



Утверждаю
Директор школы:
/Симогина Т.В./

**Примерное 10-ти дневное сбалансированное меню горячего питания
(оздоровительный летний лагерь) для организации питания школьников
в МБОУ ТР Октябрьской ООШ**

- 1 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
Омлет на пару	140	8.965	12.440	1.305	183.140	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Напиток кофейный на молоке	200/20			19.920	75.866	
Хлеб пшеничный с повидлом	15	1.185	0.450	13.595	64.100	
Итого:						
Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	1.838	4.950	10.023	92.424	
Суп картофельный с горохом на мясе	250/25	4.570	8.410	9.128	130.636	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Макароны отварные с маслом	150	5.733	4.583	37.083	212.325	
Сосиска отварная	55	6.611	11.486	0.259	128.150	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Итого:						100

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
Запеканка творожная	200	16.772	48.492	83.236	824.053	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Чай с лимоном	200/15/7	0.070		15.150	59.210	
Итого:						
Обед						
Нарезка из огурцов	70	0.400	0.050	1.700	7.000	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6.337	8.800	20.723	185.562	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Картошка тушеная с курицей	150/50	12.460	10.688	44.870	324.168	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Итого:						100

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
Завтрак						
Рис отварной	150	3.898	4.759	37.326	204.123	
Котлета	90	6.668	10.752	11.169	170.365	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Какао с молоком	200/20	0.120	0.088	23.420	90.866	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Фрукты	1 шт	0,800	0,080	19,6	90,000	
Итого:						
Обед						
Нарезка помидор	70	0.600	0.100	2.000	11.600	
Суп с макаронными изделиями и ка	250	5.601	7.791	21.587	179.366	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Голубцы ленивые с соусом	130/40	7.117	9.322	22.301	201.673	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Чай с лимоном	200/15/7	0.070		15.150	59.210	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Итого:						100

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
Завтрак						
Макароны с сыром	150	12.810	16.768	49.925	397.540	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Сок	200			24.000	96.000	
Итого:						
Обед						
Салат из моркови	100	0.568	3.000	7.830	59.986	
Рассольник "Ленинградский" на мя	250	5.440	8.820	21.963	188.785	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Картофельное пюре 150	150	3.085	4.804	24.870	150.324	
Голень куриная на пару	80	15.770	24.540	0.689	282.832	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Итого:						

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная	200	3.652	8.770	29.520	205.880	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Фрукты	1 шт	0,800	0,080	19,6	90,000	
Итого:						
Обед						
Нарезка из огурцов и помидор	70	1.100	10.065	4.070	110.360	
Суп с макаронными изделиями и ка	250	5.601	7.791	21.587	179.366	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Каша гречневая рассыпчатая	180	8.430	10.086	39.781	280.510	
Сосиска отварная	55	6.611	11.486	0.259	128.150	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Компот из сухофруктов	200	1.000		42.000	160.503	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Итого:						100

6 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
Завтрак						
Каша рисовая на молоке	200/10	3.608	8.444	42.562	255.253	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Какао с молоком	200/20	0.120	0.088	23.420	90.866	
Фрукты	1 шт	0.800	0.800	19.600	90.000	
Итого:						
Обед						
Салат из моркови	100	0.568	3.000	7.830	59.986	
Борщ с капустой на мясном бульоне	200	4.275	7.443	10.049	122.475	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Картошка тушеная с курицей	150/50	12.460	10.688	44.870	324.168	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Вафельные трубочки Elle, 8,8 гр.	1 шт	0,495	2,52	4,3	175,5	
Итого:						100

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	150	5.733	4.583	37.083	212.325	
Гуляш из мяса 2 (свиное)	50	6.011	9.774	2.476	122.263	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Чай с лимоном	200/15/7	0.070		15.150	59.210	
Итого:						
Обед						
Нарезка из огурцов	70	0.400	0.050	1.700	7.000	
Суп картофельный с горохом на мясе	250/25	4.570	8.410	9.128	130.636	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Рис отварной	150	3.898	4.759	37.326	204.123	
Рыба тушеная	100	0.916	9.900	7.484	122.869	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Итого:						100

8 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	180	8.430	10.086	39.781	280.510	
Сосиска отварная	55	6.611	11.486	0.259	128.150	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Фрукты	1 шт	0.800	0.800	19.600	90.000	
Итого:						
Обед						
Нарезка помидор	70	0.600	0.100	2.000	11.600	
Суп с макаронными изделиями и кашей	250	5.601	7.791	21.587	179.366	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Картофельное пюре 150	150	3.085	4.804	24.870	150.324	
Котлета	90	6.668	10.752	11.169	170.365	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Итого:						100

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
Завтрак						
Каша рисовая на молоке	200/10	3.608	8.444	42.562	255.253	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Напиток кофейный на молоке	200/20			19.920	75.866	
Вафельные трубочки Elle, 8,8 гр.	1 шт	0,495	2,52	4,3	175,5	
Итого:						
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1.838	4.950	10.023	92.424	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Рассольник "Ленинградский" на мя	250	5.440	8.820	21.963	188.785	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Макароны отварные с маслом	150	5.733	4.583	37.083	212.325	
Сосиска отварная	55	6.611	11.486	0.259	128.150	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Компот из сухофруктов	200	1.000		42.000	160.503	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Итого:						100

10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
Завтрак						
Каша молочная из гречневой крупы	200/10	6.834	9.667	37.932	261.060	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Фрукты	1 шт	0.800	0.800	19.600	90.000	
Итого:						
Обед						
Нарезка из огурцов и помидор	70	1.100	10.065	4.070	110.360	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Суп картофельный с рыбными конс	250	6.337	8.800	20.723	185.562	
Хлеб ржаной	20	0.950	0.063	0.175	5.126	
Макароны с сыром	150	12.810	16.768	49.925	397.540	
Чай с сахаром	200/15			14.940	56.900	
Хлеб пшеничный	15	1.155	0.450	7.575	39.300	
Итого:						100