

Утверждаю:

Директор:



Приказ № 136 от 24.05.2024г.

Меню для питания школьников в лагере палаточного типа.

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценн., ккал	Сумма, руб.
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Чай с сахаром и лимоном	200	3,95	0,5	24,05	110,50	3-24
Сарделька говяжья отварная	50	4,32	6,493	29,347	185,83	13-40
Хлеб пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	3-67
					<b>695,96</b>	<b>20,31</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи натуральные	30	1,4	8,417	8,45	115,00	19-08
Суп картофельный с рыбой	200/20	6,1	6,4	21,3	149,00	22-50
Филе кур тушенное в сметанном соусе	50/40	25,32	9,573	41,067	356,00	33-90
Макароны отварные с маслом сливочным	120/5	2,5	3,1	27,8	143,00	8-86
Кисломолочный напиток	150	1,3	0	23,73	96,00	23,83
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					<b>997,63</b>	<b>110,43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерское изделие	100	0,1	-	15,2	69,00	24,70
<b>УЖИН</b>						
Огурец свежий	30	1,4	8,0	8,0	120,0	5,00
Плов с мясом	120	16,3	9,3	5,7	175,00	48,46

Чай	200	3,95	0,5	24,05	110,50	2,50
Хлеб	50	2,29	0,15	32	138,63	2,26
<b>ИТОГО</b>						<b>214,00</b>

<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная с сахаром	150\5	20,967	21,25	22,667	365,783	36,50
Чай с сахаром и лимоном	200\5	3,95	0,5	24,05	110,50	3-24
					<b>476,283</b>	<b>39,74</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные	30	2,767	10,88	21,033	190,00	18-60
Борщ со сметаной	200\5	2,364	6,384	11,196	112,80	25-30
Рис отварной	120\5	8,595	6,09	38,64	243,75	11,93
Гуляш из говядины	40\30	15,1	9,8	2,7	162,8	39-31
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,2	59,00	7,50
Фрукты	80	0,1	0,0	15,2	59,00	15-93
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					<b>827,35</b>	<b>120,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерское изделие	60	0,05	0,01	11,25	55,00	15,00
<b>УЖИН</b>						
Макароны отварные с маслом	120/5	8,85	9,55	39,86	280,0	8-50
Котлета из филе куриного с соусом	50/30	15,63	18,46	18,76	303,75	25,17
Чай	200	3,95	0,5	24,05	110,50	2,50
Хлеб	50	2,29	0,15	32	138,63	2,26
						<b>214,00</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с колбасой	30\40	6,32	6,63	24,58	220,9	21-54
Чай с сахаром и лимоном	200\5	3,95	0,5	24,05	110,50	3-24

					<b>331,40</b>	<b>24-78</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из овощей	30	1,55	0,09	14,41	61,05	13,24
Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,15	2,27	13,96	94,6	11,58
Картофельное пюре	120\5	15,7	13,02	15,78	246,00	12-60
Рыба припущенная	50	7,49	9,19	8,24	147	45-33
Сок	200	6,1	22,1	19,9	119,00	20-95
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					<b>875,28</b>	<b>105,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шоколадный батончик	40	0,1	-	15,2	69,00	24-70
<b>УЖИН</b>						
Рис отварной	120\5	8,595	6,09	38,64	243,75	11,93
Котлета из филе кур с соусом	55\30	15,63	18,46	18,76	303,75	41,87
Чай	200	3,95	0,5	24,05	110,50	2,50
Хлеб	50	2,29	0,15	32	138,63	2,26
						<b>214,00</b>

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценн., ккал	Сумма, руб.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	50/10	10,29	7,0	11,05	148,00	31-75
Чай с сахаром и лимоном	180/14/6	0,53	0,0	9,87	41,60	3-24
					<b>463,50</b>	<b>34-99</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи натуральные	30	1,1	0,2	3,8	22,00	15-01
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,41	3,96	6,32	71,80	10-92
Макаронные отварные с	120/5	8,85	9,55	39,86	280,0	8-50

