

Утверждаю:

Директор

МБОУ «СОШ а.Кубина им.

Х.А. Дагужиева»

Курачинов У.З.

М.П.

«06» *сентября* 2022 г.



**Семидневное перспективное меню
пришкольного летнего
оздоровительного лагеря в период
каникул с выходом блюд на одного
ребенка.**

<i>1 день</i>					
Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	20	4,60	5,80	-	72,00
Колбаса вареная	25	2,96	7,62	1,80	80,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/10	12,90	18,60	84,00	555,00
Какао	200	3,76	3,20	26,74	150,80
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		31,20	45,52	154,64	1154,30
Обед					
Помидоры, огурцы свежие	100	1,00	0,10	4,00	21,00
Суп картофельный с горохом	250	8,20	8,60	38,00	262,00
Гуляш из говядины	50/50	15,40	6,40	3,70	134,00
Пшено отварное рассыпчатое	200	7,14	6,43	38,10	239,20
Компот яблочный	200	0,20	-	29,00	117,00
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		42,67	25,13	179,73	1125,70
2 день					
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	20	3,80	4,00	-	72,00
Каша манная с маслом сливочным	300/10	9,20	16,95	65,10	450,00
Яйцо вареное	1/шт.	5,10	4,60	0,30	63,00
Напиток кофейный	200	3,85	2,68	28,34	151,80
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		28,96	38,53	135,84	1012,30
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,370	8,00
Помидоры свежие	50	0,6	0,10	2,30	13,00
Борщ из свежей капусты	250	3,20	10,00	24,60	200,00
Котлета говяжья	100	14,80	19,40	22,20	322,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	332	10	8,37	54,59
Кисель фруктовый	200	0,20	-	29,00	117,00
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		34,09	39,90	175,65	1197,10

3 день					
Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
Каша молочная «Геркулес» с маслом сливочным	150/5	5,48	7,82	18,94	168
Сырок творожный глазированный	50	4,25	13,9	16,00	203
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	20,4	109
Хлеб витаминизированный	60	4,56	0,48	29,12	136
Яблоко	150	0,6	-	16,9	69
ИТОГО:		16,39	23,7	101,36	685
Обед					
Помидоры, огурцы свежие	100	1,0	5,03	4,33	61
Борщ зеленый с яйцом	300/10	5,1	5,2	17,48	157
Зразы из курицы с маслом	75/5	9,29	10,67	4,56	152
Картофельное пюре	150	2,92	4,78	17,58	125
Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142
Хлеб пшеничный/ржаной	100	7,2	0,96	43,2	216
Банан	150	2,25	-	33,6	136
ИТОГО:		27,96	26,64	123	989
4 день					
Завтрак					
Масло сливочное	20,0	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	20	4,60	5,80	-	72,00
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/10	8,00	14,93	73,30	460,00
Напиток кофейный	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,9	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,6	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,72	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,370	8,00
Помидоры свежие	50	0,6	0,10	2,30	13,00
Суп картофельный с фрикадельками	250	14,83	10,37	28,90	266,15
Рыба, припущенная с овощами	100	19,41	16,69	4,99	248,46
Макароны отварные	150	3,20	6,06	23,30	160,46
Компот из сухофруктов	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		34,09	39,90	175,65	1197,10

5 день					
Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75
Вареники ленивые с маслом сливочным	210/10	32,49	9,82	33,22	351,22
Напиток кофейный	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,9	131,00
ИТОГО:		38,45	21,91	83,87	689,09
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,370	8,00
Помидоры свежие	50	0,6	0,10	2,30	13,00
Суп картофельный с фасолью	250	11,40	7,92	27,96	229,20
Плов из говядины	200	10,00	8,37	54,29	332
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		33,69	20,17	181,07	1048,49
6 день					
Завтрак					
Масло сливочное	20,0	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	20	4,60	5,80	-	72,00
Омлет, смешанный с сосисками	200	8,00	14,93	73,30	460,00
Какао с молоком	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Фрукты свежие (яблоко) 1 шт.	100	3,85	1,50	24,90	131,00
Булочка школьная	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,72	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,370	8,00
Помидоры свежие	50	0,6	0,10	2,30	13,00
Суп-лапша домашняя, с курицей	250	14,33	10,37	28,90	266,15
Компот из сухофруктов	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		49,41	36,82	157,79	1165,41

7 день

Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
Масло сливочное	20,0	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	20	4,60	5,80	-	72,00
Каша гребневая на молоке	200	8,00	14,93	73,30	460,00
Чай с сахаром и лимоном	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Фрукты свежие (яблоко) 1 шт.	100	3,85	1,50	24,90	131,00
Булочка школьная	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,7	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,370	8,00
Помидоры свежие	50	0,6	0,10	2,30	13,00
Суп из овощей	250	14,83	10,37	28,90	266,15
Жаркое по-домашнему	100	19,41	16,69	4,99	248,46
Компот фруктовый	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		49,41	36,82	157,79	1165,41