



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

Пришкольный зимний лагерь

7-11 лет

«Утверждаю»

ООО «Фирма Школьная»



		Завтрак	белки	жиры	углеводы	калл
<b>1 день</b>						
1	Бутерброд с сыром	30/10	7,90	8,10	32,1	234
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	6,4	7,1	35,6	270
3	Чай сладкий	200	0,1	0	9,1	175
<b>Обед</b>						
1	Суп гороховый с фрикадельками	250/20	44,47	40,75	34,2	242,5
2	Овощное рагу с курицей	200	25,4	25,8	23	229
3	Компот из свежих яблок	200	1,3	0,1	22,4	130
4	Хлеб ржаной	1 кус	3,2	2,8	39,2	220
5	Хлеб пшеничный	1 кус	5,4	4,3	40,8	230,2
<b>Полдник</b>						
1	Пряники Шоколадные	30	6	9,4	32,9	168,6
2	Чай сладкий	200	0,1	0	9,1	175
<b>Итого: 198,12</b>						

		Завтрак	белки	жиры	углеводы	калл
<b>2 день</b>						
1	Бутерброд с маслом	30/10	4,10	17,00	24,3	269
2	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5	7,8	8,7	32,9	242
3	Кисель фруктовый	200	0,1	0	9,1	175
<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с клецками с фрикадельками	250/20	11,25	11,45	19,75	229
2	Котлеты Пожарские с соусом	80/20	16,8	20,5	17,3	288
3	Капуста тушеная	150	6	6,5	41,3	220
4	Компот из кураги	200	1,3	0,1	22,4	130
5	Хлеб ржаной	1 кус	3,2	2,8	39,2	220
6	Хлеб пшеничный	1 кус	5,4	4,3	40,8	230,2
<b>Полдник</b>						
1	Печенье Курабье	30	3,2	2,8	39,2	220
2	Чай сладкий	200	0,50		11,7	47
<b>Итого: 198,12</b>						

		Завтрак	белки	жиры	углеводы	калл
<b>3 день</b>						
1	Запеканка из творога со сгущен молоком	150/10	6	9,4	59,92	269
2	Какао на молоке	200	0,1	0	9,1	175
<b>Обед</b>						
1	Щи с фрикадельками	250/20	11,05	11,25	21,15	232
2	Жаркое по-домашнему с курицей	50/150	26,1	25,3	38,6	290
3	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,1	22,4	130
4	Хлеб ржаной	1 кус	3,2	2,8	39,2	220
5	Хлеб пшеничный	1 кус	5,4	4,3	40,8	230,2
<b>Полдник</b>						
1	Пицца Детская	50	7,20	8,50	56	168,6
2	Чай сладкий	200	0,1	0	9,1	175
<b>Итого: 198,12</b>						

		Завтрак	белки	жиры	углеводы	калл
<b>4 день</b>						
1	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	18,00	16,80	99,4	622
2	Чай с лимоном	200	3,5	3,4	19,6	120
<b>Обед</b>						
1	Суп лапша с фрикадельками	250/20	10,15	14,35	10,25	211

2	Сосиска отварная с соусом	50/20	23,7	21,7	0,8	278
3	Макароньы отварные	150	6,60	9,70	35,9	260
4	Чай сладкий	200	0,1	0	9,1	175
5	Хлеб ржаной	1 кус	3,2	2,8	39,2	220
6	Хлеб пшеничный	1 кус	5,4	4,3	40,8	230,2

**Полдник**

1	Печенье кокосовое	30	3,84	2,24	32,9	168,6
2	Сок фруктовый	200	1,3	0,1	22,4	130

Итого: 198,12

5 день

**Завтрак**

1	Бутерброд с маслом	30/10	7,90	8,10	32,1	234
2	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5	6,4	7,1	35,6	270
3	Чай сладкий	200	0,1	0	9,1	175

**Обед**

1	Борщ с фрикадельками	250/20	16,35	9,15	33,35	319
2	Котлета рыбная с соусом	80/20	16,8	20,5	17,3	288
3	Картофельное пюре	150	14,4	9,4	43	201
4	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	9,1	175
5	Хлеб ржаной	1 кус	3,2	2,8	39,2	220
6	Хлеб пшеничный	1 кус	5,4	4,3	40,8	230,2

**Полдник**

1	Пряники Шоколадные	30	6	9,4	32,9	168,6
2	Чай сладкий	200	0,1	0	9,1	175

Итого: 198,12

6 день

**Завтрак**

1	Бутерброд с сыром	30/10	4,10	17,00	24,3	269
2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150/5	7,8	8,7	32,9	242
3	Кисель фруктовый	200	0,1	0	9,1	175

**Обед**

1	Пельмени	180	11,25	11,45	19,75	229
2	Плов с курицей	50/150	16,8	20,5	41,3	288
4	Компот из свежих яблок	200	1,3	0,1	22,4	130
5	Хлеб ржаной	1 кус	3,2	2,8	39,2	220
6	Хлеб пшеничный	1 кус	5,4	4,3	40,8	230,2

**Полдник**

1	Печенье овсяное	50	6	9,4	32,9	168,6
2	Чай сладкий	200	0,50		11,7	47

Итого: 198,12

7 день

**Завтрак**

1	Бутерброд с маслом	30/10	6	9,4	59,92	269
2	Каша молочная "Дружба "(рис+греч) со сливочным м	200/5	8,9	9,9	63,3	375
3	Чай сладкий	200	0,1	0	9,1	175

**Обед**

1	Суп рисовый с фрикадельками	250/20	11,05	11,25	21,15	232
2	Запеканка картофельная из рубленной курицы	200	26,1	25,3	38,6	290
3	Чай сладкий	200	0,1	0	9,1	175
4	Хлеб пшеничный	1 кус	3,2	2,8	39,2	220
5	Хлеб ржаной	1 кус	5,4	4,3	40,8	230,2

**Полдник**

1	Печенье курабье	30	7,20	8,50	56	168,6
2	Сок фруктовый	200	1,3	0,1	22,4	130

Итого: 198,12