

Согласовано:

Начальник 1 смены

Школьного оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием

"Разноцветная поляна"

_____ Семёнова О.М.

Утверждаю:

Директор МКОУ

Новопогореловской СШ им. Л.И.

Буинцева

_____ Горевалова Н.Ю.

Пр. №__ от _____

18-дневное МЕНЮ
ШКОЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ «РАЗНОЦВЕТНАЯ ПОЛЯНА»
ПРИ МКОУ НОВОПОГОРЕЛОВСКОЙ СШ ИМ. Л.И. БУИНЦЕВА

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	5,00	3,2	24,66	141,28
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
66037,03	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89
ОБЕД						
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком. заправленный раст. маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250\10	6,37	10,06	8,26	157,04
267,67	Котлеты «Солнечногорские»	90	16,89	8,73	7,87	210,84
332,02	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31
389	Сок яблочный	200	1	0	20	84,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
28,02	Апельсин	120	0,9	0,2	8,1	40

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
3,03	Сыр порц.	15	2,32	2,95	0,00	36,40
183	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	210	9,09	12,99	35,18	295
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
ОБЕД						
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик", заправленный раст. маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,82	8,53	6,35	27,24
267,89	Котлета куриная, запечённая под белым соусом	90	16,55	16,03	40,92	341,39
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
182	Каша рисовая молочная со слив маслом	210	5,1	10,72	33,42	251
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,4
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
66037,03	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89
ОБЕД						
10	Салат из свежих овощей "Ассорти", заправленный раст. маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6
151,47	Суп-лапша домашняя	200	5,14	4,16	19,13	136,3
436,98	Жаркое по-домашнему	230	11,74	13,60	31,79	304,60
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
	пряник	30	2,9	1,7	25	110
ОБЕД						
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный раст. маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,37	2,12	8,78	59,65
33,10	Биточки «Детские», тушёные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
28,01	Яблоко	120	0,4	0,4	10,0	42,7

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК						
3.01	Сыр порцион.	10	3.32	2,95	0,00	36,40
190	Каша «Дружба» молочная со слив маслом	200	5,35	12.63	26	278,75
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
66037,03	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89
ОБЕД						
50,08	Салат из свёклы с сыром, заправленный раст маслом	60	1,99	4,53	4,95	68,27
102	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250	9,83	8,88	16,8	169,34
288,38	Ромштекс	90	13,89	12,37	1,38	168,97
332,02	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
66270	Йогурт	100	2,6	1,2	15,6	85

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК						
51,06	Салат из моркови с цитрусовыми	60	0,66	0,07	9,09	38,55
401,01	Оладьи	150	6,68	3,36	46,06	243,7
693	Какао с молоком	200	44,7	5,15	22,58	151
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
ОБЕД						
53,25	Салат "Зайчик"	60	0,77	3,04	2,26	30,97
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100// 100	12,93	11,41	29,29	264,0
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК						
182	Каша рисовая молочная со слив маслом	210	5,1	10,72	33,42	251
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,4
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
66037,03	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89
66112	Мармелад	20	1,4	1,8	11	63,1
ОБЕД						
10	Салат из свежих овощей "Ассорти", заправленный раст. маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6
96	Рассольник «Ленинградский»	200	6,36	8,9	11,81	158,34
310	Рыба жареная	90	16,82	7,17	4,24	148,98
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76
349, 10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
66270	Йогурт	100	2,6	1,2	15,6	85

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
3.01	Сыр порцион.	10	3.32	2,95	0,00	36,40
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11.68	31,06	257,63
693,08	Какао с молоком	200	4,68	15,15	22,58	151,5
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
	вафли	20	0,9	7	12	107
ОБЕД						
0,09	Салат овощной «Фасолька»	60	1,67	2,35	9,75	64,39
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200\10	1,4	3,96	6,3	71,80
288,38	Птица порционная запечённая	90	13,89	12,37	1,38	168,97
21	Рис отварной с маслом слив.	150	3,7	3,96	38,88	196,24
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
28,02	Апельсин	120	0,9	0,2	8,1	40

