

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛДП «Дружба»

Ханвердиева Ш.М.

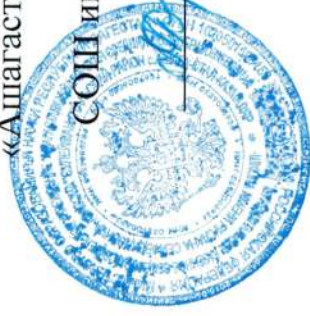
УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ

«Ашагасталказмаларская

СОШ им. Р.С.Абасова»

Асланов Д.А



Примерное 12-дневное цикличное меню
пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей «Дружба»
при МКОУ «Ашагасталказмаларская СОШ им. Р.С.Абасова»

День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Понед.	Завтрак	1 блюдо	247	Каша гречневая молочная	200		247	31,52	287,44	14,12
		Напиток	501	Чай с сахаром	200		28	0,20	0,00	14,00
		3 блюдо	94	Сыр порциями	15		94	7,5	147	12,5
	Хлеб белый			Масло сливочное	15		330,0	1	72,5	1,4
			1	Хлеб пшеничный	60		80	2	0	14

	Обед		Хлеб ржаной	30				52	1	0	7
		закуска	Помидоры свежие в нарезке	60				75	1	5	5
		1 блюдо	Суп гороховый	250				60	2	3	5
		2 блюдо	Биточки (мясо, птица)	100				107	15,55	11,55	15,70
		гарнир	Овощное рагу	150				166	2,29	11,00	14,44
		напиток	Компот из сухофруктов	200				94,20	0,04	0,00	24,76
		126 руб	хлеб бел.	1	50\50			70	2	0	14
			Хлеб пш./хлеб ржано пш.								
			Омлет натуральный	150				307,7	2,4	3,6	9,6
			1 блюдо	210							
Вторн.	Завтрак	2 блюдо	Зеленый горошек отварной консервированный	60				22	1,77	0,28	3,28
			Йогурт(в потребительской упаковке)	7,36				35,26	7,36	6,02	35,26
			Кофейный напиток	200				155,20	3,6	2,67	29,2
		напиток	Хлеб**пшеничный	50				80	2	0	14
		хлеб	Хлеб** ржаной	30				52	1	0	7
			Огурцы свежие в нарезке	60				137	0,46	3,65	1,430
		закуска	Борщ со сметаной	250/10				125,25	250	1,81	4,91
		1 блюдо	Рыба припущенная	90				74	14,03	1,90	0,25
		2 блюдо	Картофель отварной (запеченный)	150				161	3,32	4,88	26,00
			напиток	1	200			70	2	0	14
2	Обед	хлеб бел	1	50\50				70	2	0	14
		126 руб	Хлеб пш./хлеб ржано- пш.								
			Хлеб ржаной	30				52	1	0	7
		закуска	Помидоры свежие в нарезке	60				75	1	5	5
		1 блюдо	Суп гороховый	250				60	2	3	5
		2 блюдо	Биточки (мясо, птица)	100				107	15,55	11,55	15,70
		гарнир	Овощное рагу	150				166	2,29	11,00	14,44
		напиток	Компот из сухофруктов	200				94,20	0,04	0,00	24,76
		126 руб	хлеб бел.	1	50\50			70	2	0	14
			Хлеб пш./хлеб ржано пш.								

Среда 3	Завтрак	1 блюдо	469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/15	310	30,93	22,89	36,00
		2 блюдо	959	Какао с молоком	200	152,2	3,52	3,72	25,49
				Хлеб** пшеничный	50	80	2	0	14
		напиток		Хлеб** ржан.	30	52	1	0	7
		хлеб		Масло сливочное, д.ж. 72,5%	15	112,50	1	72,5	1,4
				Фрукты свежие(яблоко)	150				
	Закуска			Салат из отварной свеклы с сыром	60				
		73				102	2	5	10
	Обед	1 блюдо	204	Суп рисовый с картофелем	250	103	2,50	2,79	17,00
		2 блюдо	591	Гуляш	100	203	23,80	19,52	5,74
		гарнир	688	Макаронные изделия отварные	150	168,65	5,52	4,52	26,45
		напиток	868	Компот из сухофруктов	200	94,20	0,04	0,00	24,76
	126 руб	хлеб бел.							
				Хлеб пшеничный	50				
			20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	75	1	5	5
		1 блюдо	168	Каша вязкая молочная с сахаром	200	197,00	3,09	4,07	36,98
		2 блюдо	424	Яйцо вареное	40	63	5,10	4,60	0,30
	Завтрак	напиток	501	Чай фруктовый	200	28	0,20	0,00	14,00
		хлеб	1	Хлеб** пшеничный	50	80	2	0	14
				Хлеб** ржаной	30	52	1	0	7

