

Утверждаю
И.о. директора
МОУ «Пристанционная СОШ»



О.Г.Терешина

**Меню (циклическое) горячего питания пришкольного лагеря «Березка»
МОУ «Пристанционная СОШ»**

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	54-10-2020	Омлет натуральный	160	241	14	19	4
		53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	30	66	0	7	0
		54-20з-2020	Горошек зеленый	60	22	2	0	4
	сладкое	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	86	4	3	11
	хлеб	Пром.	Батон нарезной	30	79	2	1	15
Обед	закуска	54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	76	1	0	17
	1 блюдо	54-17с-2020	Суп из овощей	200	71	1	4	8
	2 блюдо	54-5м-2020	Котлета из курицы	90	152	17	4	12
	гарнир	54-1г-2020	Макаронные отварные	150	197	5	5	33
		54-1соус-2020	Соус сметанный	50	47	1	4	2
	сладкое	54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	42	0	0	10
	хлеб бел.	Пром.	батон нарезной	30	79	2	1	15
	хлеб черн.	Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	59	2	0	12
	Полдник			Тульский пряник	100			
			Напиток кисломолочный	1000				
			Банан	1 шт				
			Мандарин	2 шт				
			Сгущенное молоко	380				

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.бл	54-22к-	Каша жидкая молочная	200,0	192,70	6,80	7,40	24,60

	юдо	2020	овсяная	0				
	сладкое	54-21Гн-2020	Какао с молоком	220,0 0	110,50	5,20	3,90	13,70
	хлеб	Пром.	Батон нарезной	30	79	2	1	15
Обед	закуска	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100,0 0	111,90	1,20	8,90	6,70
	1 блюдо	54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200,0 0	93,60	4,60	3,30	11,40
	2 блюдо	54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240,0 0	407,3	26,4 0	26,4 0	16,00
	гарнир							
	сладкое	54-2хн-2020	Компот из кураги	200,0 0	66,90	1,00	0,10	15,60
	хлеб бел.	Пром.	батон нарезной	30,00	79,00	1,50	0,58	15,00
	хлеб черн.	Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30,00	59,00	1,98	0,00	12,00
Полдник			Сок фруктовый	200				
			Йогурт	500				
			Яблоко	1 шт				
			Тульский пряник	100				
			Стуженое молоко	380				

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-26г-2020	Рис с овощами	150,00	167,80	3,20	5,70	26,00
		54-21м-2020	Курица отварная	90,00	139,30	28,90	2,20	1,00
	гор.напиток	54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200,00	27,00	0,00	0,00	6,00
	хлеб	Пром.	Батон нарезной	30,00	79,00	2,00	1,00	15,00
		54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80,00	60,90	1,10	3,60	6,10
Обед	закуска	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,00	13	0,70	0,10	2,30
	1 блюдо	54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200,00	115,60	5,10	5,80	10,80
	2 блюдо	54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном	100,00	295,60	19,00	22,00	5,50

			соусе (минтай)					
	гарнир	54-11г-2020	Картофельное пюре	150,00	139,40	3,10	5,30	19,80
	сладкое	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	81,00	0,50	0,00	19,80
	хлеб бел.	Пром.	батон нарезной	30,00	79,00	1,50	0,58	15,00
	хлеб черн.	Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30,00	59,00	1,98	0,00	12,00
Полдник			Сок фруктовый	200				
			Пастила	50				
			Йогурт	500				
			Шоколад	100				
			Тульский пряник	100				

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-16к-2020	Каша "Дружба"	220,00	185,80	5,50	6,50	26,40
		53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,00	66,10	0,10	7,30	0,10
	сладкое	54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200,00	50,20	1,50	1,10	8,60
	хлеб	Пром.	Батон нарезной	30,00	79,00	2,00	1,00	15,00
		Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30,00	104,00	1,00	3,00	19,00
Обед	закуска	54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,00	8,50	0,50	0,10	1,50
	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,00	110,00	5,00	6,00	10,00
	2 блюдо	54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240,00	381,50	24,10	22,50	20,70
	сладкое	Пром.	Сок персиковый	200,00	134,40	0,60	0,00	33,00
	хлеб бел.	Пром.	батон нарезной	30,00	79,00	1,50	0,58	15,00
	хлеб черн.	Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30,00	59,00	1,98	0,00	12,00
Полдник			Сок фруктовый	200				
			Шоколад	100				
			Тульский пряник	100				
			Пастила	50				
			Яблоко	1 шт				

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-10-2020	Омлет натуральный	180,00	270,60	15,20	21,60	3,90
		94	Салат «Мозаика»	60,00	63,80	1,60	3,90	5,60
	сладкое	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,00	27,20	0,20	0,00	6,60
	хлеб	Пром.	Батон нарезной	30,00	79,00	2,00	1,00	15,00
		Пром.	Джем из абрикосов	25,00	72,40	0,10	0,00	18,00
Обед	закуска	54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80,00	96,70	1,10	8,10	4,80
	1 блюдо	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200,00	125,50	4,80	5,80	13,60
	2 блюдо	54-12м-2020	Плов с курицей	250,00	341,50	23,10	9,30	41,30
	сладкое	54-4хн-2020	Компот из изюма	200,00	75,90	0,40	0,10	18,30
	хлеб бел.	Пром.	батон нарезной	30,00	79,00	1,50	0,58	15,00
	хлеб черн.	Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30,00	59,00	1,98	0,00	12,00
Полдник			Груша	1 шт				
			Киви	2 шт				
			Сгущенное молоко	380				
			Тульский пряник	100				
			Мандарин	2 шт				

