МЕНЮ
15-ДНЕВНОЕ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
НА 2022г.

1 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4.43	7.07	6.88	115.97
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/5	3.08	8.20	32.39	223.45
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			**7.71**	**15.27**	**54.27**	**397.42**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
40	Салат витаминный (св. капуста, морковь,огурец св., помидор св.)	100	1.20	3.30	11.70	82.00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	6.20	5.60	22.30	167.00
498	Котлета из птицы	60	9.66	9.06	9.06	157.20
520	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
699	Напиток цитрусовый (лимонный)	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитеркое изделие собственного производства	50	3.95	4.25	29.05	171.5
Итого:			**26.76**	**29.42**	**131.46**	**902.20**
Всего:			**34.47**	**44.69**	**185.73**	**1299.62**

2 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3.49	5.85	6.13	103.71
302	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	4.92	8.41	31.16	227.55
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
Итого:			**8.71**	**14.26**	**52.49**	**391.26**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
49	Салат из моркови	100	1.25	0.10	11.62	52.30
110	Борщ со сметаной и зеленью	250/10/1	2.26	6.70	13.46	122.00
437	Гуляш	40/60	13.90	6.50	4.00	132.00
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
631	Компот из свежих яблок	200	0.60	0.00	46.60	182.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Фрукт свежий	не менее 100	0.30	0.00	8.60	40.00
Итого:			**27.41**	**20.42**	**141.03**	**861.20**

Всего:		**36.12**	**34.68**	**193.52**	**1252.46**

3 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
337	Яйцо отварное	1 шт	5.10	4.60	0.30	63.00
302	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	150/5	5.95	9.43	32.60	246.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
413	Чай с молоком	200	1.60	1.60	17.30	87.00
Итого:			**14.00**	**16.15**	**59.45**	**443.40**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Огурец свежий	50	0.40	0.05	1.40	7.50
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/1	2.90	2.50	21.00	120.00
488	Цыплята, тушенные в соусе с овощами	60/30	10.20	6.78	2.76	112.80
520	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.80	5.20	28.40	186.00
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	36.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитеркое изделие собственного производства	50	3.95	4.25	29.05	171.5
Итого:			**26.35**	**19.24**	**131.26**	**786.80**
Всего:			**40.35**	**35.39**	**190.71**	**1230.20**

4 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с джемом	18/5/20	1.70	3.10	21.00	118.00
355	Вареники ленивые с маслом сливочным	70/5	10.50	8.48	10.58	164.25
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			**12.40**	**11.58**	**46.58**	**340.25**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Свежий огурец и свежий помидор	30/30	0.54	0.09	2.40	11.70
132	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	250/10/1	3.26	6.00	20.46	151.00
384	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	10.60	5.10	5.60	112.00
511	Рис отварной	100	2.40	4.00	24.50	146.00
699	Напиток цитрусовый(апельсиновый)	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Фрукт свежий	не менее 100	0.30	0.00	8.60	40.00
Итого:			**21.05**	**16.17**	**108.26**	**669.10**
Всего:			**33.45**	**27.75**	**154.84**	**1009.35**

5 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3.49	5.85	6.13	103.71
304	Каша молочная "Боярская" со сливочным маслом	150/5	3.28	8.20	48.99	289.05
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
Итого:			**7.07**	**14.05**	**70.32**	**452.76**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.40	5.10	8.90	88.00
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	2.50	3.00	18.30	113.00
451	Котлета рубленная мясная	60	9.54	8.64	9.60	156.60
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
648	Кисель ягодный витаминизированный	200	0.40	0.00	37.40	146.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитеркое изделие собственного производства	50	3.95	4.25	29.05	171.5
Итого:			**25.54**	**27.60**	**150.75**	**960.60**
Всего:			**32.61**	**41.65**	**221.07**	**1413.36**

