

Утверждаю:

Директор школы

Аминева С.Н.

Начальник лагеря

Гофман Л.Ф.



МКОУ «Сибирякская средняя общеобразовательная школа»

**14 дневное меню лагеря
с дневным пребыванием на июнь 2022 года**

День 2

№	Наименование продуктов	Брутто, г	ЗАВТРАК							Обед						
			Зеленый горошек консервированный	Омлет натуральный с маслом	Чай с молоком	Хлеб пшеничный	Сыр (порционно)	сок	Масло порционно	Огурец свежий	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Плов из птицы	Компот из свежих плодов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Фрукты свежие
	Вес блюда,г		60	150/5	200	60	10	200	10	100	200/20	100/200/100	200	30	50	100
1	Хлеб ржаной	50,000													50	
2	Хлеб пшеничный	90,000				60								30		
3	Мука пшеничная	5,600										5,6				
4	Крупы рисовая	70,000										70				
5	Картофель	106,600									106,6					
6	Морковь	10,000									10					
7	Лук репчатый	28,200									11,4	16,8				
8	Огурцы,	102,000								102						
9	зеленый горошек	92,300	92,3													
10	Тома паста, томат - пюре	16,000									2	14				
11	Яблоки	45,400											45,4			
12	Сливы	100,000														100
13	Соки фруктовые, овощные	200,000						200								
14	Чай	0,360			0,36											
15	Сахар, кондитерские изделия	39,000			15								24			
16	Говядина 1 категории	23,200									23,2					
17	Курица потрошенная 1 категории	193,300										193,3				
18	Молоко	145,000		45	100											
19	Сыр	10,000					10									
20	Масло сливочное	15,000		5					10							
21	Масло растительное	16,000									2	14				
22	Яйцо	121,250		120							1,25					
23	лимонная кислота	0,200											0,2			

День 3

№	Наименование продуктов	брутто,г	ЗАВТРАК					Обед								
			Запеканка из творога со сгущенным молоком	Чай с молоком	Сыр (порционно)	Хлеб пшеничный	Кефир	Масло сливочное	Помидор свежий	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	каша рассыпчатая ячневая	Птица тушенная в соусе	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Фрукты свежие
			150/20	200	10	60	200	10	100	200/5	200	75/75	200	30	45	100
	Хлеб ржаной	45,000												45		
2	Хлеб пшеничный	90,000			60							30				
3	крупа ячневая	64,600								64,6						
4	Крупы манная	10,000	10													
6	Картофель	21,400							21,4							
8	Капуста белокочанная	20,000							20							
9	Свекла	40,000							40							
10	Морковь	18,000							10		8					
11	Лук репчатый	11,400							9,6		1,8					
	помидоры	102,600						102,6								
17	Тома паста, томат - пюре	13,500							6		7,5					
20	Сливы	100,000													100	
22	Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	20,000										20				
23	Сгущенное молоко	20,000	20													
24	Чай	0,360		0,36												
26	Сахар,	48,100	10	15					2		1,1	20				
27	Говядина 1 категории	41,000							41							
28	Курица потрошенная 1 категории	147,300									147,3					
31	Молоко	100,000		100												
32	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофиллин)	200,000				200										
33	Сметана	10,000	5						5							
34	Творог	141,000	141													
35	Сыр	10,000			10											
36	Масло сливочное	27,500	5				10		4	7	1,5					
37	Масло растительное	3,000									3					
38	Яйцо	4,000	4													
	сухари	5,000	5													
	лимонная кислота	3,400							3,2			0,2				

День 4

№	Наименование продуктов	Норма в день, г (мл)*, брутто	ЗАВТРАК						Обед						
			Каша манная	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Сыр (порции)	Ряженка	Огурец свежий	Суп из овощей	Суфле из овощей	Картофель отварной	Сок фруктовый	Хлеб пшеничный	хлеб ржаной	фрукты свежие (сливы)
			200	200	50	10	200	100	200/10	100	200	200	40	50	100
1	Хлеб ржаной	50												50	
2	Хлеб пшеничный	90			50								40		
4	Крупы манная	31	30,8												
6	Картофель	320							53,4		266,6				
8	Капуста белокочанная	20							20						
10	Морковь	10							10						
11	Лук репчатый	10							9,6						
12	Огурцы свежие	102						102							
15	Зеленый горошек	9							9,2						
20	Сливы	100													100
21	Соки фруктовые, овощные	200										200			
24	Чай	1		0,8											
26	Сахар, кондитерские изделия	22		7	15										
31	Молоко	100	100												
32	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	200						200							
33	Сметана	5							5						
35	Сыр	10				10									
36	Масло сливочное	12	5								7				
37	Масло растительное	4							4						

