



Директор МБОУ Лицей № 7
г.Саяноорск
Даньшин Д.А.

Согласовано:
Начальник ЛОУ
Келина Н.В.

Меню

**ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. САЯНОГОРСК
ЛИЦЕЙ № 7**

(Возраст учащихся 12-18 лет)

МЕНЮ

Для лагеря с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	8,85	0	107,55
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6.75	35.88	243
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	18,1	30,9	76.98	671,15
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	300	30,12	28,08	25.8	476.88
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	920	43,78	46,74	87,9	948,08
	Итого за день	1570	61,88	77,64	164,88	1619,23
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0.56	34,44	164,08
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	670	26,22	30.56	62,84	666,48
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	331.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	920	38,16	32.86	116,1	947,9
	Итого за день	1590	64,38	63.42	178,94	1614,38
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	328,4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	47.2	17.8	98.7	670
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	106,87
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	201,7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	920	42.3	32.6	127.8	956,77
	Итого за день	1500	89.5	50.4	226.5	1626,77
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт	100	3.4	2.5	5.5	131,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0.48	29,52	140.64
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	710	19,46	15.88	96,62	679,94
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-12м	Плов с курицей	300	34	10.1	41.5	379,8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	920	51.4	24.9	131.9	944,4
	Итого за день	1620	70.1	40.7	223.6	1624,34
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,12	42,88	341
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Печенье	25	1,87	2,5	18,62	125,5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	625	20,12	23,22	92,7	680,8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	347,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	960	35,8	32.0	103,8	961,2
	Итого за день	1585	55,92	55,22	196,5	1642
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	399,38
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	106.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	600	18.4	12.4	102.4	667,58
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.15	10.95	0.15	99,15
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	139,13
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3

54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	980	30	24.7	138.4	957,78
	Итого за день	1580	48.4	37.1	240.8	1625,36
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	600	19	18.7	105.6	667.1
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	100	1.5	8.9	9.7	132,8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	880	40,3	41.5	103,2	955,4
	Итого за день	1480	59,3	60,2	208,8	1622,5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	328,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3.6	4.3	27.8	163.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,7	93,7
	Итого за Завтрак	590	48,66	20,06	93,1	674,5
	Обед					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	201,7

54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	920	39,5	32.1	119,3	956,6
	Итого за день	1510	88,9	52,3	217,3	1631,1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0.8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	700	27	29,7	74,2	672,3
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	249.9
54-3с	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	960	33.4	34.6	117.1	940.3
	Итого за день	1660	60,4	64,3	191,3	1612,6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.6	0.2	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	590	17.5	31,5	78.8	668,3
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.75	21.9	0.3	198.3
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	106,87
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8

54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	117,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0.66	39,3	187,47
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1020	39,95	55,16	134,6	964,54
	Итого за день	1610	100,35	119,46	213,4	1632,84

*Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены
Роспотребнадзора" 5*