

«Согласовано»

Начальник лагеря Ахметсафина Р.Р. /Ахметсафина Р.Р./

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Смак-Корсинская СОШ»

Сабирзянова Н.Б. /Сабирзянова Н.Б./



Примерное десятидневное меню в ЛОУ «АКЧАРЛАК»  
при МБОУ «Смак-Корсинская СОШ»

		меню																																					
		1 ДЕНЬ																																					
ЗАВТРАК		10																																					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	рис	соль	с/м	сахар	молоко	хлеб	творог	сметана	сыр	чай	манка	капуста	морковь	лук	п/м	курица	гречка	банан	рыба	сосиски	с/ф	хлеб рж	сок	выпеч	яблоко	пшено	горох	картофель	макароны	говядина	яйцо	груша	солянка	кр.пш	апельс	свекл	кекс	
Каша рисовая молочная	150	0,045	0,005	0,005	0,005	0,1																																	
Чай с сахаром	200										0,002																												
Хлеб пшеничный с маслом	165			0,005	0,02		0,15			0,01																													
<b>ВЫХОД</b>	<b>515</b>																																						
ОБЕД																																							
Суп щи с курицей	250		0,002																																				
Гречка отварная рассыпч	150		0,002	0,01									0,1	0,01	0,01	0,005	0,1											0,07											
Сосиска отварная	50																																						
Салат Солянка	60																																						
Компот из сухофруктов	200																																						
Хлеб ржаной	80				0,02																																		
<b>ВЫХОД</b>	<b>790</b>																																						
ПОЛДНИК																																							
Сок	200																																						
кекс	75																																						
Яблоко	200																																						
<b>ВЫХОД</b>	<b>475</b>																																						
цена		90	14	560	70	65	68			540	370		35	36	34	93	197	45								90													
сумма на одного ученика		4,05	0,126	11,2	3,15	6,5	10,2	0	0	5,4	0,74	0	3,5	0,36	0,34	0,465	19,7	2,115	0	0	10,1	1,4	4,432	7,2	0	18	0	0	1,33	0	0	0	0	9,1	0	0	0	23,98	
сумма + кол.во детей		141,8	4,41	392	110,25	227,5	357	0	0	189	25,9	0	122,5	12,6	11,9	15,28	689,5	74,025	0	0	353,5	49	155,12	252	0	630	0	0	46,55	0	0	0	0	318,5	0	0	0	839,29	
кол.во продуктов		1,575	0,315	0,7	1,575	3,5	5,25	0	0	0,35	0,07	0	3,5	0,35	0,35	0,175	3,5	1,645	0	0	1,75	0,7	2,8	7	0	7	0	0	2,45	0	0	0	0	2,275	0	0	2,625		
<b>ИТОГО ВЫХОД</b>	<b>1780</b>	<b>0,045</b>	<b>0,009</b>	<b>0,02</b>	<b>0,045</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,005</b>	<b>0,1</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,065</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,075</b>		
		2 ДЕНЬ																																					
ЗАВТРАК	выход	рис	соль	с/м	сахар	молоко	хлеб	творог	сметана	сыр	чай	манка	капуста	морковь	лук	п/м	курица	гречка	банан	рыба	сосиски	с/ф	хлеб рж	сок	выпеч	яблоко	пшено	горох	картофель	макароны	говядина	яйцо	груша	солянка	кр.пш	апельс	свекл	кекс	
Каша пшеничная молочная	150		0,002	0,005	0,005	0,1																					0,045												
Чай с сахаром	200				0,02						0,002																												
Творог со сметаной	60				0,005			0,05	0,005																														
Хлеб пшеничная	150						0,15																																
<b>ВЫХОД</b>	<b>560</b>																																						
ОБЕД																																							
Суп гороховый с курицей	250		0,002																																				
Макароны отварные	150		0,005	0,01											0,01	0,01	0,005	0,1									0,05	0,07											
Котлеты из говядины	80		0,002				0,01																																
Салат из капусты	60		0,001																																				
Компот из сухофруктов	200				0,005								0,094	0,008			0,015	0,005																					
Хлеб ржаной	80				0,02																																		
<b>ВЫХОД</b>	<b>820</b>																																						
ПОЛДНИК																																							
Сок	200																																						
Выпечка договор	75																																						
Груша	200																																						
<b>ВЫХОД</b>	<b>475</b>																																						
цена		14	560	70	65	68	390	220		370		35	36	34	93	197																							
сумма		0,168	8,4	3,85	6,5	10,88	19,5	1,1	0	0,74	0	3,29	0,648	0,85	1,86	19,7	0	0	0	0	0	0	1,4	4,432	7,2	350	0	1,89	1,9	1,33	2,145	45,39	24	40	0	0	0		
сумма + кол.во детей		0,588	294	134,75	227,5	380,8	682,5	38,5	0	25,9	0	115,15	22,68	29,75	65,1	689,5	0	0	0	0	0	0	49	155,12	252	350	0	66,15	66,5	46,55	75,08	1589	24	1400	0	0	0		
кол.во продуктов		0,42	0,525	1,925	3,5	5,6	1,75	0,175	0	0,07	0	3,29	0,63	0,875	0,7	3,5	0	0	0	0	0	0	0,7	2,8	7	17,5	0	1,575	1,75	2,45	1,925	4,305	70	7	0	0	0		
<b>ИТОГО ВЫХОД</b>	<b>1855</b>	<b>0,012</b>	<b>0,015</b>	<b>0,055</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,005</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>0,094</b>	<b>0,018</b>	<b>0,025</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>	<b>0</b>	<b>0,045</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,055</b>	<b>0,123</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
		3 ДЕНЬ																																					
ЗАВТРАК	выход	рис	соль	с/м	сахар	молоко	хлеб	творог	сметана	сыр	чай	манка	капуста	морковь	лук	п/м	курица	гречка	банан	рыба	сосиски	с/ф	хлеб рж	сок	выпеч	яблоко	пшено	горох	картофель	макароны	говядина	яйцо	груша	солянка	кр.пш	апельс	свекл	кекс	
Каша гречневая молочная	150		0,002	0,005	0,005	0,1																																	
Чай с сахаром	200				0,02						0,002																												
Хлеб с маслом и сыром	165																																						