Обед

Суп крест	Фрикадел	Каша греч	Компот из	Фрукты яб	Хлеб пше	Хлеб ржан
200/20	100/100	200	200	100	30	45
						45
	15				30	
	10					
		80,8				
8						
26,6						
30						
10						
9,6	10					
				100		
			20			
			20			
	76,6					
36,7						
	20					
		7				
4						
			0,2			

День 6		Завтрак			
		Сырники со с	Яйцо отварн	Какао с мол	Хлеб пшенич
		160/40	1 шт. (40 г.)	200	60
1	Хлеб ржаной	50			
2	Хлеб пшеничный	103			60
3	Мука пшеничная	24	21,2		
4	горох	20			
5	Картофель	305			
6	Морковь	16			
7	Лук репчатый	29			
8	Огурцы	102			
9	Томат паста, томат - пюре	13			
10	Сливы	100			
11	Соки фруктовые, овощные	200			
12	молоко сгущеное	40	40		
13	Сахар,	37	16	20	
14	Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	138			
15	Молоко	248		200	
16	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	200			
17	Творог	163	163,2		
18	Сыр	9			
19	Масло сливочное	15	5,4		
20	Масло растительное	5			
21	Яйцо	51	5,4	40	

Обед

Сыр (порции)	Ряженка	Огурец свежий	Суп картофе	Фрикадельки	Пюре картоф	Сок фруковы	Хлеб пшени	Хлеб ржаной	фрукты свежие (сливы)
9	200	100	250	100/50	180	200	30	50	100
								50	
				13,3			30		
				2,3					
			20,2						
			100		205,2				
			12,5	3,8					
			12	17,2					
		102							
				12,5					
									100
						200			
				0,5					
				138,3					
				20	28,4				
	200								
9									
				2,8	6,3				
			5						
				6					

День 7

№	Наименование продуктов	Норма в день, г (мл)*, брутто	ЗАВТРАК					Обед								
			Каша "Дружба"	Чай с сахаром	Хлеб пшеничн	Масло сливоч	Кефир	Огурец свеж	Суп картофе	Котлеты рубл	Макарон	от	Кисель из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Фрукты свежие
			200/5	200	60	7	200	100	250	100	180	200	30	50	100	
1	Хлеб ржаной	50,00												50		
2	Хлеб пшеничный	106,00			60					16			30			
3	Крупа пшеничная	5,00							5							
4	Крупы гречневая	11,50	11,5													
5	пшено	28,00	28													
6	горох	0,00														
7	Макаронные изделия	61,20									61,2					
8	Картофель	100,00							100							
9	Морковь	12,50							12,5							
10	Лук репчатый	12,00							12							
11	Огурцы	100,00						100								
12	Яблоки	100,00													100	
13	Сухофрукты	20,00										20				
14	Изюм	3,20	3,2													
15	Чай	0,80		0,8												
16	Сахар	43,00	8	15								20				
17	Курица потрошенная 1 категории	170,00								170						
18	Молоко	140,00	140													
19	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	200,00					200									
20	Масло сливочное	20,30	7			7					6,3					
21	Масло растительное	4,50							2,5	2						
22	Яйцо	10,00	10													
23	сухари	10,00								10						
24	лимонная кислота	0,20										0,2				

День 8

№	Наименование продуктов	, brutto	ЗАВТРАК				
			Помидор све	Рыба аппети	Чай с сахарс	Хлеб пшени	Сыр (порцио
			100	200	200	70	10
1	Хлеб ржаной	45,00					
2	Хлеб пшеничный	111,40				70	
3	Мука пшеничная	8,70		8,7			
4	Картофель	237,20					
5	Капуста белокочанная	160,40		110,4			
6	Морковь	10,00					
7	Лук репчатый	99,40		45,5			
8	помидоры	102,60	102,6				
9	Фрукты свежие	22,70					
10	Сливы	100,00					
11	Чай	0,80			0,8		
12	Сахар	35,00			15		
13	Говядина 1 категории	84,00					
14	минтай без головы	127,70		127,7			
15	Молоко	28,40					
16	Сметана	26,60		16,6			
17	Сыр	13,20		3,2			10
18	Масло сливочное	23,20		16,9			
19	Масло растительное	13,40		3,7			
20	Яйцо	10,90		3,7			
21	Крахмал картофельный	9,00					
22	сухари	8,60					

