

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Надеждинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Вертякова Кирилла Романовича»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

 /И.С. Никитина



**Ежедневное меню
лагеря дневного пребывания «Березка»
(12-15 лет)**

1 день	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Выхо д	Белки	Жир ы	Углевод ы	Калори йность
1 завтрак	Макаронные изделия отварные	4	150	11,04	9,04	52,9	336,9
	Сосиска отварная	54	65	4,09	9,75	0,87	167,68
	Кисель из концентрата плодово-ягодных или ягодных экстрактов	20	250	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			15,79	19,25	87,67	665,08
2 завтрак	фрукты	34	150	1,6	0,5	22,1	42
	Итого:			1,6	0,5	22,1	42
Обед	Щи из свежей капусты	7	250	2,23	4,82	0,83	126,38
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	14	200	14,27	22,16	2,65	267,93
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Компот из смеси сухофруктов	5	250	0,59	0	28,22	116,0
	Итого:			17,55	27,44	51,6	642,81
	Всего:			34,94	47,19	161,37	1349,89

2 день	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Выхо д	Белки	Жир ы	Углевод ы	Калори йность
1 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	47	250	3,36	4,05	20,53	234,24
	Чай с сахаром	22	250	0,2	0,5	15,01	56,85
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			4,02	5,01	55,44	423,59
2 завтрак	яблоко	62	200	0	0,74	18,13	63,25
	Итого:			0	0,74	18,13	63,25
Обед	Салат витаминный	28	100	0,58	2,49	4,4	43,04
	Суп картофельный с бобовыми	14	250	4,34	2,53	12,21	136
	Плов с курицей	54	230	27,3	8,1	33,2	314,6
	Сок фруктовый	17	250	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			33,68	13,78	89,91	718,14
	Всего:			37,7	19,53	163,48	1204,98

3 день	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Выхо д	Белки	Жир ы	Углевод ы	Калори йность
1 завтрак	Каша «Дружба»	5	230	6,21	7,73	27,71	201
	Чай с сахаром	22	200	0,2	0,5	15,01	56,85
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			6,87	8,69	62,62	390,35
2 завтрак	Сок фруктовый	17	250	1,0	0,2	20,2	92
	Итого:			1,0	0,2	20,2	92
Обед	Огурец свежий	52	130	0,72	0,09	2,9	11
	Рассольник «Ленинградский»	36	250	2,27	2,51	4,19	104,75
	Макаронные изделия отварные	4	150	11,04	9,04	52,9	336,9
	Котлеты рубленые из птицы	19	80/60	9,7	13,92	7,89	196
	Чай с сахаром	22	250	0,2	0,5	15,01	56,85
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			24,39	26,52	102,79	838
	Всего:			32,26	35,41	185,61	1320,35

4 день	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Выхо д	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
1 завтрак	Каша манная	4	230	6,21	7,47	25,09	192
	Чай с сахаром	22	250	0,2	0,5	15,01	56,85
	Сыр порционный	2	40	3,69	3,97	0	82,67
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			10,56	12,4	60	464,02
2 завтрак	йогурт	63	200	5,8	5	8	106
	Итого:			5,8	5	8	106
Обед	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	67/52	130	1,09/0,7 2	0,2/0,09	3,8/2,9	43/11
	Суп-лапша домашняя	45	250	2,27	3,99	12,6	113
	Каша гречневая рассыпчатая	55	200	6,68	4,61	4,83	255,33
	Гуляш из мяса курицы	12	80	23,8	19,52	5,74	203
	Чай с сахаром	22	250	0,2	0,5	15,01	56,85
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			35,22	29,37	64,78	814,68
	Всего:			51,58	46,77	132,78	1384,7

5 день	Наименование блюда	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 завтрак	Каша рисовая молочная	9	250	5,28	9,35	22,26	199
	Сок фруктовый	17	250	1,0	0,2	20,2	92
	Бутерброд с маслом	34	40/20	1,01	7,81	15,33	72,87
	Итого:			7,29	17,36	57,79	363,87
2 завтрак	яблоко	62	200	0	0,74	18,13	63,25
	Итого:			0	0,74	18,13	63,25
Обед	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	67/52	120	1,09/0,72	0,2/0,09	3,8/2,9	43/11
	Щи из свежей капусты с картофелем	7	250	2,23	4,82	0,83	126,38
	Картофель отварной	37	200	1,48	2,38	0,02	103,64
	Рыба тушеная с овощами	3	75	13,07	4,37	2,57	102
	Компот из смеси сухофруктов	5	250	0,59	0	28,22	116,0
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			19,64	12,32	58,24	634,52
	Всего:			26,93	30,42	134,16	1061,64

