|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю:** |
|  |  | Начальник летнего пришкольного оздоровительного лагеря  «Солнечный городок»  МБОО «Гимназия №1 а. Псыж имени А.М. Каблахова»  »  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.С.Адзинова |
|  |  | «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

**Семидневное перспективное меню пришкольного летнего оздоровительного лагеря в период каникул с выходом блюд на одного ребенка.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 день*** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г.** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы, г.** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Завтрак** | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Сыр российский | 20 | 4,60 | 5,80 | - | 72,00 |
| Колбаса вареная | 25 | 2,96 | 7,62 | 1,80 | 80,00 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 300/10 | 12,90 | 18,60 | 84,00 | 555,00 |
| Какао | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,50 | 24,90 | 131,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** |  | **31,20** | **45,52** | **154,64** | **1154,30** |
| **Обед** | | | | | |
| Помидоры, огурцы свежие | 100 | 1,00 | 0,10 | 4,00 | 21,00 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 8,20 | 8,60 | 38,00 | 262,00 |
| Гуляш из говядины | 50/50 | 15,40 | 6,40 | 3,70 | 134,00 |
| Пшено отварное рассыпчатое | 200 | 7,14 | 6,43 | 38,10 | 239,20 |
| Компот яблочный | 200 | 0,20 | - | 29,00 | 117,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,70 | 3,00 | 49,83 | 262,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** |  | **42,67** | **25,13** | **179,73** | **1125,70** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***2 день*** | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| Сыр российский | 20 | 3,80 | 4,00 | - | 72,00 |
| Каша манная с маслом сливочным | 300/10 | 9,20 | 16,95 | 65,10 | 450,00 |
| Яйцо вареное | 1/шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Напиток кофейный | 200 | 3,85 | 2,68 | 28,34 | 151,80 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,50 | 24,90 | 131,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** |  | **28,96** | **38,53** | **135,84** | **1012,30** |
| **Обед** | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,40 | - | 1,370 | 8,00 |
| Помидоры свежие | 50 | 0,6 | 0,10 | 2,30 | 13,00 |
| Борщ из свежей капусты | 250 | 3,20 | 10,00 | 24,60 | 200,00 |
| Котлета говяжья | 100 | 14,80 | 19,40 | 22,20 | 322,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 332 | 10 | 8,37 | 54,59 |
| Кисель фруктовый | 200 | 0,20 | - | 29,00 | 117,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,70 | 3,00 | 49,83 | 262,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** |  | **34,09** | **39,90** | **175,65** | **1197,10** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***3 день*** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г.** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы, г.** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша молочная «Геркулес» с маслом сливочным | 150/5 | 5,48 | 7,82 | 18,94 | 168 |
| Сырок творожный глазированный | 50 | 4,25 | 13,9 | 16,00 | 203 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,5 | 1,5 | 20,4 | 109 |
| Хлеб витаминизированный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,12 | 136 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | - | 16,9 | 69 |
| **ИТОГО:** |  | **16,39** | **23,7** | **101,36** | **685** |
| **Обед** | | | | | |
| Помидоры, огурцы свежие | 100 | 1,0 | 5,03 | 4,33 | 61 |
| Борщ зеленый с яйцом | 300/10 | 5,1 | 5,2 | 17,48 | 157 |
| Зразы из курицы с маслом | 75/5 | 9,29 | 10,67 | 4,56 | 152 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,92 | 4,78 | 17,58 | 125 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 100 | 7,2 | 0,96 | 43,2 | 216 |
| Банан | 150 | 2,25 | - | 33,6 | 136 |
| **ИТОГО:** |  | **27,96** | **26,64** | **123** | **989** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***4 день*** | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | |
| Масло сливочное | 20,0 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 |
| Сыр российский | 20 | 4,60 | 5,80 | - | 72,00 |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 300/10 | 8,00 | 14,93 | 73,30 | 460,00 |
| Напиток кофейный | 200 | 2,01 | 1,39 | 25,65 | 131,87 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,50 | 24,9 | 131,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,6 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** |  | **21,59** | **40,72** | **141,11** | **1034,97** |
| **Обед** | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,40 | - | 1,370 | 8,00 |
| Помидоры свежие | 50 | 0,6 | 0,10 | 2,30 | 13,00 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 14,83 | 10,37 | 28,90 | 266,15 |
| Рыба, припущенная с овощами | 100 | 19,41 | 16,69 | 4,99 | 248,46 |
| Макароны отварные | 150 | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,46 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | - | 29,67 | 116,84 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,70 | 3,00 | 49,83 | 262,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** |  | **34,09** | **39,90** | **175,65** | **1197,10** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***5 день*** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г.** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы, г.** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Завтрак** | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 75 |
| Вареники ленивые с маслом сливочным | 210/10 | 32,49 | 9,82 | 33,22 | 351,22 |
| Напиток кофейный | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,50 | 24,9 | 131,00 |
| **ИТОГО:** |  | **38,45** | **21,91** | **83,87** | **689,09** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,40 | - | 1,370 | 8,00 |
| Помидоры свежие | 50 | 0,6 | 0,10 | 2,30 | 13,00 |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 11,40 | 7,92 | 27,96 | 229,20 |
| Плов из говядины | 200 | 10,00 | 8,37 | 54,29 | 332 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,70 | 3,00 | 49,83 | 262,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** |  | **33,69** | **20,17** | **181,07** | **1048,49** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***6 день*** | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | |
| Масло сливочное | 20,0 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 |
| Сыр российский | 20 | 4,60 | 5,80 | - | 72,00 |
| Омлет, смешанный с сосисками | 200 | 8,00 | 14,93 | 73,30 | 460,00 |
| Какао с молоком | 200 | 2,01 | 1,39 | 25,65 | 131,87 |
| Фрукты свежие (яблоко) 1 шт. | 100 | 3,85 | 1,50 | 24,90 | 131,00 |
| Булочка школьная | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** |  | **21,59** | **40,72** | **141,11** | **1034,97** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,40 | - | 1,370 | 8,00 |
| Помидоры свежие | 50 | 0,6 | 0,10 | 2,30 | 13,00 |
| Суп-лапша домашняя, с курицей | 250 | 14,33 | 10,37 | 28,90 | 266,15 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | - | 29,67 | 116,84 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,70 | 3,00 | 49,83 | 262,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** |  | **49,41** | **36,82** | **157,79** | **1165,41** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***7 день*** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход, г.** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы, г.** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Завтрак** | | | | | |
| Масло сливочное | 20,0 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 |
| Сыр российский | 20 | 4,60 | 5,80 | - | 72,00 |
| Каша гребневая на молоке | 200 | 8,00 | 14,93 | 73,30 | 460,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 2,01 | 1,39 | 25,65 | 131,87 |
| Фрукты свежие (яблоко) 1 шт. | 100 | 3,85 | 1,50 | 24,90 | 131,00 |
| Булочка школьная | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТГО:** |  | **21,59** | **40,7** | **141,11** | **1034,97** |
| **Обед** | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,40 | - | 1,370 | 8,00 |
| Помидоры свежие | 50 | 0,6 | 0,10 | 2,30 | 13,00 |
| Суп из овощей | 250 | 14,83 | 10,37 | 28,90 | 266,15 |
| Жаркое по-домашнему | 100 | 19,41 | 16,69 | 4,99 | 248,46 |
| Компот фруктовый | 200 | 0,24 | - | 29,67 | 116,84 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,70 | 3,00 | 49,83 | 262,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,03 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **ИТОГО:** |  | **49,41** | **36,82** | **157,79** | **1165,41** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |