

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Гимназия №11"

Шарифуллина Г.Т.

СОГЛАСОВАНО
Ген. директор ООО "Меркурий"

Подин А.В.

Примерное 2х недельное меню для пришкольных лагерей на 2022 год.

№ реп	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
1 день							
Завтрак:							
181	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,68	4,58	14,78	118,98	0,82
15	Бутерброд с маслом	30/10.	4,95	6,09	0	101,01	0,15
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0
	Вода питьевая бут	0,5					
Итого завтрак:			16,36	11,27	95,85	576,79	0,97
Обед:							
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,6
45	Салат из белокачанной капусты	80	1,14	4,07	7,22	69,92	0,00
312	Картофельное пюре	150	2,58	6,9	18,34	143,34	6,62
229	Колбасные изделия	100	7,4	10,9	0,8	108	
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
356	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0
	Выпечка дорожная булочка	50	3,72	3,78	23,9	144,45	0
Итого обед:			22,95	28,34	150,61	923,83	13,22
ИТОГО:			39,31	39,61	246,46	1500,62	14,19

№ реп	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
2 день							
Завтрак							
223	Запеканка творожно-морковная с соусом	150/20	14,36	17,92	25,67	162,85	1,95
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	1,30
	Выпечка завитушка	50	3,72	3,78	23,9	144,45	0
Итого завтрак:			27,80	26,02	146,66	769,30	3,25
Обед:							
88	Щи из свежей капусты с картофелем на	200	1,40	3,91	6,79	67,80	14,77
52	Салат овощной	80	1,15	4,87	6,7	75,14	7,6
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,59	4,75	35,9	208,4	0
243	Котлеты курин.	80	10,24	5,37	19,36	159,00	0,00
	Вода питьевая бут	0,5					
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00
Итого обед:			24,58	19,50	159,75	696,14	22,37
ИТОГО:			52,38	45,52	306,41	1465,44	25,62

№ реп	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
3 день							
Завтрак							
210	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,43	0,25
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Вода питьевая бут	0,5					
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0
Итого завтрак:			21,40	23,16	93,52	671,23	10,25
Обед:							
96	Рассольник Ленинградский на к/б	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03
67	Салат овощной	80	1,15	4,87	6,7	75,14	7,6
290	Азу с курицей	200	18,45	19,47	31,25	204,8	12,3

	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
356	Кисель фруктовый	200	1,36		29,02	121,52	
	Выпечка булочка домашняя	50	3,72	3,78	23,9	144,45	0
		Итого обед:	31,53	32,71	163,81	906,51	25,93
		ИТОГО:	52,93	55,87	257,33	1577,74	36,18

№ реп	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)

4 день

Завтрак

194	Плов с изюмом	150	12,1	17,2	11,82	166	0,81
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
	Вода питьевая бут	0,5					
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
		Итого завтрак:	19,82	19,15	99,32	563,80	2,14

Обед:

82	Борщ с капустой и картофелем вегет	200	1,45	3,93	100,2	82	8,23
62	Овощи натуральные	60	0,33	0,06	0,87	5,26	3,16
199	Гороховое пюре	150	11,8	2,8	25,7	123,96	0
279	Котлета гов	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4
		Итого обед:	36,19	16,53	219,20	743,02	15,51
		ИТОГО:	56,01	35,68	318,52	1306,82	17,65

№ реп	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)

5 день

Завтрак

175	Каша молочная Дружба	150/5	5,40	8,55	32,63	228,53	0,38
	Вода питьевая бут	0,5					
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	1,30
	Печенье	40	3,00	3,92	29,70	166,80	
		Итого завтрак:	18,12	16,79	159,42	857,33	1,68

Обед:

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	14,3	88	
45	Салат из белокачанной капусты	80	1,14	4,07	7,22	69,92	
128	Рис отварной	150/5	3,67	5,84	37,50	220,00	0,00
234	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116,00	44,02
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
349	Компот из сухофруктов	200			19,40	77,40	
		Итого обед:	18,73	16,85	145,58	718,25	44,02
		ИТОГО:	36,85	33,64	305,00	1575,58	45,70

