

Согласовано:

Начальник лагеря

_____ /Жгилёва О.С../

04.04.2022г

Утверждаю _____

Директор школы _____ Гурбатова А.Д.

«04» апреля 2021г.

Приказ №81 от 04.04.2022г

МОУ Георгиевская ООШ

Меню на 10 дней в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей

1 неделя

Завтрак

<i>Понедельник</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>жс</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Бутерброд горячий. с сыром	45	6	10	16	177	0	10
Каша молочная из риса	200/5	6,2	7	35	230	1	4/149
Чай	200	0,2	0	15	58	0	685
Хлеб	31	2,4	0,3,	15	70	0	
Яблоко	100	0,5	0	16	54	13	

Обед

Салат из капусты с огурцами	80	0	4	3	51	20	42
Рассольник	250/10	2,3	5,5	20	134	8	132
Гречка с курицей	75/150	23	19	24	349	32	489
Компот из с/ф	200	0	0	31	120	6	639
Хлеб	62	4	0,6	15	70	0	
Пряники	31	2	0,3	15	70	0	
		46,5	46,7	206	1383	74	

1 неделя

Завтрак

<i>Вторник</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Омлет с сл/м	105	11	18	2	116	0	340
Печенье	50	9	5	10	132	0	358
какао	200	2	0	25	134	1	693
хлеб	31	2,4	0,3	15,4	70	0	
Груша	100	24,4	0	57,4	484		
йогурт	100	0,4	1,2	18	94	1,2	
Груша	100	24	26,5	75,4	578		

Обед

Салат из помидоров	80	0	0	3	12	20	19
Борщ	250/10	2,1	1	15	107	24	110
Картофельное пюре с котлетой	75/100	16	16	17	270	1	451
Сок яблочный	200	0	0	20	88	6	707
вафли	31	2	0,3	15,4	70	0	
Хлеб ржаной	50	1	0,5	16	96	0	
					8		
		47	47,3	190	1382	53,2	

1 неделя

Завтрак

<i>Среда</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Икра из кабачков	30	1	4	4	61	2	
Сосиска	50/5	8	11	9	156	0	499
Макароны отварные	100	3	3	23	141	0	332
Кисель ягодный	200	0	0	29	116	16	647
хлеб	31	2,4	0,3	15,4	70	0	
		14,4	18	80,4	544		
Банан	200	0,4	0	12	51		
		14,8	18	91	572		

Обед

Салат из моркови	80	0	4	4	61	2	49
Суп картоф. с фрикад.	250/25	9	12	9	156	0	153
Отварная колбаса	75/5	9	8	23	141	0	390
Пшено	100	2	4	29	116	16	520
Сок виноградный	200	0	0	15,4	70	0	702
хлеб	62	4,8	0,6	80,4	544		
Баранки		2,4	0,3	12	51		
		48,2	62	91	572		

1 неделя

Завтрак

<i>Четверг</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Суп молочный с вермишелью и сл.маслом	250/10	24	19	55	498		672
Батон с маслом	30+10	2	0	25	140	0	685
Чай с лимоном	200	0,2	22	15	58	37	
Нарезка из помидоров	50	26		95	696	18	
Апельсин	200	0	0	12	51	23	
		25	19	107	571	76	

Обед

Салат витаминный	80	1	8	8	109	13	40
Суп карт.с рыб.конс.	250/12,5	4	5	9	159	21	142
Рис с тефтелями	40/150	14	14	22	270	8	438
Сок виноградный	200	0	0	20	88	6	707
Хлеб	2/31	2	0,6	15	140	0	
Печенье		2	0,3	15,4	35	0	
		23	28	89	801		
		48	47	196	1372		

1 неделя

Завтрак

<i>Пятница</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Помидор	30	0	0	0	4	5	
Сосиска отварная	58/5	7	16	1	203	0	213
Каша ячневая	100	2	3	15	97	0	4/149
Чай с молоком	200	1	1	17	86	0	686
Хлеб	31	2,4	0,3	15	70	0	
йогурт	1 шт	2	1	18	114	1	
		14,4	21	66	574		

