

<p>СОГЛАСОВАНО: начальник лагеря труда и отдыха</p> <p> (Зернова И.Ю.)</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: директор МБОУ Пестриковской СОШ</p> <p> (Т.А.Смирнова)</p>
---	--

**Четырнадцатидневное меню на июнь месяц для лагеря труда и отдыха при МБОУ Пестриковской СОШ для детей 12 лет и старше**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
<b>Завтрак:</b>						
- бутерброд с маслом	15/30	2,3	4,36	14,62	108,0	1
- каша геркулесовая	200	4,76	6,38	16,4	140,25	411
- чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	1008
<i>Итого</i>						
<b>Обед:</b>						
- суп картофельный с горохом с мясом птицы	250	19,59	8,88	16,73	225,75	102
- котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114,0	541
- макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	753
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- банан	250	3,75		56,0	227,5	
<i>Итого</i>						
<b>Всего</b>						

## 2 день

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
<b>Завтрак</b>						
- бутерброд с сыром	20/30	5,0	5,47	15,42	131,5	3
- каша манная	200	4,52	4,07	35,46	197,0	411
- какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1025
<i>Итого:</i>						
<b>Обед:</b>						
- суп картофельный с вермишелью с мясом птицы	250	3,37	2,98	15,69	100,44	112
- котлета куриная (яйцо)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	656
-картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	759
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,0	
- яблоки	230	0,80		22,6	92,0	
<i>Итого:</i>						
<b>Всего</b>						

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
<b>Завтрак:</b>						
- бутерброд с маслом	15/30	2,3	4,36	14,62	108,0	1
- каша пшеничная	200	7,38	9,79	41,14	289,44	411
- чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	1008
<i>Итого</i>						
<b>Обед:</b>						
- щи из свежей капусты с мясом птицы	250	15,85	8,49	8,89	175,75	187
- курица отварная	100	21,01	13,6	0,0	206,25	637
- рис отварной с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	699
- сок фруктовый	200		10	23,4	94,00	
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- мандарины	150	1,2		12,9	57,0	
<i>Итого</i>						
<b>Всего</b>						

#### 4 день

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
<b>Завтрак</b>						
- запеканка творожная со сметаной	150/20	30,93	22,89	36,0	310,66	223
- бутерброд с сыром	20/30	5,0	5,47	15,42	131,5	3
- чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	1008
<i>Итого:</i>						
<b>Обед:</b>						
- суп фасолевый на бульоне мяса птицы	250	5,49	5,28	16,33	134,75	221
- капуста тушеная с мясом птицы	200	17,8	12,24	46,43	375,7	773
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- апельсин	200	1,8		16,8	76,00	
<i>Итого:</i>						
<b>Всего</b>						

#### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
<b>Завтрак</b>						
- бутерброд с маслом	15/30	2,3	4,36	14,62	108,0	1
- омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	438
- какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1025
<i>Итого</i>						
<b>Обед:</b>						
- борщ из свежей капусты с мясом птицы	250	15,91	8,51	125,65	193,5	82
- ежики в томатно-сметанном соусе	200	31,1	34,3	23,46	525,62	2
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- яблоки	230	0,96		27,12	110,4	
<i>Итого:</i>						
<b>Всего</b>						



### 6 день

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
<b>Завтрак</b>						
- макароны с сыром	200/20	10,7	11,27	45,96	311,88	753/3
- бутерброд с маслом	15/30	2,21	15,93	14,0	215,50	1
- чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	1008
<i>Итого</i>						
<b>Обед:</b>						
- суп картофельный с горохом с мясом птицы	250	19,59	8,88	16,73	225,75	102
- тефтели куриные	80	11,78	12,91	14,9	223,0	668
- картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	759
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- мандарин	100	0,80		8,6	38,00	
<i>Итого</i>						
<b>Всего</b>						

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
<b>Завтрак:</b>						
- бутерброд с сыром	20/30	5,0	5,47	15,42	131,5	3
- каша «Дружба»	200	10,44	11,11	41,3	307,0	411
- чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	1008
<i>Итого:</i>						
<b>Обед:</b>						
- суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	225
- рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5	506
- рис отварной с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	699
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- банан	200	3,0		44,8	182,0	
<i>Итого</i>						
<b>Всего</b>						

