



МЕНЮ

для питания в лагере дневного пребывания
при МБОУ СОШ №1 пгт Каа-Хем

Наименование блюда	масса	Выход	Химический состав			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценн
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
Завтрак						
Суп молочный с рисом	300	200	5,52	5,76	23,7	169,2
Чай каркаде		200	0	0	14	54
Хлеб пшеничный						
Обед						
Помидоры свежие						
Суп из овощей с говядиной и сметаной			9,1	8,4	15,1	174,8
Сардельки отварные			8,69	22,84	1,80	247,15
Гречка рассыпчатая		150	3,57	3,75	17,54	113,85
Кисель		200	-	-	19,6	80
Хлеб пшеничный						
Полдник						
вафли	34					
ВТОРОЙ ДЕНЬ						
завтрак						
Сыр порциями						
Каша пшеничная с маслом сливочным		200	2,7	5,6	16,5	126,2
Чай с сахаром		200	0,1	0,2	15	60
Хлеб пшеничный						
Обед						
Щи с капустой		200	9,92	11,1	9,5	179,5
Плов из курицы		200	14,14	11,70	13,97	214,34
Кисель из яблок		200	0,1	0,1	25,2	117
Хлеб пшеничный						
Полдник						
Фрукт свежий (Бананы)	160	160	95,2	1,8	0,0	23,5
ТРЕТИЙ ДЕНЬ						
завтрак						
Каша овсяная вязкая с маслом сливочным		200	7,1	5,7	32,6	210,0
Бутерброд с сыром						
Какао с молоком		200	2,86	2,88	19,21	109,49
Хлеб пшеничный		40				
хлеб	40					
Обед						
Салат из свеклы и зеленого горошка			11,56	8,40	30,09	234,8
Суп гороховый		200	2,03	1,67	4,49	77,88

Котлета из говядины		100	14,55	16,7	2,89	221
Макароны отварные		150	5,5	4,3	34,0	196,8
Компот из сухофруктов		200	123	1,04	0	30,96
Хлеб пшеничный		40	8,00	0,8	49,2	235
Полдник						
печенье		50	1,6	1,4	40,05	179,2
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ						
		Завтрак				
Масло порционное		10	0	8,2	0,1	75
Каша манная		200	1,8	0,4	10,9	64
Кисель		200	-	-	33,93	129
Хлеб пшеничный		40	8,00	0,8	49,2	235
		Обед				
Помидоры свежие		53	1	0,4	2,3	21
Рассольник		200	0,34	0,64	1,95	14,55
Рыба запеченная		100	10,2	5,5	4,6	108,8
Картофельное пюре		150	3,24	5,6	21,93	155
Компот из изюма		200	123	1,04	0	30,96
Хлеб пшеничный		40	8,00	0,8	49,2	235
		Полдник				
Фрукт св. яблоко		1 шт	0,6	0,6	14,3	68,4
ПЯТЫЙ ДЕНЬ						
		завтрак				
Каша из риса, пшеница		200	2,70	5,41	19,40	381
Печенье		50	1,6	1,4	40,05	179,2
Чай с молоком		200	1,6	1,65	17,36	36
Хлеб		40	8,00	0,8	49,2	235
		обед				
Винегрет		53	1	0,4	2,3	21
Суп с крупой и с мясом		250	1,79	1,15	3,33	30,01
Жаркое по-домашнему		200	7,0	13,7	10,5	195
Компот из яблок		200	0,22	0,22	29,34	116
Хлеб пшеничный		40	8,00	0,8	49,2	235
		Полдник				
Сок фруктовый		50	1,6	1,4	40,05	179,2
ШЕСТОЙ ДЕНЬ						
		завтрак				
Повидло порциями			0,3	0,4	1,6	78,1
Каша овсяная «Геркулес»		200	6	10	37,3	262,5
Чай каркаде		200	-	-	20,0	80,0
Хлеб		40	8,00	0,8	49,2	235
		обед				
Борщ со свежей капустой		250	3,3	2,48	2,48	281,6
Курица запеченная		100	22,6	17	7	244
Гречка рассыпчатая		100	9,31	10,72	45,72	210
Компот из сухофруктов		200	0	0	14,97	57
		40	8,00	0,8	49,2	235
Полдник кондитерское изделие		50	1,6	1,4	40,05	179,2
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						
		завтрак				
масло порциями		10	0	8,2	0,1	75
Омлет		100	6,79	9,2	3,14	135,9