Обед

Винегрет	80	1	8	6	104		71
Суп картоф. с макарон.	250	2	2	9	125	8	140
и мясом	12,5	3	0	0	0	1	
гуляш	80	12	11	3	160	0	437
капуста тешеная	150	3	6	15	140	0	534
Компот с/ф	200	1,2	0	31	121	1	639
Хлеб	62	4,8	0,6	30	140	0	
						0	
Шоколад	1/35	0	0	16	35		
		27	27	110	825		
		46	47	192	1415	16	

1 неделя

Завтрак

<i>Суббота</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Суп молочный с вермишелью	100/30	11	15	6	209	3	288
бутерброд с горяч.сыром	45	4	5	18	139	0	10
кофейный напиток	200	2	1	25	134	0,3	692
хлеб	31	1	0	15	70	0	
		18	21	64	552		
фрукты	120	0	0	15	42	13	
		18	21	79	594		

Обед

С-т из свеклы	80	1	4	11	53	8	50
Щи со сметаной	250/10	2	5	10	104	33	124
Котлета мясная	100/5	20	12	2	219	1	371
Картофельное пюре	100	2	4	17	105	17	520
Напиток из брусники	200	0	0	26	99	6	702
Хлеб	62	2,4	0,6	30	140	0	
Пряники	31	1	0	15	70	0	
		28	25,6	111	790		
		46	47	190	1384		

2 неделя

Завтрак

<i>Понедельник</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Каша молочная							
Рисовая с м/сл.	200/5	6	8	33	238	1	4/149
Бутер.горячий с сыром	45	4	5	18	139	0	10
Чай	200	0	0	15	58	0	685
Хлеб	31	2,4	0,3	15	70		
Яйцо вареное	1	5	4	0	32		337
Фрукты	200	0	0	2	46	13	
		17,4	17,3	83	583		

Обед

Салат капуста со свеклой	80	1,2	4	8,8	68	11	42
Суп картоф. с горохом	250	2	2	14	90	8	139
Курица отварная	75	17	10	0	142	0	487
Рагу овощное	150	2	5	13	118	32	541
Компот с/ф	200	0,5	0	30	124	0	639
Хлеб	31	2,4	0,3	15	70	0	
Вафли	62	2,4	0,6	15	70	0	
Шоколад	1/35	1,3	8	13	115		
		28,8	29,9	109	797		
		46,2	47,2	193	1380		

2 неделя

Завтрак

<i>Вторник</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Огурец	30	0,4	0	1	3	2	
Помидор	30	4	11	0	123	0	413
Каша рисовая молочная с маслом	150	3	3	25	139	0	332
Кисель	200	0	0	29	116	16	647
Хлеб	31	2,4	0,3	15	70	0	
Фрукты	200	0,8	0	19	114	13	
	561	10,6	14,3	89	565		

Обед

Салат из моркови	80	12	4	9	75	3	49
Рассольник	250/10	3	5	20	135	16	132
Биточки мясные	100	16	20	17	270	0	451
Капуста тушеная	150	3	5,5	15,8	114	6	214
Сок яблочный	200	0	0	21	88		107
Печенье	31	2	0,3	15	70		
Хлеб	50	2	0,5	16	70		
		38	34,3	114	822		
		48	48,6	203	1387		

2 неделя

Завтрак

<i>Среда</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Икра кабачковая	30	0	2	2	36	0	
Бутер. горяч.с сыром	45	4	5	16	139	0	10

Омлет из яиц и молока	120	25	14	5	241	0	249
Чай	200	0	0	15	58	0	685
хлеб	31	2	0,3	15,4	70	0	
Фрукты	120	0	0				
		31	21				

Обед

С-т из помидор и огур.	80	0	0	3	52	17	20
Борщ со сметаной	250/10	2	5	15	107	24	110
Тефтели с соусом	115	10	15	14	224	6	461
Картофельное пюре	100	2	4	14	108	1	520
Напиток из ва.смор.	200	0	0	26	99	6	702
Хлеб	62	2	0,6	30	140	0	
Баранки	31	2,4	0,3	15,4	70	0	
		18,4	25	117	800		
		49,4	46	183	1386		