маслом сливочным						
Котлета из филе кур с соусом	60/30	15,63	18,46	18,76	303,75	43,21
Фрукт	100	0,1	0,0	15,2	59,00	25-93
Компот из сухофруктов	250	3,95	0,5	24,05	110,50	14-62
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					1300,68	120,45
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерское изделие	100	0,1	-	15,2	69,00	14,70
<b>УЖИН</b>						
Картофельное пюре	120/5	15,7	13,02	15,78	246,00	12-60
Рыба припущенная	30	7,49	9,19	8,24	147	26,50
Чай	200	3,95	0,5	24,05	110,50	2,50
Хлеб	50	2,29	0,15	32	138,63	2,26
<b>ИТОГО</b>						<b>214,00</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	50	2,11	0,6	39,4	275,00	22-30
Какао на молоке	200	2,5	1,50	29,75	219,00	17-80
Хлеб пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	3-67
					<b>893,63</b>	<b>43-77</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из овощей	50	4,1	1,675	25,15	140,00	15-10
Борщ со сметаной	200/5	2,364	6,384	11,196	112,80	15-30
Шницель рыбный с соусом	60/50	4,384	3,984	27,904	169,20	32-77
Картофельное пюре со слив. маслом	120/5	15,7	13,02	15,78	246,00	12-60
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05	110,50	11-50
Фрукт	150	6,8	3,0	27,2	164,00	22-14
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26

					<b>1081,13</b>	<b>111-67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сок	150	6,1	22,1	19,9	119,00	15,71
<b>УЖИН</b>						
Макароны отварные с маслом сливочным	120/5	8,85	9,55	39,86	280,0	8-50
Котлета из филе кур с соусом	40/30	15,63	18,46	18,76	303,75	29,59
Чай	200	3,95	0,5	24,05	110,50	2,50
Хлеб	50	2,29	0,15	32	138,63	2,26
<b>ИТОГО</b>					<b>1974,76</b>	<b>214,00</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	20,967	21,25	22,667	365,783	36,50
Чай с сахаром и лимоном	200	3,95	0,5	24,05	110,50	3-24
					<b>677,913</b>	<b>39,74</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих овощей	40	1,55	0,09	14,41	61,05	13,24
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/15	5,48	4,47	19,74	146,00	15,54
Тефтели из филе куриного в соусе	60/30	12,048	8,176	13,584	177,60	38-55
Каша гречневая с маслом сливочным	120/5	2,5	3,1	27,8	143,00	12-86
Фрукт	150	4,1	1,2	38,2	166,00	25-75
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,2	59,00	7,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					<b>891-28</b>	<b>115,70</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерское изделие	<b>80</b>	0,05	0,01	11,25	55,00	15,00
<b>УЖИН</b>						
Рис отварной	120\5	8,595	6,09	38,64	243,75	11,93
Гуляш из филе	50	25,32	9,573	41,067	356,00	26,87

куриного						
Чай	200	3,95	0,5	24,05	110,50	2,50
Хлеб	50	2,29	0,15	32	138,63	2,26
<b>ИТОГО</b>						<b>214,00</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макароны с сыром и маслом	150/10/5	1,233	10,12	7,467	126,67	32,01
Чай с сахаром и лимоном	200	4,384	3,984	27,904	169,20	5-30
					<b>631-55</b>	<b>37,31</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи натуральные	30	2,767	10,88	21,033	190,00	20-60
Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	200/15	8,9	5,7	28,4	193,00	15-59
Плов из говядины	120/40	16,3	9,3	5,7	173,00	58,73
Сок натуральный	200	6,1	22,1	19,9	119,00	20-95
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32	138,63	2-26
					<b>872,63</b>	<b>118,13</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шоколадный батончик	40	0,1	-	15,2	69,00	24-70
<b>УЖИН</b>						
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	120/5	20,967	21,25	22,667	365,783	29,10
Чай	200	3,95	0,5	24,05	110,50	2,50
Хлеб	50	2,29	0,15	32	138,63	2,26
<b>ИТОГО</b>						<b>214,00</b>