6 день	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Выхо д	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1 завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	7	250	10,83	10,53	33,16	168,91
	Чай с сахаром	22	250	0,2	0,5	15,01	56,85
	Сыр порциями	2	40	3,69	3,97	0	82,67
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			15,18	15,46	68,07	440,93
2 завтрак	йогурт	63	200	5,8	5	8	106
	Итого:			5,8	5	8	106
Обед	Нарезка из свежих помидоров	67	120	1,09	0,2	3,8	43
	Суп-лапша домашняя	45	250	2,27	3,99	12,6	113
	Рагу овощное	41	250	1,52	4,6	4,74	143,05
	Котлеты рубленые из птицы	19	80/70	9,7	13,92	7,89	196
	Компот из смеси сухофруктов	5	250	0,59	0	28,22	116,0
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			15,63	23,17	77,15	743,55
	Всего			36,61	43,63	153,22	1290,48

7 день	Наименование блюда	№ технологиче ской карты	Выхо д	Белки	Жир ы	Углевод ы	Калори йность
1 завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	8	250	7,68	6,87	29	208,55
	Чай с сахаром	22	250	0,2	0,5	15,01	56,85
	Сыр порциями	2	40	3,69	3,97	0	82,67
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			12,03	11,8	63,91	480,57
2 завтрак	Сок фруктовый	17	250	1,0	0,2	20,2	92
	Итого:			1,0	0,2	20,2	92
Обед	Нарезка из свежих помидоров	67	120	1,09	0,2	3,8	43
	Суп картофельный с рисом	160	300	3,4	3,5	26,5	151,3
	Макаронные изделия отварные	4	150	11,04	9,04	52,9	336,9
	Гуляш из мяса курицы	12	80	23,8	19,52	5,74	203
	Компот из смеси сухофруктов	5	250	0,59	0	28,22	116,0
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			40,38	32,72	137,06	982,7
	Всего:			53,41	44,72	221,17	1555,27

8 день	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Выхо д	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
1 завтрак	Каша рисовая молочная	9	250	5,28	9,35	22,26	199
	Чай с сахаром	22	250	0,2	0,5	15,01	56,85
	Бутерброд с маслом	34	40/20	1,01	7,81	15,33	72,87
	Итого			6,49	17,66	52,6	328,72
2 завтрак	яблоко	62	200	0	0,74	18,13	63,25
	Итого:			0	0,74	18,13	63,25
Обед	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	67/52	120	1,09/0,72	0,2/0,09	3,8/2,9	43/11
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	69	300	3,42	3,91	4,09	101,82
	Картофель отварной	37	200	1,48	2,38	0,02	103,64
	Сосиска отварная	54	65	4,09	9,75	0,87	167,68
	Сок фруктовый	17	250	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			12,26	16,99	51,78	651,64
	Всего:			18,75	35,39	122,51	1043,61

9 день	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Выхо д	Белки	Жир ы	Углевод ы	Калори йность
1 завтрак	Каша манная	4	230	6,21	7,47	25,09	192
	Чай с сахаром	22	250	0,2	0,5	15,01	56,85
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			6,87	8,43	60	381,35
2 завтрак	йогурт	63	200	5,8	5	8	106
	Итого:			5,8	5	8	106
Обед	Нарезка из свежих помидоров	67	130	1,09	0,2	3,8	43
	Суп гороховый с картофелем	36	300	7,55	66	20,15	167
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	14	260	14,27	22,16	2,65	267,93
	Компот из сухофруктов	5	250	0,59	0	28,22	116,0
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого:			23,96	88,82	74,72	726,43
	Всего:			36,63	102,25	142,72	1213,78

10 день	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Выхо д	Белки	Жир ы	Углевод ы	Калори йность
1 завтрак	Макаронные изделия отварные	4	150	11,04	9,04	52,9	336,9
	Сосиска отварная	54	65	4,09	9,75	0,87	167,68
	Какао на молоке		250	4,07	3,5	17,5	117,78
	Сыр порциями	2	40	3,69	3,97	0	82,67
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Итого			23,35	26,72	91,17	837,53
2 завтрак	фрукты	34	120	1,6	0,5	22,1	42
	Итого:			1,6	0,5	22,1	42
Обед	Огурец свежий	52	130	0,72	0,09	2,9	11
	Рассольник «Ленинградский»	36	300	2,27	2,51	4,19	104,75
	Рагу овощное	41	250	1,52	4,6	4,74	143,05
	Хлеб пшеничный	35	100	0,46	0,46	19,9	132,5
	Чай с сахаром	22	250	0,2	0,5	15,01	56,85
	Итого:			5,17	8,16	46,74	448,15
	Всего:			30,12	35,38	160,01	1327,68