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
3,01	Сыр порцион.	10	2,3	3,0	0,00	36,4
47	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,36	4,05	20,53	234,24
376	Кисель	200	0	0	19,6	74,6
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
	пряник	30	2,9	1,7	25	110
ОБЕД						
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный раст. маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09
99,54	Суп овощной " Летний"	200	4,98	7,69	9,46	124,6
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0
519,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
3.01	Сыр порцион.	10	3.32	2,95	0,00	36,40
190	Каша «Дружба» молочная со слив маслом	200	5,35	12.63	26	278,75
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
66037,03	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89
ОБЕД						
72,22	Винегрет овощной, заправленный раст. маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68
140,10	Суп картофельный с клёцками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30
267,89	Котлета куриная, запечённая под белым соусом	90	16,55	16,03	40,92	341,39
171,05	Гречка отварная	150	7,58	7,25	37,28	223,44
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
66270	Йогурт	100	2,6	1,2	15,6	85

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 11						
ЗАВТРАК						
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	5,00	3,2	24,66	141,28
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
66037,03	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89
ОБЕД						
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком. заправленный раст. маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250\10	6,37	10,06	8,26	157,04
267,67	Котлеты «Солнечногорские»	90	16,89	8,73	7,87	210,84
332,02	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31
389	Сок яблочный	200	1	0	20	84,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
28,02	Апельсин	120	0,9	0,2	8,1	40

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК						
4,19	Салат «Солнышко»	60	0,59	0,12	4,85	22,95
679,2	Блинчики с соусом молочным	240	25,02	5,48	82,25	416,85
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
ОБЕД						
53,25	Салат "Зайчик"	60	0,77	3,04	2,26	30,97
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100// 100	12,93	11,41	29,29	264,0
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 13						
ЗАВТРАК						
3,03	Сыр порц.	15	2,32	2,95	0,00	36,40
183	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	210	9,09	12,99	35,18	295
693	Какао с молоком	200	44,7	5,15	22,58	151
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
ОБЕД						
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик", заправленный раст. маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,82	8,53	6,35	27,24
288,38	Птица порционная запечённая	90	13,89	12,37	1,38	168,97
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 14						
ЗАВТРАК						
182	Каша рисовая молочная со слив маслом	210	5,1	10,72	33,42	251
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,4
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
66037,03	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89
ОБЕД						
10	Салат из свежих овощей "Ассорти", заправленный раст. маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6
151,47	Суп-лапша домашняя	200	5,14	4,16	19,13	136,3
436,98	Жаркое по-домашнему	230	11,74	13,60	31,79	304,60
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 15						
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
	пряник	30	2,9	1,7	25	110
ОБЕД						
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный раст. маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,37	2,12	8,78	59,65
33,10	Биточки «Детские», тушёные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
28,01	Яблоко	120	0,4	0,4	10,0	42,7

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 16						
ЗАВТРАК						
3.01	Сыр порцион.	10	3,32	2,95	0,00	36,40
190	Каша «Дружба» молочная со слив маслом	200	5,35	12,63	26	278,75
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
66037,03	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89
ОБЕД						
50,08	Салат из свёклы с сыром, заправленный раст маслом	60	1,99	4,53	4,95	68,27
102	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250	9,83	8,88	16,8	169,34
288,38	Ромштекс	90	13,89	12,37	1,38	168,97
332,02	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
66270	Йогурт	100	2,6	1,2	15,6	85

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 17						
ЗАВТРАК						
182	Каша рисовая молочная со слив маслом	210	5,1	10,72	33,42	251
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,4
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
66037,03	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89
66112	Мармелад	20	1,4	1,8	11	63,1
ОБЕД						
10	Салат из свежих овощей "Ассорти", заправленный раст. маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6
96	Рассольник «Ленинградский»	200	6,36	8,9	11,81	158,34
310	Рыба жареная	90	16,82	7,17	4,24	148,98
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76
349, 10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
66270	Йогурт	100	2,6	1,2	15,6	85

№ рец	Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Эн. цен.
ДЕНЬ 18						
ЗАВТРАК						
3.01	Сыр порцион.	10	3.32	2,95	0,00	36,40
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63
693,08	Какао с молоком	200	4,68	15,15	22,58	151,5
5,36	Батон пшеничный	50	3,30	0,66	17,16	83,6
	вафли	20	0,9	7	12	107
ОБЕД						
0,09	Салат овощной «Фасолька»	60	1,67	2,35	9,75	64,39
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100// 100	12,93	11,41	29,29	264,0
288,38	Птица порционная запечённая	90	13,89	12,37	1,38	168,97
21	Рис отварной с маслом слив.	150	3,7	3,96	38,88	196,24
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,25	117,5
28,02	Апельсин	120	0,9	0,2	8,1	40