

Директор школы №



**М Е Н Ю**  
для оздоровительных лагерей городского типа на 2022 год  
**2 недели**

Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ГТК	Наименование блюда	Выход	Цена, в руб.
<b>8-й день</b> <i>8.06 ср</i>							
<b>Завтрак</b>							
8,68	7,4	35,76	244	515	Каша молочная гречневая с маслом (гр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл. соль-йодир.)	200/5	22,68
6,92	4,77	22,88	163,04	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб батон)	15/36	14,41
2,18	0,28	23,09	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>17,78</b>	<b>12,45</b>	<b>98,75</b>	<b>554,04</b>		<b>Итого</b>	<b>654</b>	<b>51,07</b>
<b>Обед</b>							
0,6	0,10	2,07	134,5	17	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	30,98
8,81	14,2	8,53	193,2	246	Котлета Домашняя с соусом красн. основ. (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйца, хлеб пшениц., соль йод., соус ар. осн.) 65/30	95	33,22
6,91	4,45	37,09	212,55	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	170	10,97
1,40	0,19	3,51	99,36	611	Компот из сухофруктов с вит С (лимо. сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, вкорб желатин)	200	4,73
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,61	0,61	14,93	73,32		Яблоко	154	25,92
<b>22,47</b>	<b>20,17</b>	<b>98,78</b>	<b>869,17</b>		<b>Итого</b>	<b>934</b>	<b>108,93</b>
<b>40,25</b>	<b>32,62</b>	<b>197,53</b>	<b>1423,21</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>9-й день</b> <i>9.06 чт</i>							
<b>Завтрак</b>							
5,92	6,44	29,93	201	417	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	18,28
0,05	0,02	9,1	37	603	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
4,61	7,17	37,07	231,31	325	Булочка посыпная (мука пшениц., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл.)	70	12,10
2,97	0,3	19,79	93,79	677	Хлеб батон	32	1,57
<b>13,55</b>	<b>13,93</b>	<b>95,91</b>	<b>863,1</b>		<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>33,80</b>
<b>Обед</b>							
4,33	3,9	10,23	111	165/998	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	25,68
8,48	17,25	0,29	190,32	636	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	80	42,54
3,06	4,4	20	132,36	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	24,06
0,30	0,08	12,85	33,38	1009	Чай с вареньем	200/20	6,39
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
0,8	0,2	7,5	38		Мандарин	112	25,55
<b>20,31</b>	<b>28,21</b>	<b>69,24</b>	<b>610,9</b>		<b>Итого</b>	<b>812</b>	<b>126,20</b>
<b>33,86</b>	<b>42,14</b>	<b>165,15</b>	<b>1174</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>10-й день</b> <i>10.06 пт</i>							
<b>Завтрак</b>							
6,6	14,1	30,7	223	172	Каша молочная «Янтарная» (крупа ячменная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., яблоки сл., масло слив.)	180	31,70
4,19	0,42	27,83	131,89	677	Хлеб батон	45	2,22
1,55	1,45	2,17	28	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	5,83
5,1	5,4	41,7	207	338	Булочка Настена (мука пшениц., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., пшеница)	75	13,14
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>17,44</b>	<b>21,37</b>	<b>126,4</b>	<b>680,89</b>		<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>64,05</b>
<b>Обед</b>							
3,5	5,71	10,7	104	694/998	Суп лапша - домашняя с фаршем (говядина, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/200	14,65
9,01	15,09	8,27	204,96	1025	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйца, сухари панир., масло подсолнечное, соль йодир.) 65/30	95	33,72
5,54	4,5	24,61	201	310	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	11,54
0,38	0,13	15,48	64	667a	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	6,22
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
0,65	0,65	13,88	76,14		Яблоко	165	27,84
<b>22,8</b>	<b>25,96</b>	<b>109,67</b>	<b>767,34</b>		<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>95,95</b>
<b>40,24</b>	<b>47,33</b>	<b>236,07</b>	<b>1448,23</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>11-й день</b> <i>11.06 сб</i>							
<b>Завтрак</b>							
4,66	13,66	0,23	142,67	636	Сосиска отварная с соусом	40/30	22,93
6,01	4,45	37,09	212,55	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	9,68

