

Согласовано:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

**Меню в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха**

1 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0.4	0.4	9.8	47
Каша полбяная молочная с маслом	200/5		5.34	6.49	18.4	353
Какао с молоком	200		4.9	5	32.5	190
Батон высший сорт	30		2.25	0.87	15.42	79
<b>Итого:</b>			<b>12.89</b>	<b>12.76</b>	<b>76.1</b>	<b>669</b>
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками (п/ф), сметаной	250/11/10		4.38	6.31	12.8	133
Котлеты натуральные из куриных грудок "Дачная" п/ф	80		24.58	12.86	2.26	223
Макаронные изделия (группы А) отварные	180		6.9	5.51	41.94	269
Компот сухофруктов	200		0.2		24.8	102
Хлеб Сельский	20		1.30	0.20	7.00	41
Хлеб Белый1 с	20		1.6	0.6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>38.96</b>	<b>25.48</b>	<b>98.8</b>	<b>817</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	25		3.75	9	25.5	188
Кефир 2,5%	200		5.6	6.4	8.2	117
<b>Итого:</b>			<b>9.4</b>	<b>15.4</b>	<b>33.7</b>	<b>305</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>160.00</b>	<b>61.20</b>	<b>53.64</b>	<b>208.6</b>	<b>1,791</b>
<b>2 день</b>						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200		7.3	6.67	35.4	193
Кофейный напиток с молоком	200		2.5	1.8	20.3	103
Батон высший сорт	30		2.25	0.87	15.42	79
<b>Итого:</b>			<b>12.05</b>	<b>9.34</b>	<b>71.12</b>	<b>375</b>
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/11/10		3.98	6.21	9.88	109
Ёжики мясные (с рисом) в соусе (п/ф)	70/50		9.5	9.8	11.99	174
Пюре картофельное	180		3.96	5.9	25.8	172
Компот сухофруктов	200		1.2		32.6	130
Хлеб Сельский	20		1.30	0.20	7.00	41
Хлеб Белый1 с	20		1.6	0.6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>21.57</b>	<b>22.69</b>	<b>97.3</b>	<b>675</b>
<b>Полдник</b>						
Сыров глазированный (Батончик)	25		0.7	0.83	19.3	89
Сок фруктовый (разливной)	200		1		21.2	88
<b>Итого:</b>			<b>1.7</b>	<b>0.8</b>	<b>40.5</b>	<b>177</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>160.00</b>	<b>35.32</b>	<b>32.86</b>	<b>208.9</b>	<b>1,227</b>

<b>3 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0.4	0.4	9.8	47
Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/20		17.16	14.36	33.17	333
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0.2		13.7	53
Батон высший сорт	25		1.88	0.73	12.85	66
<b>Итого:</b>			<b>19.64</b>	<b>15.49</b>	<b>69.5</b>	<b>499</b>
<b>Обед</b>						
Суп-лапша домашняя с картофелем, с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5.13	7.16	14.06	142
Грудки куриные (филе) запечённые	90		31.8	9.75	0.95	218
Каша гречневая вязкая	180		5.56	5.89	25.0	176
Компот из сухофруктов	200		0.2		24.8	102
Хлеб Сельский	20		1.30	0.20	7.00	41
Хлеб Белый1 с	20		1.6	0.6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>45.59</b>	<b>23.6</b>	<b>81.8</b>	<b>728</b>
<b>Полдник</b>						
Кекс	40		3.2	10.4	29.8	211
Кисель	200				10.0	119
<b>Итого:</b>			<b>3.2</b>	<b>10.4</b>	<b>39.8</b>	<b>330</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>160.00</b>	<b>68.43</b>	<b>49.49</b>	<b>191.1</b>	<b>1,557</b>
<b>4 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0.4	0.4	9.8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		8.36	8.85	34.1	249
Какао с молоком	200		4.9	5	32.5	190
Батон высший сорт	30		2.63	1.02	17.99	92
<b>Итого:</b>			<b>16.29</b>	<b>15.27</b>	<b>94.4</b>	<b>578</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11		4.58	3.81	16.58	119
Бифштекс рубленый по-домашнему (п/ф)	85		21.4	20.1	6.00	298
Макаронные изделия (группы А) отварные	180		6.9	5.51	41.94	269
Компот из сухофруктов	200		0.2		24.8	102
Хлеб Сельский	20		1.30	0.20	7.00	41
Хлеб Белый1 с	20		1.6	0.6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	<b>30.22</b>	<b>106.3</b>	<b>878</b>
<b>Полдник</b>						
Пирожное "Песочное"	30		3.4	13.90	28.4	253
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8.2	169
<b>Итого:</b>			<b>9.4</b>	<b>25.9</b>	<b>36.6</b>	<b>422</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>160.00</b>	<b>61.69</b>	<b>71.39</b>	<b>237.3</b>	<b>1,878</b>
<b>5 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0.4	0.4	9.8	47
Каша манная молочная	200		7.42	2.9	37.94	208
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0.2		13.7	53
Батон высший сорт	30		2.25	0.87	15.42	79
<b>Итого:</b>			<b>10.27</b>	<b>4.17</b>	<b>76.9</b>	<b>387</b>

