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 повидлом  Чай с сахаром с молоком  Вафли  Хлеб | 150/20  200/15  50  30 | 21,1/15/20,6  2/1,6/17,35  3,2/14,3/33,1  2,5/0,31/16,3  **28,8/31,21/87,35** | 307  92  257  75  **731** |
| Обед:  **итого:**  **ИТОГО:** | Салат из помидоров с маслом растительным  Суп картофельный с рыбными консервами  Курица отварная с маслом  Капуста тушеная  Компот из сух/фруктов  Хлеб пшеничный  Банан | 100  200  50/5  150  200  60  100 | 0,9/7,1/3,9  9,5/4,4/16,4  10,7/10/0,06  3,0/4,2/15,6  1,04/-/31,61  5/0,62/32,6  **30/26,32/100**  1,5/-/22,4  **70,5/62,33/263,1** | 85  145  138  111  137  150  **766**  91  **1588** |
| **2 ДЕНЬ**  Завтрак:  **итого:** | Макароны отварные с маслом и сахаром  Напиток кофейный с молоком  Абрикосы свежие  Хлеб | 185  200  100  30 | 9,73/11,57/41,67  2,36/1,6/27,5  0,9/-/10,5  2,5/0,31/16,3  **15,49/13,48/95,9** | 310  134  46  75  **565** |
| Обед:  **итого:**  **ИТОГО:** | Суп-пюре из моркови на овощном отваре  Запеканка картофельная с мясом  Соус томатный  Компот из изюма  Огурец свежий  Хлеб пшеничный | 200  122/5  50  200  30  60 | 3,2/4,88/17,1  12,15/9,6/34  1,3/2,4/4,2  1,04/-/31,61  0,26/-/1  5/0,62/32,6  **22,95/17,5/120,5**  **48,04/49,98/290** | 126,4  275  44  137  5  150  **693,5**  **1258,5** |
| **3 ДЕНЬ**  Завтрак:  **итого:** | Рагу овощное с маслом  Мясо отварное  Бутерброд с сыром  Какао на молоке  Хлеб | 150/5  50  35  200  30 | 2,25/5,7/13,8  15/12,9/-  4,7/7,9/7,3/123  3,8/4/32,67  2,5/0,31/16,3  **28,25/30,81/70** | 115,5  178  202  154  75  **645** |
| Обед:  **итого:**  **ИТОГО:** | Салат из помидоров с маслом растительным  Борщ из свежей капусты со сметаной на овощном отваре  Минтай отварной  Картофель отварной  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб пшеничный  Апельсин | 100  200/10  100/5  100  200/15/7  60  100 | 0,9/7,1/3,9  2,28/4,2/11,7  22,4/15/0,03  1,97/2,2/16  0,3/-/15  5/0,62/32,6  **34,55/25,12/80**  0,9/-/8,4  **87,05/61,63/221** | 85  94  224  92  60  150  **705**  150  **1440** |
| **4 ДЕНЬ:**  Завтрак:  **итого:** | Каша молочная пшеничная с маслом  Бутерброд с маслом  Чай со сгущенным молоком  Хлеб | 200/15  25  200  30 | 5,8/9,2/31,8  1,3/8,2/6,9  2/1,6/17,35  2,5/0,31/16,3  **11,6/19,31/72,35** | 240  115  92  75  **522** |
| Обед:  **итого:**  **ИТОГО:** | Суп крестьянский со сметаной на овощном отваре  Сосиска отварная  Пюре гороховое  Свекла с маслом  Компот из сух/фруктов  Хлеб пшеничный  Банан | 250/10  50  100  100  200  60  100 | 1,7/3,5/9,5  6,1/12,3/-  9,4/4,6/22,3  1,3/7,4/8,5  1,04/-/31,61  5/0,62/32,6  **24,54/28,42/104**  1,5/722,4  **67,84/54,93/259** | 77  135  170  106  137  150  **775**  91  **1388** |
| **5ДЕНЬ:**  Завтрак:  **итого:** | Каша молочная кукурузная с маслом  Напиток кофейный с молоком  Хлеб  Мандарин | 200/15  200  30  100 | 5,6/8,7/33/4  2,36/1,6/27  2,5/0,31/16,3  0,8/-/8,6  **10,16/21,31/52,1** | 239  134  75  159  **607** |
| Обед:  **итого:**  **Итого**: | Салат из свежей капусты с маслом  Суп картофельный с мясными фрикадельками  Тефтели рыбные (хек)  Рожки отварные  Хлеб пшеничный  Напиток из клюквы  Яблоко свежее | 100  200  100/50  100  60  200  100 | 1,4/5,1/8,9  1,3/1,6/9,8  14/9/12,8  3,5/3,2/20,7  5/0,62/32,6  0,1/724,9  **25,3/19,52/109,7**  0,4/711,3  **43,46/52,33/238** | 88  60  192  124  150  97  **711**  46  **1364** |