2,32	0,23	15,46	73,27	677	Хлеб батон	25	1,23
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
3,68	12,72	34,58	266,57	386	Печенье Байкальское	60	17,00
<b>18,85</b>	<b>31,34</b>	<b>111,05</b>	<b>751,06</b>		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>52,69</b>
<b>Обед</b>							
0,66	0,12	2,28	14,4	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	12,12
3,64	0,2	16,22	135,3	167/998	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, масло раст., соль йод.)	5/250	22,33
8,68	7,60	6,27	128,28	1027	Ежики мясные с соусом красным основным (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная, соус красный основной) 60/30	90	37,82
1,69	2,56	6,92	62,56	657	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшеничная)	75	12,25
1,48	2,93	9,27	69,46	867a	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	75	12,48
0	0	18,6	74	1034	Напиток с витаминами «Витошка» (сладкий чай с витаминами для иммунитета Витошка)	200	7,65
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	30	1,53
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
<b>21,19</b>	<b>20,03</b>	<b>92,21</b>	<b>649,24</b>		<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>107,31</b>
<b>40,04</b>	<b>51,36</b>	<b>203,26</b>	<b>1391,3</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>12-й день 16.06.20</b>							
<b>Завтрак</b>							
7,21	6,60	46,61	244	623	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	25,87
2,33	7,55	15,43	131	778	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб-батон)	10/37	10,08
2,18	0,28	23,69	56	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,82
4,2	5,9	39,3	197	414	Коржик Загорский (мука пшеничная, масло слив., яйца, молоко, соль йод.)	50	10,21
<b>13,79</b>	<b>29,26</b>	<b>97,59</b>	<b>613</b>		<b>Итого</b>	<b>506</b>	<b>48,98</b>
<b>Обед</b>							
54,06	44,73	24,87	155,9	517/998	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гречками (картофель, говядина, морковь, лук репчатый, молоко раст., говядина, гречка)	5/200/10	19,72
8,45	10,81	8,01	163,16	251a	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, сухари пшеничные, масло растительное, соль йодированная, соус белый основной) 60/30	90	26,19
4,3	5,1	42,7	234	297	Рис розовый (крупа рисовая, томат, масло слив., соль йодированная)	150	9,04
0,15	0,15	18,09	74	645	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон кислота, аскорбиновая кислота)	200	11,13
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
0,68	0,51	17,71	80,84		Груша свежая	166	42,96
<b>71,36</b>	<b>61,68</b>	<b>136,11</b>	<b>825,14</b>		<b>Итого</b>	<b>861</b>	<b>111,02</b>
<b>85,15</b>	<b>90,94</b>	<b>233,7</b>	<b>1438,14</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>13-й день 17.06.20</b>							
<b>Завтрак</b>							
7,68	7,75	43,06	272,82	898	Каша молочная овсяная Геркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод.)	200/4	17,24
3,25	0,33	21,64	102,58	677	Хлеб батон	35	1,73
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
4,47	4,75	36,2	205,53	338	Булочка Настенд (мука пшеничная, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло слив., лимонная кислота)	65	11,39
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	11,16
<b>15,45</b>	<b>12,85</b>	<b>134</b>	<b>708,93</b>		<b>Итого</b>	<b>704</b>	<b>43,37</b>
<b>Обед</b>							
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	11,75
2,02	14,64	16,94	231,77	197	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло растительное, соль йод., сметана)	250/10	16,24
16,3	16,8	19,1	333,7	27	Жаркое по – домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томат, мука пшеничная, соль йодированная, масло растительное)	50/150	80,37
1,40	0,19	3,51	99,36	611	Компот из сухофруктов с вит С (сладкие сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	4,73
4,46	0,45	29,67	140,98	677	Хлеб батон	48	2,41
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
<b>25,92</b>	<b>32,38</b>	<b>78,28</b>	<b>851,11</b>		<b>Итого</b>	<b>788</b>	<b>116,63</b>
<b>41,37</b>	<b>45,23</b>	<b>212,28</b>	<b>1560,04</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>
<b>14-й день 18.06.20</b>							
<b>Завтрак</b>							
6,86	3,31	28,9	189,9	898	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод.)	200	14,02
4,57	3,2	15,3	111	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб-батон)	10/34	10,09
5,17	3,16	18,56	73,22	986	Какао-напиток (какао порошковое, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	9,73
5,87	8,11	37,3	225	696	Кокрок Малыш (мука пшеничная, масло слив., молоко, сахар, яйца, соль йод., молоко сгущенное вареное)	65	19,31
<b>22,47</b>	<b>17,78</b>	<b>100,06</b>	<b>601,12</b>		<b>Итого</b>	<b>509</b>	<b>53,15</b>
<b>Обед</b>							
6,38	6,37	16,9	158,8	138/998	Суп картофельный с клецками, с фаршем (фарш свиной, картофель, лук, морковь, капуста)	10/200	26,39
10,98	10,96	8,21	165,5	584	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом красным основным (грудинка куриная, хлеб, молоко, масло слив., соль, масло растительное, соус красный основной)	70/30	30,79
7,46	13,58	32,99	284,1	808	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло растительное)	155	14,71

0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,85
3,72	0,38	24,73	117,24	677	Хлеб батон	40	1,98
1,32	0,24	7,92	39	-	Хлеб ржаной	20	1,13
0,68	00	17,5	60		Фруктовый десерт	1/100	30,00
<b>30,59</b>	<b>31,55</b>	<b>117,35</b>	<b>861,64</b>		<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>106,85</b>
<b>53,06</b>	<b>49,33</b>	<b>217,41</b>	<b>1462,76</b>		<b>Всего</b>		<b>160,00</b>