

Утверждаю

МОКУ Фабричная ООШ

пгт Лальск и.о. Директора школы

\_\_\_\_\_ Н. С. Осенникова

## МЕНЮ

### горячих завтраков и обедов на лагерь с дневным пребыванием детей

1 день

| №<br>п/п | Наименование блюд                                  | белки | жиры | угл-ды | ккал    | Выход  |
|----------|--|-------|------|--------|---------|--------|
|          | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |       |      |        |         |        |
| 1.       | Каша молочная рисовая<br>№ 302 сб.шк. 2004 г       | 5,78  | 8,0  | 40,1   | 256,7   | 200/5  |
| 2.       | Какао с молоком<br>№ 693 сб.шк. 2004 г             | 3,3   | 3,1  | 13,6   | 94      | 200    |
| 3.       | Хлеб пшеничный в/с                                 | 2,28  | 0,24 | 14,67  | 71,4    | 30     |
|          |  |       |      |        |         |        |
|          | ИТОГО  | 14,08 | 14,1 | 68,2   | 457,70. |        |
|          | <b>обед</b>  |       |      |        |         |        |
| 1.       | Суп с макаронными изделиями<br>№ 140 сб.шк. 2004 г | 2,7   | 2,5  | 18,8   | 111     | 250/10 |
| 2.       | Пюре картофельное<br>№ 520 сб.шк.2004 г            | 3,7   | 5,9  | 24,0   | 166     | 180/5  |
| 3.       | Котлета мясная<br>№ 451 сб.шк. 2004 г              | 20,6  | 18,3 | 17,5   | 320     | 100/40 |
| 4.       | Чай сладкий<br>№ 685 сб.шк. 2004 г                 | 0,1   | 0    | 9,1    | 35      | 200    |
| 5.       | Хлеб пшеничный в/с                                 | 4,0   | 0    | 30     | 142,0   | 60     |
|          | ИТОГО  |       | 31,4 | 26,7   | 99,40   | 774,0  |
|          | ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ                                 | 172,2 | 40,8 | 167,6  | 1231,70 |        |

## 2 день

| № п/п | Наименование блюд                              | белки | жиры | угл-ды | ккал   | Выход |
|-------|--|-------|------|--------|--------|-------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |       |      |        |        |       |
| 1.    | Каша гречневая молочная<br>№ 302 сб.шк. 2004 г | 8,78  | 9,0  | 35,67  | 260,0  | 200/5 |
| 2.    | Чай сладкий<br>№ 685 сб.шк. 2004 г             | 0,1   | 0    | 9,1    | 35,0   | 200   |
| 3.    | Хлеб с сыром<br>№ 1 сб.шк. 2004 г              | 2,4   | 8,6  | 14,6   | 146,0  | 30/10 |
|       |  |       |      |        |        |       |
|       | ИТОГО  | 11,28 | 17,6 | 59,37  | 441,1  |       |
|       | <b>обед</b>                                    |       |      |        |        |       |
| 1.    | Рожки отварные<br>№ 332 сб.шк. 2004г           | 6,6   | 4,7  | 39,4   | 230,0  | 180/5 |
| 2.    | Котлета куриная<br>№ 205 спр. М 2003 г         | 15,0  | 21,4 | 15,5   | 316,0  | 100   |
| 3.    | Компот из свежих яблок<br>№ 631 сб.шк. 2004 г  | 0,2   | 0,1  | 17,2   | 68,0   | 200   |
| 4.    | Хлеб сельский                                  | 4,0   | 0    | 30,0   | 142,0  | 60    |
|       |  |       |      |        |        |       |
|       | ИТОГО  | 25,8  | 26,2 | 102,1  | 756,0  |       |
|       | ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ                             | 37,08 | 43,8 | 161,47 | 1197,1 |       |

