СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНИЕ

 Директор школы Л.В.Терентьева

 Приказ № 07/1 от 14.02.2018

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

 СЕЗОННОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ, ОРГАНИЗОВАННОГО МУНИЦИПАЛЬНЫМ КАЗЕННЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ ПЕРВОМАЙСКОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛОЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-ДЕНЬ**  |  | Выход | бел/жир/угл | Ккал |
| Завтрак**итого:**  | Запеканка творожная с повидломЧай с сахаром с молоком ВафлиХлеб | 150/20200/155030 | 21,1/15/20,62/1,6/17,353,2/14,3/33,12,5/0,31/16,3**28,8/31,21/87,35** | 3079225775**731** |
| Обед:**итого:****ИТОГО:** | Салат из помидоров с маслом растительнымСуп картофельный с рыбными консервамиКурица отварная с масломКапуста тушенаяКомпот из сух/фруктовХлеб пшеничныйБанан  | 10020050/515020060100 | 0,9/7,1/3,99,5/4,4/16,410,7/10/0,063,0/4,2/15,61,04/-/31,615/0,62/32,6**30/26,32/100**1,5/-/22,4**70,5/62,33/263,1** | 85145138111137150**766**91**1588** |
| **2 ДЕНЬ**Завтрак:**итого:** | Макароны отварные с маслом и сахаромНапиток кофейный с молокомАбрикосы свежиеХлеб | 18520010030 | 9,73/11,57/41,672,36/1,6/27,50,9/-/10,52,5/0,31/16,3**15,49/13,48/95,9** | 3101344675**565** |
| Обед:**итого:****ИТОГО:** | Суп-пюре из моркови на овощном отвареЗапеканка картофельная с мясомСоус томатныйКомпот из изюмаОгурец свежийХлеб пшеничный | 200122/5502003060 | 3,2/4,88/17,112,15/9,6/341,3/2,4/4,21,04/-/31,610,26/-/15/0,62/32,6**22,95/17,5/120,5****48,04/49,98/290** | 126,4275441375150**693,5****1258,5** |
| **3 ДЕНЬ**Завтрак:**итого:** | Рагу овощное с масломМясо отварноеБутерброд с сыромКакао на молокеХлеб | 150/5503520030 | 2,25/5,7/13,815/12,9/-4,7/7,9/7,3/1233,8/4/32,672,5/0,31/16,3**28,25/30,81/70** | 115,517820215475**645** |
| Обед:**итого:****ИТОГО:** | Салат из помидоров с маслом растительнымБорщ из свежей капусты со сметаной на овощном отвареМинтай отварной Картофель отварной Чай с сахаром и лимономХлеб пшеничныйАпельсин | 100200/10100/5100200/15/760100 | 0,9/7,1/3,92,28/4,2/11,722,4/15/0,031,97/2,2/160,3/-/155/0,62/32,6**34,55/25,12/80**0,9/-/8,4**87,05/61,63/221** | 85942249260150**705**150**1440** |
| **4 ДЕНЬ:**Завтрак:**итого:** | Каша молочная пшеничная с масломБутерброд с масломЧай со сгущенным молокомХлеб | 200/152520030 | 5,8/9,2/31,81,3/8,2/6,92/1,6/17,352,5/0,31/16,3**11,6/19,31/72,35** | 2401159275**522** |
| Обед:**итого:****ИТОГО:** | Суп крестьянский со сметаной на овощном отвареСосиска отварнаяПюре гороховоеСвекла с масломКомпот из сух/фруктовХлеб пшеничныйБанан | 250/105010010020060100 | 1,7/3,5/9,56,1/12,3/-9,4/4,6/22,31,3/7,4/8,51,04/-/31,615/0,62/32,6**24,54/28,42/104**1,5/722,4**67,84/54,93/259** | 77135170106137150**775**91**1388** |
| **5ДЕНЬ:**Завтрак:**итого:** | Каша молочная кукурузная с масломНапиток кофейный с молокомХлебМандарин | 200/1520030100 | 5,6/8,7/33/42,36/1,6/272,5/0,31/16,30,8/-/8,6**10,16/21,31/52,1** | 23913475159**607** |
