**Меню для питания школьников в осеннем лагере 2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.ценн., ккал  | Сумма, руб. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **1 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 50/10 | 10,29 | 7,0 | 11,05 | 148,00 | 31-75 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 180/14/6 | 0,53 | 0,0 | 9,87 | 41,60 | 3-24 |
|  |  |  |  |  | **463,50** | **34-99** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Овощи натуральные | 30 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,00 | 15-01 |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 120/5 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 15-50 |
| Котлета из филе кур с соусом | 60/30 | 15,63 | 18,46 | 18,76 | 303,75 | 54,13 |
| Банан | 100 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 59,00 | 25-93 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 110,50 | 7-62 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,29 | 0,15 | 32 | 138,63 | 2-26 |
|  |  |  |  |  | **914,88** | **120-45** |
|  **ИТОГО**  |  |  |  |  | **1378,38** | **155-44** |
| **2 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
|  Омлет натуральный  | 50 | 2,11 | 0,6 | 39,4 | 275,00 | 22-30 |
| Какао на молоке | 200 | 2,5 | 1,50 | 29,75 | 219,00 | 17-80 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,29 | 0,15 | 32 | 138,63 | 3-67 |
|  |  |  |  |  | **893,63** | **43-77** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей | 50 | 4,1 | 1,675 | 25,15 | 140,00 | 15-10 |
| Шницель рыбный с соусом | 60/50 | 4,384 | 3,984 | 27,904 | 169,20 | 40,95 |
| Картофельное пюре со слив. маслом | 120/5 | 15,7 | 13,02 | 15,78 | 246,00 | 16-60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 110,50 | 7,62 |
| Яблоко | 150 | 6,8 | 3,0 | 27,2 | 164,00 | 29-14 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,29 | 0,15 | 32 | 138,63 | 2-26 |
|  |  |  |  |  | **968,33** | **111-67** |
|  **ИТОГО** |  |  |  |  | **1861,96** | **155-44** |
| **3 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 150/5 | 20,967 | 21,25 | 22,667 | 365,783 | 36,50 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 200 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 110,50 | 3-24 |
|  |  |  |  |  | **677,913** | **39,74** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей | 40 | 1,55 | 0,09 | 14,41 | 61,05 | 13,24 |
| Тефтели из филе куриного в соусе | 60/30 | 12,048 | 8,176 | 13,584 | 177,60 | 53,97 |
| Каша гречневая c маслом сливочным | 120/5 | 2,5 | 3,1 | 27,8 | 143,00 | 12-86 |
| Мандарин | 120 | 4,1 | 1,2 | 38,2 | 166,00 | 25-75 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 59,00 | 7,62 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,29 | 0,15 | 32 | 138,63 | 2-26 |
|  |  |  |  |  | **579,28** | **115,70** |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | **1257,193** | **155-44** |
| **4 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Макароны с сыром и маслом | 150/10/5 | 1,233 | 10,12 | 7,467 | 126,67 | 32,01 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 4,384 | 3,984 | 27,904 | 169,20 | 5-30 |
|  |  |  |  |  | **631-55** | **37,31** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Овощи натуральные |  30 | 2,767 | 10,88 | 21,033 | 190,00 | 16-60 |
| Плов из говядины | 120/40 | 16,3 | 9,3 | 5,7 | 173,00 | 58,73 |
| Сок натуральный |  200 | 6,1 | 22,1 | 19,9 | 119,00 | 20-95 |
| Кондитерское изделие |  75 | 0,1 | - | 15,20 | 69,00 | 19,59 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,29 | 0,15 | 32 | 138,63 | 2-26 |
|  |  |  |  |  | **689,63** | **118,13** |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | **1321,18** | **155-44** |
| **5 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром и лимоном  | 200 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 110,50 | 3-24 |
| Сарделька говяжья отварная | 50 | 4,32 | 6,493 | 29,347 | 185,83 | 13-40 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,29 | 0,15 | 32 | 138,63 | 3-67 |
|  |  |  |  |  | **695,96** | **20,31** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Овощи натуральные | 30 | 1,4 | 8,417 | 8,45 | 115,00 | 19-08 |
| Филе кур тушенное в сметанном соусе | 50/40 | 25,32 | 9,573 | 41,067 | 356,00 | 49-76 |
| Макароны отварные c маслом сливочным | 120/5 | 2,5 | 3,1 | 27,8 | 143,00 | 15-50 |
| Кисломолочный напиток  | 150 | 1,3 | 0 | 23,73 | 96,00 | 23,83 |
| Мандарин | 100 | 0,1 | - | 15,2 | 69,00 | 24-70 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,29 | 0,15 | 32 | 138,63 | 2-26 |
|  |  |  |  |  | **917,63** | **135,13** |
|  **ИТОГО** |  |  |  |  | **1613,59** | **155-44** |

|  |
| --- |
| **6 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная с сахаром | 150\5 | 20,967 | 21,25 | 22,667 | 365,783 | 36,50 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200\5 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 110,50 | 3-24 |
|  |  |  |  |  | **476,283** | **39,74** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Овощи натуральные | 40 | 2,767 | 10,88 | 21,033 | 190,00 | 18-60 |
| Рис отварной | 120\5 | 8,595 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 11,93 |
| Гуляш из говядины | 50\30 | 15,1 | 9,8 | 2,7 | 162,8 | 64,61 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 59,00 | 7,50 |
| Кондитерское изделие | 100 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 59,00 | 25-93 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,29 | 0,15 | 32 | 138,63 | 2-26 |
|  |  |  |  |  | **853,18** | **130,83** |
|  |  |  |  |  | **1329,463** | **155,44** |
| **7 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с колбасой | 30\40 | 6,32 | 6,63 | 24,58 | 220,9 | 21-54 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200\5 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 110,50 | 3-24 |
|  |  |  |  |  | **331,40** | **24-78** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей |  40 | 1,55 | 0,09 | 14,41 | 61,05 | 13,24 |
| Картофельное пюре | 120/5 | 15,7 | 13,02 | 15,78 | 246,00 | 12-60 |
| Рыба припущенная  | 50 | 7,49 | 9,19 | 8,24 |  147 | 56,91 |
| Сок | 200 | 6,1 | 22,1 | 19,9 | 119,00 | 20-95 |  |
| Шоколадный батончик | 40 | 0,1 | - | 15,2 | 69,00 | 24-70 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,29 | 0,15 | 32 | 138,63 | 2-26 |
|  |  |  |  |  | **780,68** | **130,66** |
|  |  |  |  |  | **1112,08** | **155,44** |