### 3 день

| № п/п | Наименование блюд                               | белки | жиры | угл-ды | ккал    | Выход |
|-------|---|-------|------|--------|---------|-------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                  |       |      |        |         |       |
| 1.    | Каша манная молочная<br>№ 311 сб.шк. 2004 г     | 6,0   | 8,0  | 29,78  | 215,6   | 200/5 |
| 2.    | Чай с молоком и сахаром<br>№ 630 сб.шк. 1996 г  | 1,4   | 1,4  | 11,2   | 61,0    | 200   |
| 3.    | Бутерброд с маслом<br>№ 1 сб.шк. 2004 г         | 2,4   | 8,6  | 14,6   | 146,0   | 30/10 |
|       |   |       |      |        |         |       |
|       | <b>ИТОГО</b>                                    | 9,8   | 18,0 | 55,58  | 422,6   |       |
|       | <b>ОБЕД</b>                                     |       |      |        |         |       |
| 1.    | Каша рисовая рассыпчатая<br>№ 297 сб.шк. 2004 г | 4,3   | 4,7  | 44,1   | 240,0   | 180/5 |
| 2.    | Гуляш<br>№ 437 сб.шк. 2004 г                    | 22,9  | 22,9 | 3,2    | 311,0   | 80/50 |
| 3.    | Хлеб сельский                                   | 4,0   | 0    | 30,0   | 142,0   | 60    |
| 4.    | Какао с молоком<br>№ 693 сб.шк. 2004 г          | 3,3   | 3,1  | 13,6   | 94,0    | 200   |
| 5.    | Конфеты шоколадные                              | 3,2   | 17,3 | 27,3   | 273,5   | 50    |
|       | <b>ИТОГО</b>                                    | 37,7  | 48,0 | 118,20 | 1060,50 |       |
|       | <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>                       | 47,5  | 66,0 | 173,78 | 1483,10 |       |

## 4 день

| № п/п | Наименование блюд                              | белки | жиры  | угл-ды | ккал  | Выход  |
|-------|--|-------|-------|--------|-------|--------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |       |       |        |       |        |
| 1.    | Каша рисовая молочная<br>№ 302 сб.шк. 2004 г   | 5,78  | 8,0   | 40,1   | 256,7 | 200/5  |
| 2.    | Какао с молоком<br>№ 693 сб.шк. 2004 г         | 3,3   | 3,1   | 13,6   | 94,0  | 200    |
| 3.    | Хлеб пшеничный в/с                             | 2,28  | 0,24  | 14,67  | 71,4  | 30     |
|       |  |       |       |        |       |        |
|       | <b>ИТОГО</b>                                   | 11,36 | 11,34 | 68,37  | 422,1 |        |
|       | <b>ОБЕД</b>                                    |       |       |        |       |        |
| 1.    | Борщ со сметаной<br>№ 110 сб.шк. 2004 г        | 1,7   | 5,0   | 11,6   | 97,0  | 250/10 |
| 2.    | Фрикадельки мясные<br>№ 471 сб.шк. 2004 г      | 14,1  | 11,8  | 10,4   | 205,0 | 100/40 |
| 3.    | Хлеб сельский                                  | 4,0   | 0     | 30,0   | 142,0 | 60     |
| 4.    | Чай с молоком и сахаром<br>№ 630 сб.шк. 1996 г | 0,1   | 0     | 9,1    | 35,0  | 200    |
|       |  |       |       |        |       |        |
|       | <b>ИТОГО</b>                                   | 19,9  | 16,8  | 61,10  | 479,0 |        |
|       | <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>                      | 31,26 | 28,14 | 129,47 | 901,1 |        |

## 5 день

| № п/п | Наименование блюд                             | белки | жиры | угл-ды | ккал   | Выход |
|-------|---|-------|------|--------|--------|-------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                |       |      |        |        |       |
| 1.    | Каша гречневая молочная<br>№ 302 сб.шк.2004 г | 8,78  | 9,0  | 35,67  | 260,0  | 200/5 |
| 2.    | Чай сладкий<br>№ 685 сб.шк. 2004 г            | 0,1   | 0    | 9,1    | 35,0   | 200   |
| 3.    | Хлеб с сыром<br>№ 1 сб.шк. 2004 г             | 2,4   | 8,6  | 14,6   | 146,0  | 30/10 |
|       |   |       |      |        |        |       |
|       | <b>ИТОГО</b>                                  | 11,28 | 17,6 | 59,37  | 441,1  |       |
|       | <b>обед</b>                                   |       |      |        |        |       |
| 1.    | Рожки отварные<br>№ 332 сб.шк. 2004г          | 6,6   | 4,7  | 39,4   | 230,0  | 180/5 |
| 2.    | Котлета куриная<br>№ 205 спр. М 2003 г        | 15,0  | 21,4 | 15,5   | 316,0  | 100   |
| 3.    | Компот из свежих яблок<br>№ 631 сб.шк. 2004 г | 0,2   | 0,1  | 17,2   | 68,0   | 200   |
| 4.    | Хлеб сельский                                 | 4,0   | 0    | 30,0   | 142,0  | 60    |
| 5.    | Яблоко свежее                                 | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 47,0   | 100   |
|       | <b>ИТОГО</b>                                  | 26,2  | 26,6 | 111,9  | 803,0  |       |
|       | <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>                     | 37,48 | 44,2 | 171,27 | 1244,1 |       |