| Обед:**итого:****Итого**: | Салат из свежей капусты с масломСуп картофельный с мясными фрикаделькамиТефтели рыбные (хек)Рожки отварныеХлеб пшеничныйНапиток из клюквыЯблоко свежее | 100200100/5010060200100 | 1,4/5,1/8,91,3/1,6/9,814/9/12,83,5/3,2/20,75/0,62/32,60,1/724,9**25,3/19,52/109,7**0,4/711,3**43,46/52,33/238** | 886019212415097**711**46**1364** |
| **6 ДЕНЬ:**Завтрак:**итого:** | Каша молочная овсяная с масломСалат из свежих огурцов с маслом растительнымСок из тропических фруктовХлеб | 200/1510020030 | 4,95/11,25/280,6/7,1/31/721,22,5/0,31/16,3**9,05/18,66/68,5** | 237799475**485** |
| Обед:**итого:****Итого:** | Рассольник на овощном отваре со сметанойКолбаса отварная с вермишельюСок абрикосовыйХлеб пшеничныйКиви | 25020020060100 | 2,28/5,7/13,327,4/39,8/3,277,185/0,62/32,6**34,68/53,22/67,1**1,1/712,3**54,23/76,78/195** | 11448475150**902**52**1439** |
| **7 ДЕНЬ:**Завтрак:**итого:** | Биточки манные с вареньемКакао на молокеХлеб | 100/2020030 | 4,3/6,6/34,83,8/4/32,642,5/0,31/16,3**10,6/10,91/83,74** | 21315475**442** |
| Обед:**итого:****Итого:** | Салат из овощей с масломСуп лапша домашняяМясо тушеное с картофельным пюреСоус томатныйХлеб пшеничный Сок виноградныйБанан | 1002002005060200100 | 2,8/8,6/3,82,24/4,6/1,1220/19,6/331,3/2,4/4,25/0,62/32,61/72,12**33,32/35,82/76**1,5/722,4**47,94/46,73/231** | 105963964415094**885**91**1418** |
| **8 ДЕНЬ**Завтрак:**итого:** | Каша молочная рисовая с маслом с сахаромЧай с сахаром с молокомБутерброд с сыром | 200/5/10200/1535 | 5,76/8,4/33,42/1,6/17,354,7/7,9/7,3**12,46/17,9/58,05** | 23392123**448** |
| Обед:**итого:****ИТОГО:** | Салат « Бурячок»Рассольник со сметаной на овощном отвареБифштекс рубленныйВермишель отварнаяСоус томатныйКомпот из сух/фруктовХлеб пшеничныйЯблоко свежее | 50200/10531005020060150 | 0,53/7,5/2,892,28/5,7/13,315,3/518/163,5/3,2/20,71,3/2,4/4,21,04/-/31,615/0,62/32,6**28,51/24,6/121,2**0,6/0,6/15,6**47,07/44,8/254,5** | 8211421012444137150**853**150**1451** |
| **9 ДЕНЬ**Завтрак:**итого:** | Творог с повидломЙогуртКакао на молокеХлеб | 225/2012520030 | 14,2/11,1/206,25/4/10,63,81/4/32,672,5/0,31/16,3**26,76/19,41/79,5** | 23710615475**572** |
| Обед:**итого:****ИТОГО:** | Салат из свежей капусты с растительным масломСуп картофельный с лапшей на овощном отвареГуляш из говядиныКартофельное пюреКомпот из изюмаХлеб пшеничныйМандарины | 5020050/5015020060100 | 0,7/2,5/4,63,25/2,5/21,712,4/6/10,123,05/4,97/201,04/731,615/0,62/32,6**25,4/16,59/120,6**0,8/-/8,6**61,16/40,1/302,2** | 44120120140137150**711**159**1442** |
| **10****ДЕНЬ**Завтрак:**итого** | Каша молочная овсяная с масломКомпот из курагиБутерброд с сыромХлеб | 200/152003530 | 4,95/11,25/281,04/-/31,614,7/7,9/7,32,5/0,31/16,3**18,84/25,21/41,3** | 23713712375**572** |
| Обед:**итого:****ИТОГО:** | Щи из свежей капусты со сметаной на овощном отвареКотлета из говядиныРис отварнойОгурец свежийСоус томатныйКисельХлеб пшеничный | 250/1081100305020060 | 2,48/5,24/6,310,2/19,1/8,92,2/3,2/24,40,26/-/11,3/2,4/4,20,06/726,65/0,62/32,6**21,5/30,56/104****59,84/63,67/207** | 82248138544106150**773****1345** |