| **6 ДЕНЬ:**  Завтрак:  **итого:** | Каша молочная овсяная с маслом  Салат из свежих огурцов с маслом растительным  Сок из тропических фруктов  Хлеб | 200/15  100  200  30 | 4,95/11,25/28  0,6/7,1/3  1/721,2  2,5/0,31/16,3  **9,05/18,66/68,5** | 237  79  94  75  **485** |
| Обед:  **итого:**  **Итого:** | Рассольник на овощном отваре со сметаной  Колбаса отварная с вермишелью  Сок абрикосовый  Хлеб пшеничный  Киви | 250  200  200  60  100 | 2,28/5,7/13,3  27,4/39,8/3,2  77,18  5/0,62/32,6  **34,68/53,22/67,1**  1,1/712,3  **54,23/76,78/195** | 114  484  75  150  **902**  52  **1439** |
| **7 ДЕНЬ:**  Завтрак:  **итого:** | Биточки манные с вареньем  Какао на молоке  Хлеб | 100/20  200  30 | 4,3/6,6/34,8  3,8/4/32,64  2,5/0,31/16,3  **10,6/10,91/83,74** | 213  154  75  **442** |
| Обед:  **итого:**  **Итого:** | Салат из овощей с маслом  Суп лапша домашняя  Мясо тушеное с картофельным пюре  Соус томатный  Хлеб пшеничный  Сок виноградный  Банан | 100  200  200  50  60  200  100 | 2,8/8,6/3,8  2,24/4,6/1,12  20/19,6/33  1,3/2,4/4,2  5/0,62/32,6  1/72,12  **33,32/35,82/76**  1,5/722,4  **47,94/46,73/231** | 105  96  396  44  150  94  **885**  91  **1418** |
| **8 ДЕНЬ**  Завтрак:  **итого:** | Каша молочная рисовая с маслом с сахаром  Чай с сахаром с молоком  Бутерброд с сыром | 200/5/10  200/15  35 | 5,76/8,4/33,4  2/1,6/17,35  4,7/7,9/7,3  **12,46/17,9/58,05** | 233  92  123  **448** |
| Обед:  **итого:**  **ИТОГО:** | Салат « Бурячок»  Рассольник со сметаной на овощном отваре  Бифштекс рубленный  Вермишель отварная  Соус томатный  Компот из сух/фруктов  Хлеб пшеничный  Яблоко свежее | 50  200/10  53  100  50  200  60  150 | 0,53/7,5/2,89  2,28/5,7/13,3  15,3/518/16  3,5/3,2/20,7  1,3/2,4/4,2  1,04/-/31,61  5/0,62/32,6  **28,51/24,6/121,2**  0,6/0,6/15,6  **47,07/44,8/254,5** | 82  114  210  124  44  137  150  **853**  150  **1451** |
| **9 ДЕНЬ**  Завтрак:  **итого:** | Творог с повидлом  Йогурт  Какао на молоке  Хлеб | 225/20  125  200  30 | 14,2/11,1/20  6,25/4/10,6  3,81/4/32,67  2,5/0,31/16,3  **26,76/19,41/79,5** | 237  106  154  75  **572** |
| Обед:  **итого:**  **ИТОГО:** | Салат из свежей капусты с растительным маслом  Суп картофельный с лапшей на овощном отваре  Гуляш из говядины  Картофельное пюре  Компот из изюма  Хлеб пшеничный  Мандарины | 50  200  50/50  150  200  60  100 | 0,7/2,5/4,6  3,25/2,5/21,7  12,4/6/10,12  3,05/4,97/20  1,04/731,61  5/0,62/32,6  **25,4/16,59/120,6**  0,8/-/8,6  **61,16/40,1/302,2** | 44  120  120  140  137  150  **711**  159  **1442** |
| **10**  **ДЕНЬ**  Завтрак:  **итого** | Каша молочная овсяная с маслом  Компот из кураги  Бутерброд с сыром  Хлеб | 200/15  200  35  30 | 4,95/11,25/28  1,04/-/31,61  4,7/7,9/7,3  2,5/0,31/16,3  **18,84/25,21/41,3** | 237  137  123  75  **572** |
| Обед:  **итого:**  **ИТОГО:** | Щи из свежей капусты со сметаной на овощном отваре  Котлета из говядины  Рис отварной  Огурец свежий  Соус томатный  Кисель  Хлеб пшеничный | 250/10  81  100  30  50  200  60 | 2,48/5,24/6,3  10,2/19,1/8,9  2,2/3,2/24,4  0,26/-/1  1,3/2,4/4,2  0,06/726,6  5/0,62/32,6  **21,5/30,56/104**  **59,84/63,67/207** | 82  248  138  5  44  106  150  **773**  **1345** |