Обед

Ряженка	Щи из свежих овощей	Суп из овощей	Пюре картофельное	Компот из фруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Фрукты свежие (сливы)
200	200/15/10	100	180	200	30	45	100
						45	
		11,4			30		
	32		205,2				
	50						
	10						
	9,6	44,3					
				22,7			
							100
				20			
	24,3	59,7					
			28,4				
	10						
			6,3				
	4	5,7					
		7,2					
				9			
		8,6					

День 9

№	Наименование продуктов	Норма в день, г (мл)*, Брутто	ЗАВТРАК					Обед						
			Каша вязкая с	Чай с молоком	Хлеб пшеничн	Масло сливоч	Кефир	Огурец свежий	Суп картофель	Тефтели мясные	Каша ячневая	Сок фруктовый	Хлеб ржаной	Фрукты свежие яблоки
			210	200	60	7	200	100	250	100/100	200	200	50	100
1	Хлеб ржаной	50,00											50	
2	Хлеб пшеничный	74,00			60					14				
3	Мука пшеничная	24,40							19,3	5,1				
4	Крупы ячневая	64,60									64,6			
5	Крупа рисовая	44,40	44,4											
6	Картофель	66,80							66,8					
7	Морковь	12,50							12,5					
8	Лук репчатый	35,80							12	23,8				
9	Огурцы,	102,00						102						
10	Яблоки	100,00												100
11	Соки фруктовые, овощные	200,00										200		
12	Чай	0,36		0,36										
13	Сахар, кондитерские изделия	20,00	5	15										
14	Говядина 1 категории	70,00								70				
15	Молоко	264,00	164	100										
16	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	200,00						200						
17	Масло сливочное	28,90	5			7			2,3	7,6	7			
18	Масло растительное	2,50							2,5					
19	Яйцо	5,50							5,5					

День 10

№	Наименование продуктов	Брутто, г	ЗАВТРАК							Обед							
			Пудинг из тао	Кофейный нап	Хлеб пшеничн	Масло сливоч	Сыр (порцион	сок	Огурец свежий	Суп крестьянс	Биточки из гов	Пюре картофе	Комлот из сме	Хлеб пшеничн	Хлеб ржаной	Фрукты свежие (сливы)	
			200/40	200	60	7	10	200	100	200/20		100	180	200	60	45	100
1	Хлеб ржаной	45,00														45	
2	Хлеб пшеничный	120,00			60										60		
3	Мука пшеничная	20,30	2,3								18						
4	1Крупы рисовая	28,00	28														
5	5крупя ячневая	8,00									8						
6	6Картофель	231,80									26,6		205,2				
7	7Капуста белокочанная	30,00									30						
8	8Морковь	10,00									10						
9	9 Лук репчатый	9,60									9,6						
10	10 Огурцы, помидоры (в том числе парниковые)	102,00							102								
11	11 Сливы	100,00															100
12	12 Соки фруктовые, овощные	200,00						200									
13	13 Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	20,00												20			
14	14 кофейный напиток	3,30		3,3													
15	15 Сахар	45,40	14,4	11										20			
16	16 Говядина 1 категории	81,40									81,4						
17	17 Курица потрошенная 1 категории	36,70									36,7						
18	18 Молоко	148,40	20	100									28,4				
19	19 Сметана	6,00	6														
20	20 Творог	152,00	152														
21	21 Сыр	10,00					10										
22	22 Масло сливочное	21,60	8,3			7							6,3				
23	23 Масло растительное	6,00								4	2						
24	24 Яйцо	12,40	12,4														
25	25 сухари	10,00									10						
26	26 лимонная кислота	0,20											0,2				