## 8 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
<b>Завтрак</b>						
- бутерброд с маслом	15/30	2,3	4,36	14,62	108,0	1
- Суп молочный (вермишелевый)	200	5,75	5,21	18,84	145,2	411
- какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1025
<i>Итого</i>						
<b>Обед:</b>						
- щи из свежей капусты с мясом птицы	250	15,85	8,49	8,89	175,75	187
- оладьи со сгущенкой	130/20	69,76	21,8	370,9	1959,0	1085
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- апельсин	200	1,8		16,8	76,00	
<i>Итого:</i>						
<b>Всего</b>						

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жир ы	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
<b>Завтрак:</b>						
- бутерброд с сыром	20/30	5,0	5,47	15,42	131,5	3
- каша гречневая	200	6,21	5,28	32,79	200,3	411
- чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	1008
<i>Итого</i>						
<b>Обед:</b>						
- суп картофельный с вермишелью с мясом птицы	250	3,37	2,98	15,69	100,44	112
- жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	27,53	7,47	21,95	265,0	631
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- яблоки	250	0,72		20,34	82,8	
<i>Итого</i>						
<b>Всего</b>						

## 10 день

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
<b>Завтрак</b>						
- бутерброд с маслом	15/30	2,3	4,36	14,62	108,0	1
- сырники со сметаной	150/20	28,44	19,51	17,1	357,16	492
- какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1025
<i>Итого</i>						
<b>Обед:</b>						
- борщ картофельный со сметаной с мясом птицы	250/10	4,22	6,5	13,77	145,0	177
- курица отварная	100	21,01	13,6	0,0	206,25	637
- картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	759
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- груша	150	0,60		16,05	63,0	
<i>Итого:</i>						
<b>Всего</b>						

## 11 день

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
<b>Завтрак</b>						
- бутерброд с сыром	20/30	5,0	5,47	15,42	131,5	3
- каша рисовая	200	30,9	4,07	36,98	197,0	411
- чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	1008
<i>Итого</i>		6,09	23,53	53,99	458,5	
<b>Обед:</b>						
- щи из свежей капусты с мясом птицы	250	15,85	8,49	8,89	175,75	187
- котлета куриная (яйцо)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	656
- макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	753
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- мандарины	150	1,2		12,9	57,0	
<i>Итого</i>		39,37	30,31	121,16	667,05	
<b>Всего</b>		45,46	53,84	175,15	1125,55	



## 12 день

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
<b>Завтрак</b>						
- бутерброд с маслом	15/30	2,3	4,36	14,62	108,0	1
- каша пшеничная	200	6,43	8,29	28,29	218,4	6
- какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1025
<i>Итого:</i>		<i>11,44</i>	<i>27,42</i>	<i>61,98</i>	<i>548,15</i>	
<b>Обед:</b>						
- суп фасолевый на бульоне мяса птицы	250	5,49	5,28	16,33	134,75	221
- овощное рагу с мясом птицы	180	16,85	16,8	17,73	290,2	321
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- апельсин	200	1,8		16,8	76,00	
<i>Итого:</i>						
<b>Всего</b>						

## 13 день

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
<b>Завтрак</b>						
- макароны с сыром	200/20	10,7	11,27	45,96	311,88	753/3
- бутерброд с маслом	15/30	2,3	4,36	14,62	108,0	1
- чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	1008
<i>Итого:</i>						
<b>Обед:</b>						
- суп картофельный с горохом с мясом птицы	250	19,59	8,88	16,73	225,75	102
- жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	27,53	7,47	21,95	265,0	631
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- яблоки	250	0,72		20,34	82,8	
<i>Итого:</i>						
<b>Всего</b>						

## 14 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
<b>Завтрак</b>						
- бутерброд с маслом	15/30	2,3	4,36	14,62	108,0	1
- Суп молочный (вермишелевый)	200	5,75	5,21	18,84	145,2	411
- какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1025
<i>Итого:</i>		<i>13,61</i>	<i>30,58</i>	<i>69,17</i>	<i>587,65</i>	
<b>Обед:</b>						
- борщ картофельный со сметаной с мясом птицы	250/10	4,22	6,5	13,77	145,0	177
- оладьи со сгущенкой	130/20	69,76	21,8	370,9	1959,0	1085
- хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	
- сок фруктовый	200		10	23,40	94,00	
- апельсин	200	1,8		16,8	76,00	
<i>Итого:</i>						
<b>Всего</b>						