4 четверг		41	Масло сливочное, д.ж. 72,5%	10		112,50	1	72,5	1,4
	1 блюдо	39	Огурец/перец свежий в нарезке	30/30		137	0,46	3,65	1,430
	2 блюдо	187	Шпи из свежей капусты	250		84,75	1,75	4,89	8,49
	гарнир	304	Плов из птицы	200		471,25	25,38	21,25	44,61
	напиток	859	Компот из свежих яблок	200		110	0,20	0,20	22,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	50		70	2	0	14
	Обед		Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	50		70	2	0	14
	126 руб		Запеканка рисовая со сметанным Соусом	200/60		310	30,93	22,89	36,00
	2 блюдо	959	Какао с молоком	200		152,2	3,52	3,72	25,49
	напиток		Йогурт (в потребительской упаковке)	120		35,26	7,36	6,02	35,26
пятниц	Завтрак								
	хлеб	1	Хлеб** пшеничный	50		80	2	0	14
			Хлеб** ржаной	30		52	1	0	7
		41	Масло сливочное, д.ж. 72,5%	10		112,50	1	72,5	1,4
	закуска	20	Салат из капусты с горошком	60		75	1	5	5
5	Обед								
	напиток	376	Компот из сухофруктов	200		44	0	0	10
	хлеб бел.	1	хлеб пш.	50		70	2	0	14
	1 блюдо	52	Суп рисовый	250		120	5	7	12
	2 блюдо	56	Гуляш из курицы	120		481	32	38	16
126 руб									

6 суббот	Завтрак	1 блюдо	177	Каша «Дружба» с изюмом	200		307	10,44	11,11	41,30
		2 блюдо		Чай*	200		28	0,20	0,00	14,00
		напиток	1	Хлеб** пшеничный	50		80	2	0	14
		хлеб		Хлеб** ржаной	30		52	1	0	7
			41	Масло сливочное, д.ж. 72,5%	10		112,50	1	72,5	1,4
				Сыр(Российский)	15		94	7,5	147	12,5
				Фрукты свежие	150					
		напиток	376	Компот из сухофруктов	200	2,68	44	0	0	10
		хлеб бел.	1	хлеб пш.	50	3,8	51	0	0	14
		гарнир	168	каша гречневая рассыпчатая	150	14,1	216	8	8	34
		1 блюдо	214	Суп гороховый	250	5,48	140	8	2	23
		2 блюдо	282	Котлеты из говядины	90	45,01	107	6	6	5
		1 блюдо	688	Макаронные изделия с тертым сыром	180/32		288	7,36	6,02	35,26
7	Завтрак	2 блюдо		Йогурт (в потребительской упаковке)	120		7,36	6,02	35,26	7,36
		напиток	943	Чай с сахаром	200		28	0,20	0,00	14,00
		хлеб	1	Хлеб** пшеничный	50		80	2	0	14
				Хлеб** ржаной	30		52	1	0	7
			41	Масло сливочное, д.ж. 72,5%	15		112,50	1	72,5	1,4
		гарнир	168	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,1	222	8	8	34