<b>Обед</b>						
Суп - харчо с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5.13	4.04	19.43	135
Филе Скумбрии запечённое	90		25.1	14.4	3.95	246
Картофель тушёный	180		3.9	12.67	29.4	247
Компот из сухофруктов	200		2.4	0.1	41.4	171
Хлеб Сельский	20		1.30	0.20	7.00	41
Хлеб Белый1 с	20		1.6	0.6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>39.43</b>	<b>32.01</b>	<b>111.2</b>	<b>889</b>
<b>Полдник</b>						
Корж молочный	40		3.3	5.9	33.8	193
Кефир 2,5%	200		5.6	6.4	8.2	117
<b>Итого:</b>			<b>8.9</b>	<b>12.3</b>	<b>42.0</b>	<b>310</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>160.00</b>	<b>58.60</b>	<b>48.48</b>	<b>230.1</b>	<b>1,586</b>
<b>6 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0.4	0.4	9.8	47
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5		7.3	5.37	39.6	142
Кофейный напиток с молоком	200		2.5	1.8	20.3	103
Батон высший сорт	30		2.25	0.87	15.42	79
<b>Итого:</b>			<b>12.45</b>	<b>8.44</b>	<b>85.12</b>	<b>371</b>
<b>Обед</b>						
Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф	250/11		4.56	7.04	7.58	109
Рагу с куриными грудками (филе)	50/200		14.5	21.5	37.2	262
Компот из сухофруктов	200		0.2		24.8	102
Хлеб Сельский	20		1.30	0.20	7.00	41
Хлеб Белый1 с	20		1.6	0.6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>22.16</b>	<b>29.34</b>	<b>86.6</b>	<b>563</b>
<b>Полдник</b>						
Пряник	40		0.7	0.83	19.3	89
Сок фруктовый (разливной)	200		1		21.2	88
<b>Итого:</b>			<b>1.7</b>	<b>0.8</b>	<b>40.5</b>	<b>177</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>160.00</b>	<b>36.31</b>	<b>38.61</b>	<b>212.2</b>	<b>1,111</b>
<b>7 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0.4	0.4	9.8	47
Каша полбяная молочная	200		5.34	6.49	18.4	315
Какао с молоком	200		4.9	5	32.5	190
Батон высший сорт	30		2.25	0.87	15.42	79
<b>Итого:</b>			<b>12.89</b>	<b>12.76</b>	<b>76.1</b>	<b>631</b>
<b>Обед</b>						
Суп гороховый с гренками, мясными фрикадельками п/ф	250/10/11		9.28	9.04	27.40	227
Компот из сухофруктов	200		0.2		24.8	102
Хлеб Сельский	20		1.30	0.20	7.00	41
Хлеб Белый1 с	20		1.6	0.6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>12.38</b>	<b>9.84</b>	<b>69.2</b>	<b>419</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	25		5.03	10.8	40.2	279
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8.2	169
<b>Итого:</b>			<b>11.0</b>	<b>22.8</b>	<b>48.4</b>	<b>448</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>160.00</b>	<b>36.30</b>	<b>45.40</b>	<b>193.7</b>	<b>1,498</b>

