

Согласно
Руководству
Гуш...
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМПЕТЕНТНЫЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ»
АЛТАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ
ИНТЕРНЕТ-АДРЕС: WWW.ALTAY-EDUCATION.RU
ТЕЛЕФОН: 8403210001 КПП 160101001
ИНН 5503060000
ОГРН 5503060000

Примерное меню для пришкольных лагерей на период летних каникул 2021 год.

Дни	№ рецептур	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
1 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
	306	Голубцы ленивые	180	10,8	19,4	14,9	282,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	112	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	25/250	14	10,1	20,6	217,2
	288	Цельнозерновые отруби	200	47	40,6	0,8	556,8
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,3	7,6	46,8	295,6
	388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2/37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				99,75	89,39	234,61	2151,8
2 день	174	Каша молочная овсяная с маслом	10/200	8,2	13,2	37,2	299,8
Завтрак	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	72	Огурцы свежие	50	0,27	0,05	0,72	4,38
	88	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	25/250	11,8	17,4	19,6	290,6
	246	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,5	7,98	156
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2/37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
	Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2	

				76,72	84,44	270,31	2143,98
3 день	234	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116
Завтрак	171	Рис отварной	180	4,4	7	46	264,3
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	45	Салат из свежей капусты	50	1,13	2,25	5,25	45,63
	96	Рассольник ленинградский говядиной сметаной	25/25 0	9,8	12	16,3	215,7
	279	Тефтели с соусом	80/30	10,7	19,8	11,6	266,4
	202	Макаронны отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	388	Паниток из пшеничника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				49,99	53,8	281,25	1848,63
4 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	209	Яйцо отварное	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3
	219	Сырники с маслом	10/15 0	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	82	Борщ из свежей капусты говядиной и сметаной	25/25 0	12,5	18,12	30,21	342
	282	Котлеты рубленые	80	12	13,4	11,2	212,7
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				82,94	87,19	246,52	2118,4
5 день	125	Котлеты куриные п/ф	80	10,24	5,37	19,36	159
Завтрак	171	Каша пшеничная вязкая	180	4,5	5,4	26,1	170
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
	8	Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,82	4,5	3,65	49,5
Обед	95	Рассольник домашний говядиной сметаной	25/25 0	12,4	17,6	30,2	339,2

	229	Рыба тушеная с овощами	100/30	11,1	6	2,4	114,8
	166	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	5,6	38,5	225,1
	388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2/37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				55,17	47,28	271,72	1748,1
6 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	202	Макароны отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	102	Суп картофельный с горохом и говядиной	25/250	29,8	24,2	30,4	460,4
	259	Жаркое по домашнему	50/150	17,3	18,6	22,4	326,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2/37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				70,95	59,89	233,61	1764,7
7 день	174	Каша молочная овсяная с маслом	10/200	8,2	13,2	37,2	299,8
Завтрак	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	45	Салат из свежей канусты	50	1,13	2,25	5,25	45,63
	101	Суп картофельный с рисом, сметаной и говядиной	25/250	7,6	12,7	21,3	226,9
	234	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1с	2/37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				70,78	74,98	285,45	2136,63
8 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	125	Котлеты куриные п/ф	80	10,24	5,37	19,36	159
	175	Каша молочная Дружба	10/200	7,2	11,4	43,5	304,7
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5

		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	96	Рассольник ленинградский говядиной сметаной	с и 25/25 0	9,8	12	16,3	215,7
	279	Тефтели с соусом	80/30	10,7	19,8	11,6	266,4
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,3	7,6	46,8	295,6
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				65,39	67,56	275,27	1969,1
9 день	282	Котлеты рубленые	80	12	13,4	11,2	212,7
Завтрак	202	Макароны отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	72	Огурцы свежие	50	0,27	0,05	0,72	4,38
	82	Борщ из свежей капусты говядиной и сметаной	25/25 0	12,5	18,12	30,21	342
	229	Рыба тушеная с овощами	100/3 0	11,1	6	2,4	114,8
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				55,77	54,06	251,74	1731,38
10 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	219	Сырники с маслом	10/15 0	29,9	28,5	31,2	505,2
	209	Яйцо отварное	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	8	Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,82	4,5	3,65	49,5
	112	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	25/25 0	14	10,1	20,6	217,2
	96	Плов из говядины	50/15 0	11,3	15,2	32,25	314
	388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2/37, 5	6,46	0,96	33,6	168,96
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2

