



Утверждаю

Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина



Согласовано

Директор Общеобразовательной орган

МБОУ СОШ с. Чибчино

З.Т. Хамитович

Двухнедельное меню для лагерей
с дневным пребыванием на базах образовательных организаций
муниципального района Учалинский район РБ

Возраст 12-18 лет

Сезон - лето

День: первый						
8.30-9.00	Наименований блюд	Масса по	Пищевые вещества			Э.Ц
	Завтрак		Б	Ж	У	
12.00-13.00	Масло сливочное (порционно)	50/20	9,06	5,72	24,6	187,5
	Каша пшенная молочная	200/5	7,47	8,8	35,2	249
	Чай с сахаром	200	2,54	2,69	15,78	99,54
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
	Фрукт/груша	100/шт	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за день		23,63	17,69	69,9	677,04
	Обед					
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,6	18,4	140
	Котлета из говядины	100	16,91	15,88	16,97	278,39
	Картофельное пюре с м/с сливочн	250	5,49	8,5	36,82	246,49
12.00-13.00	Компот из смеси сух/фрук	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5
			35,92	29,64	148,03	1000,38
	итого за один день		59,55	47,33	217,93	1677,42
День: второй						
8.30-9.00	Завтрак		Б	Ж	У	Э.Ц
	Каша молочная "Дружба"	230	11,2	6,8	67,2	375
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0	13,9	55
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
	Сок "Добрый" 0,2 л	1 шт	1,1	0,1	12,3	43
	Фрукт/ яблоко	100/шт	0,9	0,2	8,1	43
			17,86	7,58	131,02	657
12.00-13.00	Обед					
	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,2
	Борщ с капуст и картоф со см/т	250/15	2,1	7,1	13	124
	Гуляш из куриного мяса	100	25,56	28,08	6,66	381
	Макаронные изделия отварные	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65
	Кисель "Витюшка"	200	0	0	10	119
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5

		41,6	40,28	116,56	1077,35
итого за день		59,46	47,86	247,58	1734,35

День: третий

8.30-9.00	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э.ц
	Бутерброд с сыром с маслом	50/20	9,06	5,72	24,6	187,5
	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	250/10	6,2	8,6	32,4	232
	Напиток из шиповника	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
	фрукт/ апельсин	100/шт	0,9	0,2	8,1	43
			23,69	18,6	101,61	671,96
12.00-13.	Обед					
	Огурцы свежие /порц	80	0,56	0,1	1,9	11
	Рассольник Ленинградский	250/10	2,2	5,7	6,7	89
	Пельмени отварные	150	14,1	4,9	3,45	115
	Компот из смеси сух/фрук	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5
			24,58	11,36	87,89	550,5
	итого за день		48,27	29,96	189,5	1222,46

День: четвертый

8.30-9.00	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э.ц
	Сосиска куриная отварная	50	2,36	7,49	14,89	136,6
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сл	230	10,43	11,04	47,42	331,58
	Чай с сахаром	200	2,54	2,69	15,78	99,54
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
	– фрукт/банан	100/шт	0,8	0,2	7,5	38
	итого		19,89	21,7	107,61	708,72
12.00-13.	Обед					
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,62	5,9	17,45	134,41
	Котлеты из говядины	90	13,5	19,08	13,68	282
	Бобовые отварные	200/4	18,9	5,1	43,2	297
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5
	итого		41,04	30,67	137,77	996,91
	итого за один день		60,93	52,37	245,38	1705,63

День: пятый

8.30-9.00	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э.ц
	Булочка Столичная	50	9,06	5,72	24,6	187,5
	Каша "Дружба" молочная жидкая	230	7,4	8	36,5	241
	Какао "Витошка"	200/15	0	0	13,6	52
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
	– фрукт/груша	100/шт	0,8	0,2	7,5	38
	итого		21,02	14,2	104,22	621,5

