

Директор школы № _____



М Е Н Ю
для оздоровительных лагерей городского типа на 2022 год
2 неделя

Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, в руб.
8-й день							
Завтрак							
8,68	7,4	35,76	244	515	Каша молочная гречневая с маслом (гр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл. соль йодир.)	200/5	22,68
6,92	4,77	22,88	163,04	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб батон.)	15/36	14,41
2,18	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
17,78	12,45	98,75	554,04		Итого	654	51,07
Обед							
0,6	0,10	2,07	134,5	17	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	30,98
8,81	14,2	8,53	193,2	246	Котлета Домашняя с соусом красн. основ. (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 65/30	95	33,22
6,01	4,45	37,09	212,55	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	170	10,97
1,40	0,19	3,51	99,36	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	4,73
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,61	0,61	14,93	73,32		Яблоко	154	25,92
22,47	20,17	98,78	869,17		Итого	934	108,93
40,25	32,62	197,53	1423,21		Всего		160,00
9-й день							
Завтрак							
5,92	6,44	29,95	201	417	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	18,28
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
4,61	7,17	37,07	231,31	325	Булочка посыпная (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл.)	70	12,10
2,97	0,3	19,79	93,79	677	Хлеб батон	32	1,57
13,55	13,93	95,91	563,1		Итого	507	33,80
Обед							
4,33	5,9	10,23	111	165/998	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	25,68
8,48	17,25	0,29	190,32	636	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная.)	80	42,54
3,06	4,4	20	132,36	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	24,06
0,30	0,08	12,85	53,38	1009	Чай с вареньем	200/20	6,39
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
0,8	0,2	7,5	38		Мандарин	112	25,55
20,31	28,21	69,24	610,9		Итого	812	126,20
33,86	42,14	165,15	1174		Всего		160,00
10-й день							
Завтрак							
6,6	14,1	30,7	223	172	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., яблоки св., масло слив.)	180	31,70
4,19	0,42	27,83	131,89	677	Хлеб батон	45	2,22
1,55	1,45	2,17	28	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	5,83
5,1	5,4	41,7	207	338	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	13,14
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
17,44	21,37	126,4	680,89		Итого	700	64,05
Обед							
3,5	5,21	10,7	104	694/998	Суп лапша - домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	14,65
9,01	15,09	8,27	204,96	1025	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 65/30	95	33,72
5,54	4,5	34,61	201	310	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	11,54
0,38	0,13	15,48	64	667a	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	6,22
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
0,65	0,65	15,88	76,14		Яблоко	165	27,84
22,8	25,96	109,67	767,34		Итого	855	95,95
40,24	47,33	236,07	1448,23		Всего		160,00
11-й день							
Завтрак							
4,66	13,66	0,23	142,67	636	Сосиска отварная с соусом	40/30	22,93
6,01	4,45	37,09	212,55	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	9,68

2,32	0,23	15,46	73,27	677	Хлеб батон	25	1,23
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
3,68	12,72	34,58	266,57	386	Печенье Байкальское	60	17,00
18,85	31,34	111,05	751,06		Итого	505	52,69
Обед							
0,66	0,12	2,28	14,4	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12
3,64	6,2	16,22	135,3	167/998	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/250	22,33
8,68	7,60	6,27	128,28	1027	Ежики мясные с соусом красным основным (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная, соус красный основной) 60/30	90	37,82
1,69	2,56	6,92	62,56	657	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсоли, томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	75	12,25
1,48	2,93	9,27	69,46	867a	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив, соль йод.)	75	12,48
0	0	18,6	74	1014	Напиток с витаминами «Витошка»(смесь сухая с витаминами для напитка Витошка	200	7,65
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	30	1,53
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
21,19	20,03	92,21	640,24		Итого	805	107,31
40,04	51,36	203,26	1391,3		Всего		160,00
12-й день							
Завтрак							
7,21	6,60	46,61	244	623	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	25,87
2,33	7,55	15,43	131	778	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеббатон)	10/37	10,08
2,18	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82
4,2	5,9	39,3	197	414	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	50	10,21
13,79	29,26	97,59	613		Итого	506	48,98
Обед							
54,06	44,73	24,87	155,9	517/998	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина, гренки)	5/200/10	19,72
8,45	10,81	8,01	163,16	251a	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 60/30	90	26,19
4,3	5,1	42,7	234	297	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	9,04
0,15	0,15	18,09	74	645	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	11,13
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
0,68	0,51	17,71	80,84		Груша свежая	166	42,96
71,36	61,68	136,11	825,14		Итого	861	111,02
85,15	90,94	233,7	1438,14		Всего		160,00
13-й день							
Завтрак							
7,68	7,75	43,06	272,82	898	Каша молочная овсяная Геркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	200/4	17,24
3,25	0,33	21,64	102,58	677	Хлеб батон	35	1,73
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
4,47	4,75	36,2	205,53	338	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	65	11,39
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
15,45	12,85	134	708,93		Итого	704	43,37
Обед							
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	11,75
2,02	14,64	16,94	231,77	197	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	250/10	16,24
16,3	16,8	19,1	333,7	27	Жаркое по – домашнему (говядина, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/150	80,37
1,40	0,19	3,51	99,36	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	4,73
4,46	0,45	29,67	140,68	677	Хлеб батон	48	2,41
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
25,92	32,38	78,28	851,11		Итого	788	116,63
41,37	45,23	212,28	1560,04		Всего		160,00
14-й день							
Завтрак							
6,86	3,31	28,9	189,9	898	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод)	200	14,02
4,57	3,2	15,3	111	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб-батон)	10/34	10,09
5,17	3,16	18,56	75,22	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	9,73
5,87	8,11	37,3	225	696	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар,яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)	65	19,31
22,47	17,78	100,06	601,12		Итого	509	53,15
Обед							
6,38	6,37	16,9	158,8	138/998	Суп картофельный с клецками, с фаршем (фарш гов., картофель, лук, морковь, клецки)	10/200	26,39
10,98	10,96	8,21	165,5	584	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом красным основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст., соус кр осн.)	70/30	30,79
7,46	13,58	32,99	284,1	808	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	155	14,71

0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,68	00	17,5	60		Фруктовый десерт	1/100	30,00
30,59	31,55	117,35	861,64		Итого	825	106,85
53,06	49,33	217,41	1462,76		Всего		160,00