	Обед	напиток	372	Компот из свежих яблок	200	5,28	52	0	0	12
		хлеб бел.	1	Хлеб пш.	50	3,8	70	2	0	14
		1 блюдо	73	Рассольник	250	13,8	102	2	5	10
		2 блюдо	283	Курица тушенная	90	30,91	80	4	5	3
		1 блюдо	463	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сметаной или стущеным молоком	90\50		234,0	18,69	12,67	11,40
		2 блюдо		Овощи свежие в нарезке (отурец)	60					
		напиток		Чай с лимоном*	200/7		28	0,20	0,00	14,00
		хлеб	1	Хлеб** пшеничный	50		80	2	0	14
				Хлеб** ржаной	30		52	1	0	7
			41	Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10		112,50	1	72,5	1,4
8 понед	Обед	закуска		Помидор свежий	60					
		1 блюдо	204	Суп картофельный с рисовой крупой	200		113,0	6,18	3,30	14,65
		2 блюдо	608	Котлеты(мясо или птица) в сметано-томатном соусе	100/50		248	15,55	11,55	15,70
		гарнир	688	Макаронные изделия	150		244,60	7,36	6,02	35,26
		напиток	868	Компот из сухофруктов	200		948	0,04	0,00	24,76
		хлеб		Хлеб пшеничный	50		80	2	0	14
				Хлеб ржаной	50		52	1	0	7
		126 руб		Каша манная молочная	200		158,64	6,24	6,10	19,70
		1 блюдо	390							
		2 блюдо		Йогурт(в потребительской упаковке)	120		7,36	6,02	35,26	7,36
9	Вторн	Завтрак								

10 среда	Обед	126 руб	напиток		Чай* с сахаром	200			28	0,20	0,00	14,00
			хлеб	1	Хлеб** пшеничный	50			80	2	0	14
					Хлеб** ржаной	30			52	1	0	7
				41	Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10		112,50		1	72,5	1,4
			1 блюдо	170	Борщ со сметаной	200/10		102,50		1,81	4,91	125,25
			2 блюдо	436	Жаркое по-домашнему	240		265,00		27,53	7,47	21,95
			напиток	869	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200			110	0,14	0,04	27,50
			гарнир		Хлеб пшеничный	50			80	2	0	14
			закуска		помидоры							
				247	Каша гречневая молочная	200		247	31,52	287,44		14,12
Завтрак			1 блюдо	501	Чай с сахаром	200			28	0,20	0,00	14,00
			Напиток	94	Сыр порциями	15			94	7,5	147	12,5
			3 блюдо		Масло сливочное	15		330,0		1	72,5	1,4
			Хлеб белый	1	Хлеб пшеничный	60			80	2	0	14
					Хлеб ржаной	30			52	1	0	7
					Салат из белокачанной капусты	90		87,40		1,41	5,08	9,02
			закуска	43								
			1 блюдо		Суп гороховый	150			60	2	3	5
			2 блюдо	286	Тефтели мясные паровые	150			223	11,78	12,91	14,90
			гарнир	321	Рагу овощное	50			129	2,75	13,20	17,33

		напиток	859	Компот плодово-ягодный	200	110	0,20	0,20	22,30
		хлеб		Хлеб пшеничный	60	80	2	0	14
				Хлеб ржаной	30	52	1	0	7
	126 руб			Каша пшенная молочная	200	197,00	3,09	4,07	36,98
11	Завтрак	1 блюдо							
четверг		Напиток	424	ййцо вареное	40	63	5,10	4,60	0,30
		3 блюдо		Чай фруктовый	200	28	0,20	0,00	14,00
				Хлеб** пшеничный	50	80	2	0	14
		Хлеб белый		Хлеб** ржаной	30	52	1	0	7
				Масло сливочном.д.ж.72,5%	10	112,50	1	72,5	1,4
		закуска		Овощи свежие(отурец)	60	137	0,46	3,65	1,430
	Обед	1 блюдо	87	Суп рыбный	250	167,26	8,61	8,40	14,34
		2 блюдо	608	Котлета рубленая(мясо или птица), Со сметанным соусом	90/50	183,00	12,44	9,24	12,56
		гарнир	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	307,26	9,94	7,48	47,78
		напиток	859	Компот из плодов или ягод сушеных*	200	110,00	0,20	0,20	22,30
		хлеб	1	Хлеб пшеничный	50	80	2	0	14
				Хлеб ржаной	50				
	126 руб					52	1	0	7
		1 блюдо	469	Запеканка творожно-морковная со сушеным молоком	200/60	310	30,93	22,89	36,00
		Напиток	959	Какао с молоком сушеным	200	145,2	3,52	3,72	25,49
		2 блюдо		Бутерброд с маслом сливочным М.Д.Ж.	30/10/15				