6 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с маслом сливочным	10/18	1.36	8.82	9.31	124.40
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70/3	7.30	12.19	1.39	145.27
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
685	Чай с джемом	200	4.90	5.00	32.50	190.00
Итого:			**16.06**	**26.47**	**55.45**	**524.67**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Салат витаминный (св. капуста, морковь,огурец св., помидор св.)	100	1.20	3.30	11.70	82.00
124	Щи из свежей капусты со сметаной с зеленью	250/10/1	2.26	5.80	10.36	104.00
505	Кнели из кур	60	12.65	6.24	4.02	123.00
520	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
631	Компот из свежих яблок	200	0.60	0.00	46.60	182.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Фрукт свежий	не менее 100	0.30	0.00	8.60	40.00
Итого:			**24.01**	**23.07**	**124.68**	**806.90**

Всего:		**40.08**	**49.53**	**180.14**	**1331.57**

7 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4.43	7.07	6.88	115.97
302	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	5.74	10.66	27.06	235.75
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			**10.37**	**17.73**	**48.94**	**409.72**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Свежий помидор	50	0.55	0.10	2.60	12.00
91/128, Делиплюс	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/20/1	1.80	2.40	14.10	87.00
433	Мясо тушёное	40/40	12.24	4.72	3.12	105.60
511	Рис отварной	100	2.40	4.00	24.50	146.00
699	Напиток цитрусовый(лимонный)	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Кондитеркое изделие промышленного производства	20	4.50	4.30	12.50	90.00
Итого:			**24.09**	**15.98**	**94.27**	**601.60**
Всего:			**34.46**	**33.71**	**143.21**	**1011.32**

8 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3.49	5.85	6.13	103.71
305	Каша "Янтарная"	150/5	7.58	16.20	39.77	340.30
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
Итого:			**11.37**	**22.05**	**61.10**	**504.01**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
41, Делиплюс	Салат из моркови с яблоком	100	1.30	3.10	9.10	70.00
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/10/1	1.70	4.50	13.20	105.30
462	Тефтели с соусом	60/30	11.07	13.17	11.22	209.40
203	Картофель отварной с маслом	150	3.00	7.60	23.85	242.00
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Фрукт свежий	не менее 100	0.30	0.00	8.60	40.00
Итого:			**21.82**	**29.35**	**118.87**	**903.10**
Всего:			**33.19**	**51.40**	**179.97**	**1407.11**

9 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	0.99	2.56	17.33	96.32
302	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	150/5	5.95	9.43	32.60	246.00
685	Чай с джемом	200	4.90	5.00	32.50	190.00
Итого:			**11.84**	**16.99**	**82.43**	**532.32**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Огурец свежий	50	0.40	0.05	1.40	7.50
134	Суп крестьянский с крупой и зеленью	250/1	2.60	5.30	14.30	116.00
498	Котлета из птицы	60	9.66	9.06	9.06	157.20
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
631	Компот из свежих яблок	200	0.60	0.00	46.60	182.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитеркое изделие собственного производства	50	3.95	4.25	29.05	171.5
Итого:			**24.96**	**25.27**	**147.91**	**919.70**
Всего:			**36.80**	**42.26**	**230.34**	**1452.02**

10 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
337	Яйцо отварное	1 шт	5.10	4.60	0.30	63.00
302	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	4.92	8.41	31.16	227.55
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			**11.37**	**13.53**	**40.71**	**337.95**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1.40	5.10	8.90	88.00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/1	2.90	2.50	21.00	120.00
443	Плов из свинины	40/150	20.52	11.21	35.91	332.50
699	Напиток цитрусовый(апельсиновый)	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Кондитеркое изделие промышленного производства	20	4.50	4.30	12.50	90.00

Итого:		**31.92**	**23.57**	**115.76**	**791.50**
Всего:		**43.29**	**37.10**	**156.47**	**1129.45**

