

**Десятидневное цикличное меню лагеря с дневным пребыванием детей в
 МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 4»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	22,3	30,6	41,2	528,2

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		830	30,3	18,2	108,9	720,8

Полдник

518	Сок	200	1	0	0	110
54-10в-2020	Вафли мягкие	120	7,8	6,7	50,8	294,8
Пром.	Яблоко	170	1,2	0,3	10,5	49,1
Итого за полдник		490	10	7	61,3	453,9

Итого за день 1880 62,60 55,7 216 1702,90

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	250	2	0,7	27,3	122,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Итого за завтрак		730	23,3	21,8	81	612,1

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6

237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,800	37,000	253,050
398/442	Печень говяжья по-строгановски	110	18,000	13,800	4,300	213,000
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	37,5	40	77	816,9

Полдник

Пром.	Пирожное песочное	80	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Йогурт питьевой	200	20,9	11,1	17,4	253,1
Пром.	Мини рулет	40	3	5	30	174
Итого за полдник		320	24	23,4	47,5	493,2

Итого за день 1850 75,4 71,5 199,1 1922,20

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Итого за завтрак		580	35,7	12,4	54,9	580,80

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Яблоко	170	1,2	0,3	10,5	49,1
Итого за обед		940	33,9	34,8	96	830,7

Полдник

Пром.	Пирожок с повидлом	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Сок	200	0,1	0,1	21,8	88,4
Пром.	Банан	250	2	0,7	27,3	122,9
Итого за полдник		550	3	1	57,2	249,1

Итого за день 2070 74,4 51,3 196,5 1660,6

Четверг, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8

54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		610	17,70	27,70	77,30	626,80

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	34,2	29,6	92,6	772

Полдник

Пром.	Ватрушка с творогом	100	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Ацидолакт	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Мини рулет	40	3	5	30	174
			9,5	10,7	55,1	351,3
Итого за полдник		310				

Итого за день 1780 54,6 68 225 1750,1

Пятница, 1 неделя

Завтрак

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	250	2	0,7	27,3	122,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5
		740	28,3	36	58,8	670,5
Итого за завтрак						

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
		770	33,5	19,8	108,3	743,8
Итого за обед						

Полдник

Пром.	Батончик шоколадный	50	0,4	0,3	10,3	250,5
Пром.	Яблоко	170	1,2	0,3	10,5	49,1
Пром.	Йогурт	125	2,3	2,9	22,3	124,7
		345	3,9	3,5	43,1	424,3
Итого за полдник						

Итого за день 1855 65,6 59,2 210,2 1838,6

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак		500	13,3	19	67,7	494

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		720	37	21,7	101,3	747,6

Полдник

54-2в-2020	Пирожное песочное	80	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Апельсин	200	1,2	0,3	10,5	94
Пром.	Йогурт питьевой	200	20,9	11,1	17,4	253,1
		480	22,2	18,7	28	413,2

Итого за полдник

Итого за день 1700 72,5 59,9 197 1654,80

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

222	Лапшевик с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Пром.	Банан	250	2	0,7	27,3	122,9
		780	30	28,7	96,5	762

Итого за завтрак**Обед**

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Печенье	60	0,2	0	24	194
		830	27,6	22,9	110,7	854,8

Итого за обед**Полдник**

54-1в-2020	Ватрушка с творогом	80	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Ацидолакт	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Яблоко	170	1,2	0,3	10,5	49,1

		420	7,7	6	35,6	226,4
Итого за полдник						
		2030	65,9	60,8	242,8	1843,4
Итого за день						
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
Пром.	Банан	250	2	0,7	27,3	122,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
		720	25,3	10,3	97,5	583,5
Итого за завтрак						
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу овощное	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Сок	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
		780	30,3	26,1	102,3	763,9
Итого за обед						
Полдник						
Пром.	Мини рулет	40	3	5	30	174
Пром.	Йогурт питьевой	200	5,8	6,4	8,2	113,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
		340	9,2	11,7	48,5	333,1
Итого за полдник						
		1840	64,8	48,10	248,30	1680,50
Итого за день						

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Пром.	Яблоко	170	1,2	0,3	10,5	49,1
		645	23,7	24,4	70,2	594,4
Итого за завтрак						
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Сок	200	1	0	25,4	105,6

Итого за обед		780	25	28	109,3	787
Полдник						
Пром.	Чай с лимоном	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Печенье	60	0,2	0	24	194
Пром.	Апельсин	200	1,2	0,3	10,5	94
		460	7,2	6,7	43,9	406,4
Итого за полдник						
Итого за день		1885	56,7	59,10	223,40	1787,80

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Яблоко	170	1,2	0,3	10,5	49,1
		650	20,6	22,1	81,8	608,1
Итого за завтрак						

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофельное пюре	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Кисель	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
		790	30,7	19,5	102,4	706,6
Итого за обед						

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Груша	200	0,4	0,3	10,3	95,5
		450	5,1	5,3	53,9	324,1
Итого за полдник						
Итого за день		1890	56,4	46,90	238,10	1638,80