## 6 день

| № п/п | Наименование блюд                              | белки | жиры | угл-ды | ккал   | Выход  |
|-------|--|-------|------|--------|--------|--------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |       |      |        |        |        |
| 1.    | Каша манная молочная<br>№ 311 сб.шк. 2004 г    | 6,0   | 8,0  | 29,78  | 215,6  | 200/5  |
| 2.    | Чай с молоком и сахаром<br>№ 630 сб.шк. 1996 г | 1,4   | 1,4  | 11,2   | 61,0   | 200    |
| 3.    | Бутерброд с маслом<br>№ 1 сб.шк. 2004 г        | 2,4   | 8,6  | 14,6   | 146,0  | 30/10  |
|       |  |       |      |        |        |        |
|       | <b>ИТОГО</b>                                   | 9,8   | 18,0 | 55,58  | 422,6  |        |
|       | <b>ОБЕД</b>                                    |       |      |        |        |        |
| 1.    | Щи со свежей капустой<br>№ 124 сб.шк. 2004 г   | 1,7   | 5,6  | 8,4    | 91,0   | 250/10 |
| 2.    | Гуляш из говядины<br>№ 437 сб.шк. 2004 г       | 22,9  | 22,9 | 3,2    | 311,0  | 80/50  |
| 3.    | Хлеб сельский                                  | 4,0   | 0    | 30,0   | 142,0  | 60     |
| 4.    | Пюре картофельное<br>№ 520 сб.шк. 2004 г       | 3,7   | 5,9  | 24,0   | 166,0  | 180/5  |
|       |  |       |      |        |        |        |
|       | <b>ИТОГО</b>                                   | 32,3  | 34,4 | 65,6   | 710,0  |        |
|       | <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>                      | 42,1  | 52,4 | 121,18 | 1132,6 |        |

## 7 день

| № п/п | Наименование блюд                                | белки | жиры | угл-ды | ккал   | Выход  |
|-------|--|-------|------|--------|--------|--------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                   |       |      |        |        |        |
| 1.    | Каша гречневая молочная<br>№ 302 сб.шк.2004 г    | 8,78  | 9,0  | 35,67  | 260,0  | 200/5  |
| 2.    | Чай сладкий<br>№ 685 сб.шк. 2004 г               | 0,1   | 0    | 9,1    | 35,0   | 200    |
| 3.    | Хлеб с сыром<br>№ 1 сб.шк. 2004 г                | 2,4   | 8,6  | 14,6   | 146,0  | 30/10  |
| 4.    | Конфеты шоколадные                               | 3,2   | 17,3 | 27,3   | 273,5  | 50     |
|       |  |       |      |        |        |        |
|       | ИТОГО  | 14,48 | 34,9 | 86,67  | 714,5  |        |
|       | <b>обед</b>                                      |       |      |        |        |        |
| 1.    | Каша гречневая рассыпчатая<br>3297 сб.шк. 2004 г | 10,4  | 6,8  | 45,4   | 288,0  | 180/5  |
| 2.    | Суфле из кур<br>№ 506 сб.шк. 2004 г              | 17,4  | 22,4 | 5,4    | 293,0  | 100/10 |
| 3.    | Компот из свежих плодов<br>№ 631 сб.шк. 2004 г   | 0,2   | 0,1  | 17,2   | 68,0   | 200    |
| 4.    | Хлеб сельский                                    | 4,0   | 0    | 30,0   | 142,0  | 60     |
|       |  |       |      |        |        |        |
|       | ИТОГО  | 32,0  | 29,3 | 98,0   | 591,0  |        |
|       | ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ                               | 46,48 | 64,2 | 184,67 | 1305,1 |        |

## 8 день

| № п/п | Наименование блюд                            | белки | жиры  | угл-ды | ккал   | Выход  |
|-------|--|-------|-------|--------|--------|--------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                               |       |       |        |        |        |
| 1.    | Каша рисовая молочная<br>№ 302 сб.шк. 2004 г | 5,78  | 8,0   | 40,1   | 256,7  | 200/5  |
| 2.    | Какао с молоком<br>№ 693 сб.шк. 2004 г       | 3,3   | 3,1   | 13,6   | 94,0   | 200    |
| 3.    | Хлеб пшеничный в/с                           | 2,28  | 0,24  | 14,67  | 71,4   | 30     |
|       |  |       |       |        |        |        |
|       | <b>ИТОГО</b>                                 | 11,36 | 11,34 | 68,37  | 422,1  |        |
|       | <b>ОБЕД</b>                                  |       |       |        |        |        |
| 1.    | Борщ со сметаной<br>№ 110 сб.шк. 2004 г      | 1,7   | 5,0   | 11,6   | 97,0   | 250/10 |
| 2.    | Котлета мясная<br>№ 451 сб.шк. 2004 г        | 20,6  | 18,3  | 17,5   | 320,0  | 100/40 |
| 3.    | Пюре картофельное<br>№ 520 сб.шк. 2004 г     | 3,7   | 5,9   | 24,0   | 166,0  | 180/5  |
| 4.    | Чай сладкий<br>№ 685 сб.шк. 2004 г           | 0,1   | 0     | 9,1    | 35,0   | 200    |
| 5.    | Хлеб сельский                                | 4,0   | 0     | 30,0   | 142,0  | 60     |
|       |  |       |       |        |        |        |
|       | <b>ИТОГО</b>                                 | 30,1  | 29,2  | 92,2   | 760,0  |        |
|       | <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>                    | 41,46 | 40,54 | 160,57 | 1182,1 |        |



