

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОО Гвардейская СОШ



О.П. Попова

**Двухнедельное меню для летнего оздоровительного лагеря**

№ рецептур ы или технологич ческой	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша молочная рисовая	г	200	8,580	10,740	43,020	324,980
	Бутерброд с сыром	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000
	Фрукты	г	100	0,008	0,008	19,600	88,800
	Чай с сахаром	г	200	0,001	0,003	10,600	43,100
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>16,489</b>	<b>15,251</b>	<b>83,020</b>	<b>567,880</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из свежих овощей	г	100	0,058	3,090	1,850	37,600
	Суп картофельный	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000
	Плов из отварной птицы	г	220	21,280	21,150	50,410	346,000
	Кисель плодово-ягодный	г	200	0,001	0,000	22,700	91,200
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>820,000</b>	<b>27,119</b>	<b>29,430</b>	<b>110,565</b>	<b>689,500</b>
	<b>Полдник</b>						
	Вафли	г	50	2,52	2,97	69,57	315
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250,000</b>	<b>3,520</b>	<b>3,170</b>	<b>69,770</b>	<b>407,000</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,128</b>	<b>47,851</b>	<b>263,355</b>	<b>1 664,380</b>

2 день	Завтрак						
	Оладьи со сметаной	г	180	20,600	22,000	4,200	297,000
	Чай с сахаром	г	200	0,001	0,003	10,600	43,100
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Фрукты	г	100	0,008	0,008	19,600	88,800
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>22,109</b>	<b>22,591</b>	<b>44,680</b>	<b>481,300</b>
	Обед						
	Огурец свежий	г	100	1,125	0,002	3,750	21,250
	Борщ из свежей капусты со сметаной	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5
	Биточек из мяса птицы	г	100	14,85	10,56	9,19	186,670
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,02	0,00	27,00	41,500
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,00</b>	<b>28,57</b>	<b>25,04</b>	<b>111,87</b>	<b>667,62</b>
	Полдник						
	Кекс с изюмом	г	100	9,255	4,275	102,24	484,95
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>300,000</b>	<b>15,055</b>	<b>9,275</b>	<b>110,240</b>	<b>584,950</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>65,734</b>	<b>56,908</b>	<b>266,790</b>	<b>1 733,870</b>

3. день	Завтрак						
	Сырники из творога	г	180	31,920	33,520	31,790	301,200
	Бутерброд с маслом	г	30/15	1,200	12,500	7,500	147,000
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000
	Фрукты	г	100	0,008	0,008	19,600	88,800
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>480,000</b>	<b>36,328</b>	<b>48,728</b>	<b>74,790</b>	<b>616,000</b>
	Обед						
	Салат из свежих овощей	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200
	Картофель тушеный с мясом	г	280	22,44	25,2	28,680	422,04
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>30,260</b>	<b>39,040</b>	<b>83,760</b>	<b>789,940</b>
	Полдник						
	Печенье чоко-пай	г	100	9	7,95	91,5	475,05
	Ацидолакт	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>14,800</b>	<b>12,950</b>	<b>99,500</b>	<b>575,050</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>81,388</b>	<b>100,718</b>	<b>258,050</b>	<b>1 980,990</b>



№4 день	Завтрак						
	Каша пшенная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000
	Бутерброт с сыром	г	30/15	6,7	9,5	9,9	153
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000
	Фрукты	г	100	0,008	0,008	19,600	88,800
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>540,000</b>	<b>24,128</b>	<b>30,268</b>	<b>91,920</b>	<b>747,800</b>
	Обед						
	Салат овощной	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370
	Суп с вермишелью	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	9,360	20,520	41,400	387,600
	Гуляш мясной(говядина)	г	100	18,000	13,800	4,300	213,000
	Сок фруктовый	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>850,000</b>	<b>34,230</b>	<b>42,330</b>	<b>103,070</b>	<b>931,970</b>
	Полдник						
	Булочка	г	150,000	11,750	12,000	84,750	495,000
	Кисель плодово-ягодный	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>12,050</b>	<b>12,010</b>	<b>102,250</b>	<b>567,000</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>70,408</b>	<b>84,608</b>	<b>297,240</b>	<b>2 246,770</b>

5 день	Завтрак						
	Биточек из кур	г	90	17,160	17,380	7,370	253,150
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174
	Чай с сахаром	г	200	0,001	0,003	10,600	43,100
	Фрукты	г	100	0,008	0,008	19,600	88,800
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590,000</b>	<b>25,459</b>	<b>24,761</b>	<b>82,760</b>	<b>611,450</b>
	Обед						
	Помидор свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,940
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8
	Ленивые голубцы	г	280	23,80	23,240	11,200	350,000
	Компот из свежих яблок	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>35,980</b>	<b>26,740</b>	<b>77,570</b>	<b>698,440</b>
	Полдник						
	Плюшка московская	г	100	12,75	7	88,25	467,5
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>22,750</b>	<b>13,400</b>	<b>105,250</b>	<b>641,500</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>84,189</b>	<b>64,901</b>	<b>265,520</b>	<b>1 951,390</b>