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	150	154	10	11	5
		53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	30	66	0	7	0
	сладкое	54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	21	0	0	5
	хлеб	Пром.	Батон нарезной	30	79	2	1	15
		54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	13	1	0	2
		Пром.	Зефир	50	162	0	0	40
Обед	закуска	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	86	2	6	6
	1 блюдо	155	Суп лапша с курицей	200	146	12	7	9

	2 блюдо	54-12м-2020	Плов с курицей	200	273	19	7	33
	гарнир							
	сладкое	Пром.	Сок абрикосовый	200	106	1	0	25
	хлеб бел.	Пром.	батон нарезной	30	79	2	1	15
	хлеб черн.	Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	59	2	0	12
Полдник			Тульский пряник	100				
			Напиток кисломолочный	1000				
			Банан	1 шт				
			Мандарин	2 шт				
			Сгущенное молоко	380				

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	222	Лапшевник с творогом	200,00	329,00	17,00	10,00	43,00
	гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220,00	31,00	0,00	0,00	7,00
	хлеб	Пром.	Батон нарезной	30,00	79,00	2,00	1,00	15,00
		54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50,00	93,00	2,00	8,00	3,00
		Пром.	Пастила	30,00	97,00	0,00	0,00	24,00
Обед	закуска	54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60,00	64,00	1,00	3,00	8,00
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	92,00	5,00	6,00	6,00
	2 блюдо	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200,00	147,00	14,00	7,00	6,00
	гарнир	54-11г-2020	Картофельное пюре	150,00	139,00	3,00	5,00	20,00
	сладкое	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	81,00	0,00	0,00	20,00
	хлеб бел.	Пром.	батон нарезной	30,00	79,00	1,50	0,50	15,00
	хлеб черн.	Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30,00	59,00	1,90	0,00	12,00
Полдник			Сок фруктовый	200				
			Йогурт	500				
			Яблоко	1 шт				
			Тульский пряник	100				
			Сгущенное молоко	380				

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-6г-2020	Рис отварной	150	204	4	5	36
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	27	0	0	6
	хлеб	Пром.	Батон нарезной	30	79	2	1	15
		54-5м-2020	Котлета из курицы	90	152	17	4	12
		54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	57	1	0	13
Обед	закуска	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	50	1	4	3
	1 блюдо	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	120	5	3	19
	2 блюдо	54-31м-2020	Оладьи из печени поркунцевски	90	211	16	10	14
	гарнир	54-9г-2020	Рагу из овощей	150	133	3	8	14
	сладкое	Пром.	Сок апельсиновый	200	113	1	0	26
	хлеб бел.	Пром.	батон нарезной	30	79	2	1	15
	хлеб черн.	Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	59	2	0	12
Полдник			Сок фруктовый	200				
			Пастила	50				
			Йогурт	500				
			Шоколад	100				
			Тульский пряник	100				

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-10-2020	Омлет натуральный	150	226	13	18	3
		54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	13	1	0	2
	сладкое	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	100	5	4	13
	хлеб	Пром.	Батон нарезной	30	79	2	1	15
		Пром.	Пряник	35	128	2	2	26
		Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	104	1	3	19
	Обед	закуска	54-12з-2020	Икра морковная	60	68	1	4
1 блюдо		54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	110	5	6	10
2 блюдо		296	Голубцы ленивые	180	227	12	13	17
		54-3соус-	Соус красный основной	50	35	2	1	5

		2020						
	сладкое	Пром.	Сок абрикосовый	200	106	1	0	25
	хлеб бел.	Пром.	батон нарезной	30	79	2	1	15
	хлеб черн.	Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	59	2	0	12
Полдник			Сок фруктовый	200				
			Шоколад	100				
			Тульский пряник	100				
			Пастила	50				
			Яблоко	1 шт				

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	308	10	12	41
	сладкое	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	65	1	0	15
	хлеб	Пром.	Батон нарезной	30	79	2	1	15
		54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	108	7	9	0
Обед	закуска	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	90	1	7	5
	1 блюдо	54-25с-2020	Суп гороховый	200	111	7	3	15
	2 блюдо	54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	114	14	3	9
	гарнир	54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	174	5	6	27
	сладкое	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	81	1	0	20
	хлеб бел.	Пром.	батон нарезной	30	79	2	1	15
	хлеб черн.	Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	59	2	0	12
Полдник			Груша	1 шт				
			Киви	2 шт				
			Сгущеное молоко	380				

			Тульский пряник	100				
			Мандарин	2 шт				