## 9 день

| № п/п | Наименование блюд                              | белки | жиры | угл-ды | ккал   | Выход |
|-------|--|-------|------|--------|--------|-------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |       |      |        |        |       |
| 1.    | Каша манная молочная<br>№ 311 сб.шк. 2004 г    | 6,0   | 8,0  | 29,78  | 215,6  | 200/5 |
| 2.    | Чай с молоком и сахаром<br>№ 630 сб.шк. 1996 г | 1,4   | 1,4  | 11,2   | 61,0   | 200   |
| 3.    | Бутерброд с маслом<br>№ 1 сб.шк. 2004 г        | 2,4   | 8,6  | 14,6   | 146,0  | 30/10 |
|       |  |       |      |        |        |       |
|       | <b>ИТОГО</b>                                   | 9,8   | 18,0 | 55,58  | 422,6  |       |
|       | <b>ОБЕД</b>                                    |       |      |        |        |       |
| 1.    | Рожки отварные<br>№ 332 сб.шк. 2004 г          | 1,7   | 5,6  | 8,4    | 91,0   | 180/5 |
| 2.    | Котлета куриная<br>№ 205 спр.м 2003 г          | 15,0  | 21,4 | 15,5   | 316,0  | 100   |
| 3.    | Хлеб сельский                                  | 4,0   | 0    | 30,0   | 142,0  | 60    |
| 4.    | Какао с молоком<br>№ 693 сб.шк. 2004 г         | 3,3   | 3,1  | 13,6   | 94,0   | 200   |
|       |  |       |      |        |        |       |
|       | <b>ИТОГО</b>                                   | 28,9  | 29,2 | 98,5   | 782,0  |       |
|       | <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>                      | 38,7  | 47,2 | 154,08 | 1204,6 |       |

## 10 день

| № п/п | Наименование блюд                                  | белки | жиры | угл-ды | ккал   | Выход  |
|-------|--|-------|------|--------|--------|--------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |       |      |        |        |        |
| 1.    | Каша гречневая молочная<br>№ 302 сб.шк.2004 г      | 8,78  | 9,0  | 35,67  | 260,0  | 200/5  |
| 2.    | Чай сладкий<br>№ 685 сб.шк. 2004 г                 | 0,1   | 0    | 9,1    | 35,0   | 200    |
| 3.    | Хлеб с сыром<br>№ 1 сб.шк. 2004 г                  | 2,4   | 8,6  | 14,6   | 146,0  | 30/10  |
|       |  |       |      |        |        |        |
|       | <b>ИТОГО</b>                                       | 8,5   | 16,6 | 53,48  | 396,6  |        |
|       | <b>обед</b>  |       |      |        |        |        |
| 1.    | Суп с макаронными изделиями<br>№ 140 сб.шк. 2004 г | 2,7   | 2,5  | 18,8   | 111,0  | 250/10 |
| 2.    | Пюре картофельное<br>№ 520 сб.шк. 2004 г           | 3,7   | 5,9  | 24,0   | 166,0  | 180/5  |
| 3.    | Суфле из говядины                                  | 20,1  | 27,0 | 5,2    | 344,0  | 100/50 |
| 4.    | Хлеб сельский                                      | 4,0   | 0    | 30,0   | 142,0  | 60     |
| 5.    | Чай сладкий  | 0,1   | 0    | 9,1    | 35,0   | 200    |
| 6.    | Яблоко свежее                                      | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 47,0   | 100    |
|       |  |       |      |        |        |        |
|       | <b>ИТОГО</b>                                       | 31,0  | 35,8 | 96,9   | 845,0  |        |
|       | <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>                          | 39,5  | 52,4 | 150,38 | 1241,6 |        |