6 день	Завтрак						
	Оладьи со сметаной	г	180	20,60	22,000	4,200	297,000
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60
	Чай с сахаром	г	200	0,001	0,003	10,600	43,100
	Фрукты	г	100	0,008	0,008	19,600	88,800
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>510,000</b>	<b>22,859</b>	<b>22,881</b>	<b>49,800</b>	<b>507,500</b>
	Обед						
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	1	10,16	3,49	109,56
	Суп гороховый	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8
	Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	23,57	16,29	0,57	242,86
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,00</b>	<b>35,38</b>	<b>37,51</b>	<b>103,81</b>	<b>895,44</b>
	Полдник						
	Сочник с творогом	г	150	10,25	18,25	98,25	587,5
	Сок абрикосовый	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>10,750</b>	<b>18,250</b>	<b>98,250</b>	<b>642,500</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>68,989</b>	<b>78,641</b>	<b>251,860</b>	<b>2 045,440</b>



7. день	Завтрак						
	Каша молочная пшенная	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980
	Чай с сахаром	г	200	0,001	0,003	10,600	43,100
	Бутерброд с маслом и сыром	г	45	1,700	4,300	32,600	176,000
	Фрукты	г	100	0,008	0,008	19,600	88,800
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545,000</b>	<b>18,882</b>	<b>31,041</b>	<b>67,390</b>	<b>632,880</b>
	Обед						
	Салат из свежих овощей	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000
	Суп картофельный	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5
	Плов из отварной птицы	г	280	21,280	26,390	62,910	595,900
	Компот из яблок	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>28,670</b>	<b>40,380</b>	<b>125,890</b>	<b>998,100</b>
	Полдник						
	Слойка с повидлом	г	100	15	7,075	92,5	491,75
	Йогурт питьевой	г	200	0,3	0,01	17,5	72
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>15,300</b>	<b>7,085</b>	<b>110,000</b>	<b>563,750</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>62,852</b>	<b>78,506</b>	<b>303,280</b>	<b>2 194,730</b>

8 день	Завтрак						
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200
	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63
	Фрукты	г	100	0,008	0,008	19,600	88,800
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>14,548</b>	<b>17,368</b>	<b>65,860</b>	<b>489,000</b>
	Обед						
	Салат из свежих овощей	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200
	Котлета из мяса птицы	г	100	14,85	10,56	9,20	186,670
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,00</b>	<b>26,05</b>	<b>32,12</b>	<b>78,30</b>	<b>694,17</b>
	Полдник						
	Булочка московская	г	100	10,500	20,750	83,750	565,000
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>20,500</b>	<b>27,150</b>	<b>100,750</b>	<b>739,000</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>61,098</b>	<b>76,638</b>	<b>244,910</b>	<b>1 922,170</b>



9 день	<b>Завтрак</b>						
	Фрукты	г	100	0,008	0,008	19,600	88,800
	Оладьи со сметаной	г	180	20,600	22,000	4,200	297,000
	Чай с сахаром	г	200	0,001	0,003	10,600	43,100
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>22,109</b>	<b>22,591</b>	<b>44,680</b>	<b>481,300</b>
	<b>Обед</b>						
	Помидоры свежие	г	100	1,100	0,150	3,780	23,900
	Суп картофельный	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9,360	5,060	4,430	100,670
	Картофель отварной	г	180	3,420	8,820	22,860	183,600
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,900
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>21,530</b>	<b>19,370</b>	<b>93,820</b>	<b>640,370</b>
	<b>Полдник</b>						
	Пряник Тульский	г	150	9	7,95	91,5	475,05
	Ацидолакт	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>9,700</b>	<b>8,250</b>	<b>114,300</b>	<b>572,050</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,339</b>	<b>50,211</b>	<b>252,800</b>	<b>1 693,720</b>
10 день	<b>Завтрак</b>						
	Сырники из творога	г	180	31,920	33,520	31,790	301,200
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Фрукты	г	100	0,008	0,008	19,600	88,800
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>37,028</b>	<b>37,408</b>	<b>86,670</b>	<b>586,400</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из свежих овощей	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8
	Рагу из мяса птицы	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000
	Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>41,210</b>	<b>30,240</b>	<b>112,250</b>	<b>879,020</b>
	<b>Полдник</b>						
	Печенье чоко-пай	г	75,000	11,750	12,000	84,750	495,000
	Сок абрикосовый	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>275,000</b>	<b>12,250</b>	<b>12,000</b>	<b>84,750</b>	<b>550,000</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>90,488</b>	<b>79,648</b>	<b>283,670</b>	<b>2 015,420</b>

--	--	--	--