

Утверждаю:

Директор  
ООО "БРИЗ"

*М.И.И.И.*  
*Ирина А.*



Директор средней  
образовательной школы №

меню для зимних пришкольных лагерей на 2022-2023 год.

№ рецепта	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак:</b>							
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
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0
338	Фрукты ( яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого завтрак:		10,56	11,07	11,07	34,05	306,99	10,97
<b>Обед:</b>							
101	Суп картофельный с рисовой крупой с фрикад	200/11	1,45	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
279	Тефтели с соусом	55/50	7,83	8,75	10,72	157	0,78
	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:		23,25	26,19	26,19	160,53	972,83	14,00
ИТОГО:		33,81	37,26	37,26	194,58	1279,82	24,97

№ рецепта	Наименование блюд						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак:</b>							
223	Запеканка творожно-морковная с соусом	150/20	14,36	17,92	25,67	162,85	1,95
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	1,30
338	Фрукты ( яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	10,00
	Выпечка завитушка	50	3,72	3,78	23,9	144,45	0
Итого завтрак:		21,60	25,42	25,42	84,86	499,50	13,25
<b>Обед:</b>							
88	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикад	200/11	1,45	3,91	6,79	67,80	14,77
52	Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,08	19,30	93,3	12,83
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,59	4,75	35,9	208,4	0
295	Котлета куриная	90	13,77	26,46	13,90	349,20	0,93
	Хлеб пшеничный	40	6,7	0,64	77,4	342	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00
Итого обед:		28,94	41,84	41,84	172,69	929,70	28,53
ИТОГО:		50,54	67,26	67,26	257,55	1429,20	41,78

№ рец	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	40	6,7	0,64	77,4	342	0
338	Фрукты( яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Печенье	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0
Итого завтрак:			24,26	25,08	129,32	842,83	10,25
Обед:							
96	Рассольник Ленинградский с фрикад	200/11	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03
62	Салат из моркови с сахаром	80	0,68	2,84	5,93	66,66	17,9
289	Рагу 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 завитушка	50	3,72	3,78	23,9	144,45	0
Итого обед:			31,06	30,68	163,04	898,03	36,23
ИТОГО:			55,32	55,76	292,36	1740,86	46,48

№ рец	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
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
Итого завтрак:			19,82	19,55	109,12	610,80	12,14
Обед:							
82	Борщ с капустой и картофелем с фрикад	200/11	1,45	3,93	100,2	82	8,23
№ 2 Перев	Салат Витаминный	100	1,5	4,5	10,8	93,00	6,34
312	Картофельное пюре	150	2,58	6,9	18,34	143,34	6,62
268	Котлета говяжья с соусом	90/30	12,07	13,78	12,36	220,49	0,01
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4
Итого обед:			27,77	29,61	221,57	744,29	25,20
ИТОГО:			47,59	49,16	330,69	1355,09	37,34

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
5 день							
Завтрак							
175	Каша молочная Дружба с маслом	150/5	5,40	8,55	32,63	228,53	0,38
15	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	0,21
	Хлеб пшеничный	40	6,7	0,64	77,4	342	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:			22,57	20,83	165,22	935,03	1,89
Обед:							

103	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикад	200/11	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	90	10,54	12,89	12,72	209,61	0,27
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
349	Компот из сухофруктов	200			19,40	77,40	
Итого обед:			22,82	25,50	150,81	718,25	0,27
ИТОГО:			45,39	46,33	316,03	1653,28	2,16

№ рецеп	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
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0
Итого завтрак:			10,65	16,71	49,19	389,88	0,09

**Обед:**

88	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикад	200/11	1,40	3,91	6,79	67,80	14,77
№ 2	Салат Витаминный	100	1,50	4,5	10,8	93	6,34
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3	0
331	Бифштекс	90	17,23	21,32	0,00	261,50	0,10
	Хлеб дарницкий	50	5,17	0,5	59,67	264	0
356	Кисель фруктовый	200	1,36	0	29,02	121,52	
Итого обед:			32,32	37,73	138,20	954,12	21,21
ИТОГО:			42,97	54,44	187,39	1344,00	21,30

№ рецеп	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	40	6,7	0,64	77,4	342	0
	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	
338	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,80	47	10
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
Итого завтрак:			15,26	8,45	147,88	735,38	12,15

**Обед:**

102	Суп картофельный с бобовыми с фрикад	200/11	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
331	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	Выпечка завитушка	50	3,72	3,78	23,90	144,45	0,00
Итого обед:			23,16	29,31	135,73	934,67	7,21
ИТОГО:			38,42	37,76	283,61	1670,05	19,36