2 неделя

Завтрак

Четверг	выход	б	ж	у	ккал	С	№
Салат с морковью	80	11	9	17	200	0	359
Сгущен.молоко	10					0	
Омлет	105	11	14	2	180	0	340
Чай с молоком	200	1	0	21	58	0	686
хлеб	31	2,4	0,3	15,4	70	0	
Сок (напиток из ягод)	200	0	0	21	88		
		25	23	76,4	596		

Обед

С-т из огурцов	80	0	3	2	47	8	16
Суп карт.с	250/12,5	4	5	14	123	21	142

рыб.конс.							
Котлета из птицы	75/5	12	13	12	217	0	499
Рис припущеный	100	2	3	26	144	0	512
Компот из с/ф	200	0	0	31	121	0	639
Хлеб	31	2	0,3	15,4	70	0	
Печенье	31	2	0,3	15,4	70	0	
йогурт	1	0	2	18	0	0	
		22	24	132	792		
		47	47	207	1385		

2 неделя

Завтрак

<i>Пятница</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>жс</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Творожная запеканка	120	15	9	23	277	0	366
Вареное яйцо	50	1,3	2,9	8,1	62	0	596
Батон с маслом	30,00	2,3	4	17	161	0	1
Чай	200	0,2	0	15	58	0	685
Фрукты	200	0,8	0	19	46	13	
		19,6	16	82	604		

Обед

С-т из морской капусты	80	1	4	7	70	29	405
Солянка домашняя	250/10	5	11	10	162	10	157
Тефтеля мясная	190	15	17	23	304	25	435
Сок (напиток из ягод)	200	0	0	26	88	6	702
Хлеб	62,00	4,8	0,6	31	140	0	
Пряники	31	2,4	0,3	15	35	0	
		28,2	33	112	799		
		47,8	49	194	1401		

2 неделя

Завтрак

<i>Суббота</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Бутер. с маслом	30+10	6	8	18	139	1	1
Каша молочная пшеничн.	200/5	8	7	46	274	1	4/149
какао	200	4	4	24	147	0	693
Хлеб		2	0	15	35	0	
		20	19	103	595		

Обед

С-т из сырых овощей	80	0	4	3	53	22	37
Щи	250/10	2	5	10	95	33	124
С мясом отварным	12,5						
Котлета рыбная	100/5	16	17	18	247	1	388
Картофельное пюре	100	2	4	14	108	1	520
Напиток из брусники	200	0	0	25	99	13,6	702
Хлеб	62	2,4	0	15,4	70	0	
Печенье	31	2,4	0	15,4	70	0	
йогурт	100	2,4	0	9	54	1	
		27	30	110	796		
		47	49	207	1413		

3 неделя

Завтрак

<i>Понедельник</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>жс</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Бутер. гор.с сыром	45	4	5	18	139	0	10
Суп молочный	250	6	6	22	160	1	160
Кофейный напиток	200	2	1	25	134	0	692
Хлеб	31	2,4	0,3	15	70	0	
фрукты	200	0,8	0	19	76	13	
		15,2	12,3	99	579		

Обед

С-т из помидоров	80	1	4	7	70	28	19
Борщ	250/10	2	5	15	107	20	110
Плов с курицей	175	23	20	28	379	2,1	492
Сок (напиток из ягод)	200	1	0	21	88	6	707
Хлеб	62	1,2	0,3	7,5	70	0	
Хлеб	31	2,4	0,3	15	70	0	
йогурт	100	2,4	1,2	18	54	1,2	
		33	33	112	838	67	
		48,3	45,3	212	1417		

3 неделя

Завтрак

<i>Вторник</i>	<i>Выход</i>	<i>б</i>	<i>жс</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Огурец	30	0,3	0	1	4	2	
Каша гороховая	100	13	16	9	237	3,5	288
Колбаски дет.	30	3	9	0	101	0	413
Чай	200	0,2	0	15	58	0	685
Хлеб с маслом	31	2,4	0,3	15,4	70	0	
Фрукты	200	3	0	42	110	13	
		21,9	25,3	82,4	580		