11 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с джемом	18/5/20	1.70	3.10	21.00	118.00
362	Пудинг из творога со сметаной	70/10	10.72	8.72	16.56	189.60
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
Итого:			**12.72**	**11.82**	**52.76**	**367.60**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Свежий огурец и свежий помидор	30/30	0.54	0.09	2.40	11.70
110	Борщ со сметаной, зеленью	250/10/1	2.26	6.70	13.46	122.00
488	Цыплята, тушенные в соусе с овощами	60/30	10.20	6.78	2.76	112.80
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.80	5.20	28.40	186.00
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитеркое изделие собственного производства	50	3.95	4.25	29.05	171.5
Итого:			**25.85**	**23.48**	**119.72**	**793.00**
Всего:			**38.57**	**35.30**	**172.48**	**1160.60**

12 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4.43	7.07	6.88	115.97
302	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	5.74	10.66	27.06	235.75
685	Чай с джемом	200	4.90	5.00	32.50	190.00
Итого:			**15.07**	**22.73**	**66.44**	**541.72**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
37	Салат из сырых овощей (капуста б/к, морковь, помидоры св., огурцы св.)	100	1.50	4.10	4.20	61.00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7.60	5.70	22.30	167.00
384	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	10.60	5.10	5.60	112.00
511	Рис отварной	100	2.40	4.00	24.50	146.00
648	Кисель ягодный витаминизированный	200	0.40	0.00	37.40	146.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Фрукт свежий	не менее 100	0.30	0.00	8.60	40.00
Итого:			**26.65**	**19.88**	**124.10**	**784.40**
Всего:			**41.72**	**42.61**	**190.54**	**1326.12**

13 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с маслом сливочным	10/18	1.36	8.82	9.31	124.40
220	Омлет натуральный с овощами и маслом сливочным	70/3	9.68	14.96	8.25	207.90
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			**11.24**	**23.78**	**32.56**	**390.30**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
49	Салат из моркови	100	1.25	0.10	11.62	52.30
91/128, Делиплюс	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/20/1	1.80	2.40	14.10	87.00
452	Биточки мясные	60	7.20	6.36	5.82	112.50
520	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
631	Компот из свежих яблок	200	0.60	0.00	46.60	182.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитеркое изделие собственного производства	50	3.95	4.25	29.05	171.5
Итого:			**20.45**	**20.31**	**141.34**	**833.80**
Всего:			**31.69**	**44.09**	**173.90**	**1224.10**

14 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3.49	5.85	6.13	103.71
305	Каша "Янтарная"	150/5	7.58	16.20	39.77	340.30
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
Итого:			**11.37**	**22.05**	**61.10**	**504.01**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1.85	5.13	8.26	87.00
91/128, Делиплюс	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/20/1	1.80	2.40	14.10	87.00
451	Котлета рубленная мясная	60	9.54	8.64	9.60	156.60
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Фрукт свежий	не менее 100	0.30	0.00	8.60	40.00

Итого:		**23.19**	**23.30**	**128.71**	**827.50**
Всего:		**34.56**	**45.35**	**189.81**	**1331.51**

15 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
337	Яйцо отварное	1 шт	5.10	4.60	0.30	63.00
302	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	5.74	10.66	27.06	235.75
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
685	Чай с сахаром	200/15	4.90	5.00	32.50	190.00
Итого:			**17.09**	**20.78**	**69.11**	**536.15**

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Свежий огурец и свежий помидор	30/30	0.54	0.09	2.40	11.70
124	Щи из свежей капусты со сметаной с зеленью	250/10/1	2.26	5.80	10.36	104.00
443	Плов из свинины	40/150	20.52	11.21	35.91	332.50
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Кондитеркое изделие промышленного производства	20	4.50	4.30	12.50	90.00
Итого:			**32.27**	**22.38**	**114.07**	**774.60**
Всего:			**49.36**	**43.16**	**183.19**	**1310.75**

СОГЛАСОВАНО:

_____
_____
(наименование общеобразовательного учреждения)

_____
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
"___"_____20___г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(руководитель)
"___"_____20___г

МЕНЮ
15-ДНЕВНОЕ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА 2022г.

Липецк