12.00-13.00	Обед					
	Салат из свежей капусты	80	0,56	0,1	1,9	11
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	9,1	14,8	155
	Плов из курицы	200	10,81	13,09	10,63	203,53
	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5
	итого		20,79	23,05	81,97	626,03
	итого за день		41,81	37,25	186,19	1247,53
2-неде						
День: шестой						
8.30-9.00	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э.ц
	Каша рисовая молочная вязкая	230	11,2	6,8	67,2	375
	Чай с лимоном	200	2,54	2,69	15,78	99,54
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
	— фрукт/апельсин	100/шт	0,8	0,2	7,5	38
	Сок "Добрый" 0,2 л	1 шт	1,1	0,1	12,3	43
	итого		18,3	9,97	112,5	615,54
12.00-13.00	Обед					
	Рассольник Ленинградский	250	2,1	7,1	13	124
	Котлета из говядины	50/50	16,09	22,55	6,18	292,29
	Макаронные изделия отварные	200	7,74	4,54	49,42	269,65
	Кисель "Витошка"	200	0,5	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5
	итого		31,75	34,75	118,04	910,44
	итого за неделю		50,05	44,72	230,54	1525,98
День седьмой						
8.30-9.00	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э.ц
	Сосиска отварная	50	9,06	5,72	24,6	187,5
	Каша пшенная молочная с маслом	230	5,33	20	53,33	389
	Чай с сахаром	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5
	Фрукт/банан	1 шт	4,56	0,48	29,52	141
	итого		28,14	30,56	156,98	993,46
12.00-13.00	Обед					
	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,2
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	5,9	14,3	120
	Пельмени отварные с маслом	200	5,49	8,5	36,82	246,49
	сок фруктовый	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5
	итого		13,61	14,96	118,56	666,99
	Итого за день		41,75	45,52	275,54	1660,45
День: восьмой						
8.30-9.00	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э.ц
	Масло сливочное (порционно)	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6
	Каша "Дружба" молочная	200/5	7,47	8,8	35,2	249
	Напиток из шиповника	200	0,1	0	13,9	55
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5

12.00-13.	Фрукт/яблоко	1 шт	4,56	0,48	29,52	141
	итого		15,25	16,85	63,23	605,1
12.00-13.	Обед					
	Салат из моркови с яблоком, изюм	80	0,88	0,16	3,04	19,2
	Суп с макаронными изделиями	250	1,8	6,4	8,7	100
	Плов из курицы	200	16,91	15,88	16,97	278,39
	Кисель "Витошка"	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5
	итого		27,31	22,94	104,55	733,09
	итого за день		42,56	39,79	167,78	1338,19
День: девятый						
8.30-9.00	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э.ц
	Сосиска отварная	50	9,06	5,72	24,6	187,5
12.00-13.	Каша пшенная молочная вязкая	230	10,43	11,04	47,42	331,58
	Какао "Витошка"	200	2,54	2,69	15,78	99,54
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
	Фрукт/апельсин	1 шт	4,56	0,48	29,52	141
	итого		31,15	20,41	146,84	900,62
	Обед					
	Огурцы свежие /порц	80	0,56	0,1	1,9	11
	Щи из свежей капусты и картофелем	250	2,26	5,13	11,52	102,7
12.00-13.	Котлета из говядины	77	2,1	5,2	14,7	113
	Картофельное пюре	230	28,25	29,3	41,8	543,36
	Компот их сухофруктов	200	0	0	10	119
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5
	итого		37,93	40,19	112,46	1042,56
	итого за день		69,08	60,6	259,3	1943,18
День: десятый						
8.30-9.00	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э.ц
	Каша молочная рисовая вязкая	230	6,2	8,6	32,4	232
12.00-13.	Чай с лимоном	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Фрукт/груша	1 шт	4,56	0,48	29,52	141
	итого		14,63	12,88	77,01	484,46
	Обед					
	Салат из моркови с изюмом	80	0,56	0,1	1,9	11
	Суп с макаронными изделиями	250	2,92	5,84	14,62	122,86
	Жаркое по - домашнему с курицей	180	26,63	27,6	24,21	451,84
12.00-13.	Кисель "Витошка"	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,5
	итого		37,83	34,2	116,57	921,2
	итого за день		52,46	47,08	193,58	1405,66
	итого за 10 дней		525,92	452,48	2213,3	15460,85
	среднее значение		56,2	50,55	236,91	1672,4