				82,43	77,85	211,01	1879,66
11 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	306	Голубцы ленивые	180	10,8	19,4	14,9	282,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	112	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	25/250	14	10,1	20,6	217,2
	288	Цыпленка отварные	200	47	40,6	0,8	556,8
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,3	7,6	46,8	295,6
	388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2/37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				99,75	89,39	234,61	2151,8
12 день	174	Каша молочная овсяная с маслом	10/200	8,2	13,2	37,2	299,8
Завтрак	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	72	Огурцы свежие	50	0,27	0,05	0,72	4,38
	88	Ци из свежей капуста с картофелем, говядиной и со сметаной	25/250	11,8	17,4	19,6	290,6
	246	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,5	7,98	156
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2/37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
					76,72	84,44	270,31
13 день	234	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116
Завтрак	171	Рис отварной	180	4,4	7	46	264,3
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	45	Салат из свежей капуста	50	1,13	2,25	5,25	45,63

	96	Рассольник ленинградский говядиной сметаной со	25/250	9,8	12	16,3	215,7
	279	Тефтели с соусом	80/30	10,7	19,8	11,6	266,4
	202	Макароны отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	388	Напиток из пшеничника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				49,99	53,8	281,25	1848,63
14 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	209	Яйцо отварное	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3
	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	82	Борщ из свежей капусты говядиной и сметаной	25/250	12,5	18,12	30,21	342
	282	Котлеты рубленые	80	12	13,4	11,2	212,7
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				82,94	87,19	246,52	2118,4
15 день	125	Котлеты куриные п/ф	80	10,24	5,37	19,36	159
Завтрак	171	Каша пшеничная вязкая	180	4,5	5,4	26,1	170
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
	8	Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,82	4,5	3,65	49,5
Обед	95	Рассольник домашний говядиной сметаной со	25/250	12,4	17,6	30,2	339,2
	229	Рыба тушеная с овощами	100/30	11,1	6	2,4	114,8
	166	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	5,6	38,5	225,1
	388	Напиток из пшеничника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				55,17	47,28	271,72	1748,1

16 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	202	Макароны отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	102	Суп картофельный с горохом и говядиной	25 /250	29,8	24,2	30,4	460,4
	259	Жаркое домашнему по	50/150	17,3	18,6	22,4	326,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				70,95	59,89	233,61	1764,7
17 день	174	Каша молочная овсяная с маслом	10/200	8,2	13,2	37,2	299,8
Завтрак	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	45	Салат из свежей капусты	50	1,13	2,25	5,25	45,63
	101	Суп картофельный с рисом, сметаной и говядиной	25 /250	7,6	12,7	21,3	226,9
	234	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	388	Напиток из пшеничника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				70,78	74,98	285,45	2136,63
18 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	125	Котлеты куриные п/ф	80	10,24	5,37	19,36	159
	175	Каша молочная Дружба	10/200	7,2	11,4	43,5	304,7
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	96	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	25/250	9,8	12	16,3	215,7
	279	Тефтели с соусом	80/30	10,7	19,8	11,6	266,4
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,3	7,6	46,8	295,6
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Хлеб пшеничный	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8

		1/с					
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				65,39	67,56	275,27	1969,1
19 день	282	Котлеты рубленые	80	12	13,4	11,2	212,7
Завтрак	202	Макароны отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	72	Огурцы свежие	50	0,27	0,05	0,72	4,38
	82	Борщ из свежей капусты говяжьей и сметаной	25/250	12,5	18,12	30,21	342
	229	Рыба тушеная с овощами	100/30	11,1	6	2,4	114,8
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2/37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				55,77	54,06	251,74	1731,38
20 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	209	Яйцо отварное	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	8	Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,82	4,5	3,65	49,5
	112	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	25/250	14	10,1	20,6	217,2
	96	Плов из говядины	50/150	11,3	15,2	32,25	314
	388	Напиток из пиновника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2/37,5	6,46	0,96	33,6	168,96
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				82,43	77,85	211,01	1879,66
21 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	306	Голубцы ленивые	180	10,8	19,4	14,9	282,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	112	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	25/250	14	10,1	20,6	217,2
	288	Цыплята отварные	200	47	40,6	0,8	556,8

171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,3	7,6	46,8	295,6
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
	Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
	Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
			99,75	89,39	234,61	2151,8

Стоимость питания в день на одного учащегося составляет 160,81