День 11

№	Наименование продуктов	Норма в день, г (мл)*, брутто	ЗАВТРАК							Обед						
			Каша с фрукте	Чай с молоком	Хлеб пшеничн	Сыр и Масло	кефир	Помидор свеж	Борщ с капуст	Рагу из птицы	Сок фруктовый	Хлеб ржаной	фрукты сасние (сливы)			
			200	200	60	20	200	100	200/5	75/250	200	45	100			
1	Хлеб ржаной	45,00									45					
2	Хлеб пшеничный	120,00			60						60					
3	Мука пшеничная	3,00							3							
4	Крупа рисовая	23,00	23													
5	Картофель	234,40							21,4	213						
6	Капуста белокочанная	20,00							20							
7	Свекла	40,00							40							
8	Морковь	54,00							10	44						
9	Лук репчатый	33,60							9,6	24						
10	помидоры	102,60						102,6								
11	Томат паста, томат - пюре	18,00							6	12						
12	Яблоки	117,00	117													
13	Сливы	100,00										100				
14	Соки фруктовые, овощные	200,00								200						
15	Чай	0,36		0,36												
16	Сахар, кондитерские изделия	28,00	11	15					2							
17	Говядина 1 категории	41,00							41							
18	Курица потрошенная 1 категории	145,00								145						
19	Молоко	100,00		100												
20	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	200,00					200									
21	Сметана	5,00							5							
22	Сыр	10,00				10										
23	Масло сливочное	19,00	5			10			4							
24	Масло растительное	7,00								7						
25	лимонная кислота	3,20							3,2							

День 12

№	Наименование продуктов	Норма в день, г (мл), брутто	ЗАВТРАК						Обед							
			Помидор свеж	Рыба, тушеная	какао с молоком	Хлеб пшеничный	Масло сливочное	Сыр (порционный)	сок	Суп картофельный	Фрикадельки	Макаронные изделия	Компот из свежих фруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	фрукты свежие (сливы)
			100	85/85	200	60	10	10	200	250	100/100	180	200	30	45	100
1	Хлеб ржаной	45,00													45	
2	Хлеб пшеничный	105,00				60					15			30		
3	Мука пшеничная	17,40									17,4					
4	Крупа рисовая	5,00								5						
5	Макаронные изделия	61,20										61,2				
6	Картофель	125,00								125						
7	Морковь	51,80		38,5						13,3						
8	Лук репчатый	39,00		17						12	10					
9	помидоры	102,60	102,6													
10	Тома паста, томат - пюре	27,00		17							10					
11	Яблоки	45,40											45,4			
12	Сливы	100,00														100
13	Соки фруктовые, овощные	200,00							200							
14	Кофе, какао	6,00			6											
15	Сахар, кондитерские изделия	48,50		4,5	20								24			
16	Говядина 1 категории	76,60									76,6					
17	Рыба минтай	134,00		134												
18	Молоко	220,00			200						20					
19	Сметана	15,80									15,8					
20	Сыр	10,00						10								
21	Масло сливочное	16,30						10				6,3				
22	Масло растительное	11,50		9						2,5						
23	лимонная кислота	2,50		2,3									0,2			

День 14

№	Наименование продуктов	Выдано в день на 1 чел, г	ЗАВТРАК						Обед							
			Каша гречневая	Яйцо отварное	Какао с молоком	Хлеб пшеничный	Сыр (порция)	Сок фруктовый	Масло сливочное	Огурец свежий	Суп картофельный	Голубцы ленивые	Компот из слив	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Фрукты свежие (сливы)
			210	1 шт. (40 г.)	200	60	9	200	10	100	250	240/30	200	60	45	100
1	Хлеб ржаной	45,00													45	
2	Хлеб пшеничный	120,00				60								60		
3	Мука пшеничная	2,25										2,25				
4	Крупа рисовая	12,00										12				
5	пшеничная крупа	10,00									10					
6	Крупа гречневая	50,00	50													
7	Картофель	125,00									125					
8	Капуста белокочанная	180,00										180				
9	Морковь	13,30									13,3					
10	Лук репчатый	36,00									12	24				
11	Огурцы, помидоры (в том числе парниковые)	200,00								200						
12	Тома паста, томат - пюре	3,00										3				
13	Сливы	100,00														100
14	Соки фруктовые, овощные	200,00						200								
15	Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	20,00											20			
16	Кофе, какао	6,00			6											
17	Сахар, кондитерские изделия	45,00		5	20								20			
18	Говядина 1 категории	99,00										99				
19	Молоко	360,00	160		200											
20	Сметана	7,50										7,5				
21	Сыр	9,00					9									
22	Масло сливочное	21,00	5						10			6				
23	Масло растительное	2,50									2,5					
24	Яйцо	48,00		40								8				
25	лимонная кислота	0,20											0,2			