№ реп	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)

6 день

Завтрак

173	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	5,63	8,23	29,4	214	0,87
15	Бутерброд с сыром	30/10.	4,49	8,48	10,32	135,88	0,09
	Вода питьевая бут	0,5.					
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0
		Итого завтрак:	16,85	17,31	120,79	706,68	0,09

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем вегет	200	1,40	3,91	6,79	67,80	14,77
67	Салат овощной	80	1,15	4,87	6,7	75,14	7,6
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3	0
234	Бифштекс	80	8,32	7,10	0,00	200,00	0,00
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
356	Кисель фруктовый	200	1,36	0	29,02	121,52	
		Итого обед:	23,06	23,88	134,10	874,76	22,37

ИТОГО:						39,91	41,19	254,89	1581,44	22,46
--------	--	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------

№ реп	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
7 день							
Завтрак							
181	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,68	4,58	14,78	118,98	0,82
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
15	Пряник или Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	
	Вода питьевая бут	0,5					
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
Итого завтрак:			14,76	8,41	132,28	663,18	2,15
Обед:							
102	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65
52	Салат из моркови	80	0,88	4,64	7,28	105,6	2,56
291	Ленивые голубцы с курицей	150	9	16,17	12,42	235,42	0
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого обед:			19,84	25,93	121,63	837,22	17,21
ИТОГО:			34,60	34,34	253,91	1500,40	19,36

№ реп	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
8 день							
Завтрак							
223	Макароны запеч. с сыром	150/10	9,67	10,19	41,36	281,3	0,23
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
	Вода питьевая бут	0,5					
15	Яйцо отварное	40/1шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	
Итого завтрак:			21,30	15,29	122,73	699,40	0,23
Обед:							
113	Суп с пшеной крупой вегетарианский	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6
45	Салат из белокачанной капусты	80	1,14	4,07	7,22	69,92	
243	Колбасные изделия отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	0
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	8,59	6,34	39	246,34	0
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
389	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	80
Итого обед:			25,14	24,35	149,20	904,36	86,60
ИТОГО:			46,44	39,64	271,93	1603,76	86,83

№ реп	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
9 день							
Завтрак							
174	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	5,63	8,23	29,40	214,00	0,87
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
	Вода питьевая бут	0,5					
271	чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	
	Выпечка завитушка	50	3,72	3,78	23,9	144,45	0
Итого завтрак:			16,08	12,61	134,37	715,25	0,87
Обед:							
####	Солянка по домашнему	200,00	4,20	5,60	7,00	101,5	4,00
62	Салат из моркови	80	0,88	4,64	7,28	105,6	2,56
199	Рагу овощное	150	2,29	11	14,44	166	8,67
234	Фрикадельки с соусом	52/30	7,88	7,32	3,19	165,88	0,62
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
349	Компот из сухофруктов	200			19,60	77,4	0
Итого обед:			20,42	29,06	111,18	778,88	15,85
ИТОГО:			36,50	41,67	245,55	1494,13	16,72

№ реп	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
10 день							
Завтрак							
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	6,81	6,54	22,7	183,87	5,28
	Хлеб пшеничный	37	6,2	0,6	71,6	316,8	0
	Вода питьевая бут	0,5					
378	Чай с сахаром, молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Бутерброт с маслом	30/10.	5,06	7	14,62	145	0,14
Итого завтрак:			19,59	15,49	124,82	542,80	6,75
Обед:							
103	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,45	3,93	100,2	82	8,23
52	овощи натуральные	60	0,33	0,06	0,87	5,26	3,16
289	Пельмени	150	8,62	10,15	16,95	197,5	0,41
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0
Итого обед:			15,77	14,84	199,99	461,26	11,80
ИТОГО:			35,36	30,33	324,81	1004,06	18,55