Чай с лимоном		200	0,04	0	15,1	59
Хлеб пшеничный		40	8,00	0,8	49,2	235
		Обед				
Суп гороховый		250	9,69	11,3	22,89	221
Плов из говядины		100	13,9	6,5	4,0	129,1
Компот из изюма		200	123	1,04	0	30,96
Хлеб пшеничный		40	8,00	0,8	49,2	235
Полдник вафли		50	1,6	1,4	40,05	179,2
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
		завтрак				
Творожная запеканка со сгущ молоком		225	23,72	34,67	36,44	556
Какао с молоком		200	3,52	3,72	25,49	145,2
Печенье		50	1,6	1,4	40,05	179,2
Хлеб пшеничный		40	8,00	0,8	49,2	235
		обед				
Салат «Степной»		70	1,24	10,14	7,47	130
Суп-пюре из овощей с гренками.		250	2,88	4,51	14,3	111
Гуляш из курицы		100	13,9	6,5	4,0	129,1
Картофельное пюре		100	3,6	7,77	16,8	156,6
Компот из яблок		200	0,22	0,22	29,34	116
Хлеб		40	8,00	0,8	49,2	235
Полдник						
Кондитерское изделие		50	1,6	1,4	40,05	179,2
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
		завтрак				
Сыр порциями		15	4,64	5,9	0	72,8
Суп молочный с макаронами.		200	2,2	1,9	7,9	62
Яйцо вкрутую						
кисель		200	-	-	33,93	129
хлеб		40	8,00	0,8	49,2	235
		обед				
Винегрет		60	3,2	2,7	0,1	103,2
Суп с лапшой и мясом		250	12,05	7,21	10,22	155
Жаркое по -домашнему		200	8,10	22,77	9,02	271,12
Компот из сухофруктов		200	123	1,04	0	30,96
Хлеб		40	8,00	0,8	49,2	235
Полдник						
Фрукт св. яблоко		1 шт	0,6	0,6	14,3	68,4
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
		завтрак				
Булочка с повидлой		70	3,1	0,2	38,4	164,7
Каша пшеничная		200	14	12,5	67,1	438,6
Чай с молоком		200	1,4	16,4	16,4	86
Хлеб пшеничный		40	8,00	0,8	49,2	235
		Обед				
Помидоры свежие		53	1	0,4	2,3	21
Щи из свежей капусты		250	9,69	11,3	22,89	221
Тефтели из говядины		90	0,3	0,31	1,9	27,3
Макаронные отварные		150	5,5	4,3	34,0	196,8
Компот из изюма		200	0,04	0	15,12	59
Хлеб пшеничный		40	8,00	0,8	49,2	235
Полдник						
Кондитерское изделие		50	1,6	1,4	40,05	179,2

11-ЫЙ ДЕНЬ						
		завтрак				
Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	
Каша манная	150	-	0,5	4,76	113	
кисель	200	-	-	33,93	129	
бананы	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	
Хлеб пшеничный	40	8,00	0,8	49,2	235	
		обед				
Помидоры свежие	53	1	0,4	2,3	21	
Уха из рыбы	250	4,28	3,55	13,9	107,2	
Рагу овощной с мясом	150	3,89	8,21	19,09	184,3	
Хлеб пшеничный	40	8,00	0,8	49,2	235	
Чай каркаде	200	-	-	20,0	80,0	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	1,6	1,4	40,05	179,2	
12-ЫЙ ДЕНЬ						
		завтрак				
Сыр порциями						
Омлет натуральный	100	6,79	9,2	3,14	135,9	
Чай с лимоном						
Хлеб пшеничный	40	8,00	0,8	49,2	235	
		обед				
Борщ	250	4,54	12,76	23,4	232,8	
Плов из курицы	100	15,45	16,93	1,12	199,95	
Хлеб пшеничный	40	8,00	0,8	49,2	235	
Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103	
Полдник						
Фрукт св мандарины	100	1	-	18,2	76	
13-ЫЙ ДЕНЬ						
		завтрак				
Каша гречневая с маслом	200	6	10	37,3	262,5	
Яйцо вкрутую						
Какао с молоком	200	0,04	0	15,1	59	
Хлеб пшеничный	40	8,00	0,8	49,2	235	
		обед				
Свекольный салат с зеленым горошком	100	1,6	6,2	7,9	91,8	
Рассольник	250	16,63	11,03	24,96	215,93	
Гуляш из говядины	150	2,88	8,21	19,09	164,3	
Картофельное пюре						
Чай каркаде	200	-	-	20,0	80,0	
Хлеб пшеничный	40	8,00	0,8	49,2	235	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	1,6	1,4	40,05	179,2	
14-ЫЙ ДЕНЬ						
		завтрак				
Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	23,72	34,67	36,44	556	
Кисель	200	-	-	33,93	129	
Хлеб пшеничный	40	8,00	0,8	49,2	235	
		обед				
Салат «Степной»						
Суп с крупой, с мясом.	250	3,3	2,48	2,48	281,6	
Плов из говядины	220	11,69	4,67	14,54	143,37	
Хлеб пшеничный	40	8,00	0,8	49,2	235	
Компот из сухофруктов	200	123	1,04	0	30,96	
Полдник						
яблоко	1 шт	0,6	0,6	14,3	68,4	