Обед

С-т винегрет	80	1	3	6	104	8	71
Щи	250/10	2	5	4	104	20	124

Гуляш	80	11,2	11	3,2	160	1,1	437
Каша гречневая	100	5	3	27	157	0	4/149
Компот с/ф	200	0	0	31	121	0	639
Хлеб	2/31	2,8	0,6	30,8	70	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	16	70	0	
		24,7	23,1	118	786	56	
		46,6	48,4	200	1366		

3 неделя

Завтрак

<i>Среда</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Каша молочная	200/5	6	7	48	274	1	4/149
Круасан	60	6	17	29	175	0	
Чай с лимоном	200	0	0	16	63	2	686
Хлеб	31	2,4	0,3	15,4	70	0	
йогурт	1 шт	3	1	0	94		
		17,4	25	108	676		

Обед

С- т из капусты	80	1	3	6	68	20	49
Суп картоф.с горохом	250	5	4	11	148	11	139

Котлета мясная	100/5	16	10	13	241	0	392
Картофельное пюре	100	2	4	14	108	1	520
Сок(напиток из ягод)	200	1	0	21	88	6	
Хлеб	62	4,8	0,6	30	70	0	
Хлеб		29,8	22	95	723		
		47	47	203	1399	38	

3 неделя

Завтрак

Четверг	выход	б	ж	у	ккал	С	№
Творожная запеканка	150	16	13	30	343	0	366
	50	1,3	2,2	8,1	62	0	596
Чай	200	0,2	0	15	58	0	685
Бутер гор с сыром	45	6	8	16	177	0	10
		24	23	69,1	640		
Фрукты/или	120	0	0	12	42	13	
Напиток из ягод				81	682		

Обед

С-т из огурцов	выход	б	ж	у	ккал	С	№80
Рассольник	80	0	4	2	47		16
	250/10	3	5	20	135	16	132
Мясо тушеное с капустой				11			
Компот с/ф	190	15	15	31,5	133	77	440
Хлеб	200	0,5	0	30,8	124	0	639
Вафли	62	4,8	0	15,4	70	0	
Шоколадные конфеты	31	2,4	0,3	111	70	0	
		26	24	192	779		
		46	48		1415		

3 неделя

Завтрак

<i>Пятница</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
Икра кабачковая	30	0	2	2	36	2	101
Омлет	105	11	14	1	180	0	340
Колбаски дет отварные	30	3	6	0	72	25	413
Кисель извар брусники	200	0	0	30	118	6	647
Хлеб	31	2,4	0,3	15	70	0	
фрукты	200	0	0	16	76	13	
		16,4	22	65	552		

Обед

Сельдь с з/г	20/30	3	2	1,3	37	5	87
Суп из овощей	250	3,8	4,5	13	103	10	135
Картоф запекан с мясом	200	19	19	40	386	38	478
Соусом кр.основ	50	0	0	2	18	0	528
Напиток из вар.смор.	200	0	0	26	99	6	702
Хлеб	62	2,4	0,6	31	140	0	
Хлеб	31	2,4	0,3	15	70	0	
		30,6	26	129	853		
		47	49	193	1405		

3 неделя

Завтрак

<i>Суббота</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>ккал</i>	<i>С</i>	<i>№</i>
помидор	30	0,3	0	1	6	7	
Сосиска отварная	150	26	16	7	267	3	374
Картофельное пюре	100	2	4	14	108	1	520
Чай	200	0	0	15	58	0,1	685
Хлеб	31	2	0,3	15,4	70	0	1
		30	20,3	52,4	581		

Обед

С-т из моркови	80	0	4	9	75	4	49
Суп картоф с рыб /кон	250/12,5	2	4	14	129	22	142
Фрикадельки мясные с соусом	125	12	16	14	230	2,4	471
Рожки отварные	100	3	3	23	141	0	332
Компот с/ф	200	1,2	0	32,6	89	1,6	639
Хлеб	31	2	0,3	15,4	70	0	
Пряники	31	2	0,3	15,4	70	0	
		22	27	123	804	34	
конфеты	35	1	0,9	28	30		
		46	47	202	1415		