского лагеря дневного пребывания «Планета»
МБОУ «МПЛ имени Фазу Алиевой»
Есенова.Э.Г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Муниципальное образование «город Буйнакск»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей» Буйнакск им. Фазу Алиевой»
инн 0543012513 оргн 1020502056398
368220 РД г. Буйнакск, ул. Фрунзе 2-а
Тел. 89289772100

**Примерное меню на 10 дней
Детского лагеря дневного пребывания (пришкольный) «Планета»
МБОУ "Многопрофильный лицей города Буйнакск имени
Фазу Алиевой .**

Возрастная группа :7-14лет.



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергич ценность	
Завтрак	чай с сахаром 411-2017	200	4	7	28	187	0.21
	Сыр «Российский»	20	16	13	18	247	130
	Бутерброд с маслом	35	3		14	80	24
	яблоки	80			8	38	813
	Итого за завтрак						
Обед	каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	36	260	171
	гуляш из говядины	90	5	9	30	213	30
	компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	243
	хлеб ржаной	10			3	26	24
	Хлеб пшеничный	30	2		14	60	231
	Итого за обед						
	Итого за день						

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергич ценность	
Завтрак	чай с сахаром 411-2017	200	4	7	28	187	0.21
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	24
	Яйцо куриное диетическое ,сваренное вкрутую.	41	5	5		57	5003
	яблоки	80			8	38	813
	Итого за завтрак						
Обед	Суп гороховый с картофелем вег	250	7	8	23	199	100.1
	Мясо отварное	90	23	6	5	255	157
	Сок промышленного производства	200			23	99	243
	хлеб ржаной	10			3	26	24
	Хлеб пшеничный	30	2		14	60	231
	Вафли промышленного производства	40	5.5	20	52	410	0.15
	Итого за обед						
	Итого за день						

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергич ценность	
Завтрак	чай с сахаром 411-2017	200	4	7	28	187	0.21
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157	
	яблоки	100			10	47	338.11
	Итого за завтрак						
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	36	260	171
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168	7
	Сок промышленного производства	200			23	99	243
	хлеб ржаной	10			3	26	24
	Хлеб пшеничный	30	2		14	60	231
	Итого за обед						
	Итого за день						

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергич ценность	
Завтрак	чай Калмыкский	200			10	43	117
	Яйца куриное отварное	40	5	5		63	227
	Сыр «Российский»(порция)	20	16	13	18	247	150
	Итого за завтрак						
Обед	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6	8	20	181	2016
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	124	
	Йогурт фруктовый	200	4.4	3.6	13.2	103.2	
	хлеб ржаной	10	1		3	26	
	Итого за обед						
	Итого за день						

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергич. ценность	
Завтрак	Какао с молоком	200	6	8	29	220	
	хлеб пшеничный	30	2		14	80	
	Яйцо куриное отварное	40	5	5		83	227
	Фрукты свежие яблоки	100			10	47	338.11
	Итого за завтрак						
Обед	Макароны отварные с маслом9309-17)	150	5	4	27	174	309.17
	гуляш из говядины	90	14	14	2	190	
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	11	71
	хлеб ржаной	10	1		3	26	
	компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
	Печенье промышленного производства	40	3		15	115	1
	Итого за обед						
	Итого за день						

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергич ценность	
Завтрак	чай с сахаром	200	6	8	29	220	
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115	1
	Сыр «Российский»	20	16	13	18	247	150
	Фрукты свежие ГРУШИ	100			10	47	338.11
	Итого за завтрак						
Обед	Плов из ПТИЦЫ 291	180	15	16	32	259	291.17
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	11	71
	хлеб ржаной	10	1		3	26	
	компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187	0.15
	Итого за обед						
	Итого за день						

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергич ценность	
Завтрак	Какао со сгущенным молоком	200	3	4	21	131	383.17
	хлеб пшеничный	30	2	14		80	24
	творог	100	17	5	2	121	
	Фрукты свежие яблоки	100			10	47	338.11
	Итого за завтрак						
Обед	Суп чечевичный	250	7	8	22	191	102.17
	Мясо говядина отварная	90	24	15		250	
	Сок промышленного производства	200	1		23	92	
	хлеб ржаной	10	1		3	26	
	груша	100			10	47	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
		40	1	25	12	187	0.15
	Итого за обед						
	Итого за день						

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергичность	
Завтрак	Какао со сгущенным молоком	200	3	4	21	131	383.17
	хлеб пшеничный	30	2	14		80	24
	сметана	40	2.5	20	3.4	206	
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	0.06
	Итого за завтрак						
Обед	Суп хинкал	200	12.1	10.1	3.2	150.2	168
	Мясо отварное	90	24	15		250	13044
	Сок промышленного производства	200	1		23	92	
	хлеб ржаной	10	1		3	26	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
	Итого за обед						
	Итого за день						

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергичность	
Завтрак	Какао с молоком	200	4	5	18	123	116
	хлеб пшеничный	30	2	14		80	24
	Яйцо куриное отварное	40	5	5		83	227
	Сыр «Российский»(порциями)	20	16	13	18	247	130
	Итого за завтрак						
Обед	Макароны отварные с маслом	150	5	9	30	213	30
	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168	198
	Сок промышленного производства	200	1		23	92	
	хлеб ржаной	10	1		3	26	
	груша	100			10	47	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
		40	1	25	12	187	0.15
	Итого за обед						
	Итого за день						

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергич ценность	
Завтрак	Какао со сгущенным молоком	200	3	4	21	131	383.17
	хлеб пшеничный	30	2	14		80	24
	Яйцо куриное отварное	40	5	5		83	227
	Сыр «Российский»(порциями)	20	16	13	18	247	130
	Итого за завтрак						
Обед	Фасолевый суп с овощами	150	5.8	0.9	30	150.2	168
	Мясо отварное	90	22	19		259	13044
	Сок промышленного производства	200	1		23	92	
	хлеб ржаной	10	1		3	26	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
	Вафли промышленного производства	40	1	25	12	187	0.15
	Итого за обед						
	Итого за день						