

«Утверждаю»
Начальник школьного лагеря с дневным
пребыванием детей в период летних каникул
МБОУ «СОШ а. Али-Бердуковский Джамбекова С.Г.»

01 июня 2024 г.



**Перспективное меню
на 14 дней с выходом блюд
на одного ребенка в школьном лагере
с дневным пребыванием детей
в период летних каникул.**

Первый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Каша рисовая	200	32,49	9,82	33,22	351,22
Сыр российский	10				
Чай с лимоном	180	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		28,24	37,9	152,84	1074,30
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	60/50	15,40	6,40	3,70	134,00
Макароны отварные	150	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
Второй день					
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Каша манная	200/10	9,50	16,95	65,10	450,00
Сыр российский	10				
Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
Банан	1				
ИТОГО:		28,96	38,53	135,84	1012,30
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Борщ со свеклой и капустой	250	3,20	10,00	24,60	200,00
Котлеты говяжьи с соусом	80/30	14,80	19,40	22,20	322,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,0	8,37	54,59	332,00
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:		39,93	41,47	201,32	1344,00

Третий день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Каша Геркулесовая молочная	200/10	8,00	14,93	73,30	460,00
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	20				
Чай с лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		26,69	38,02	141,35	1023,37
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,10	0,10	2,30	13,00
Суп картофельный с макаронами	200	2,3	3,9	13,6	98,8
Курица тушёная в томатном соусе	70/50	27,80	31,00	7,60	420,00
Каша пшённая	150	5,0	4,19	27,1	166,4
Компот 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:		53,35	51,95	183,26	1424,50
Четвёртый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Каша пшённая молочная	200	32,49	9,82	33,22	351,22
Сыр российский	10				
Чай сладкий	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		38,45	21,91	83,87	689,09
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Свекольник со сметаной	250/10	11,40	7,92	27,96	229,20
Рыба тушеная с овощами	70/70	19,41	16,69	4,99	248,46
Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
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
Яблоко	1				
ИТОГО:		33,69	20,17	181,07	1048,49

Пятый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	10				
Каша манная	200/10	9,50	16,95	65,10	450,00
Чай с молоком	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,72	141,11	1034,97

Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Суп картофельный с горохом	250	8,20	8,60	38,00	262,00
Котлеты из птицы	100	14,80	19,40	22,20	322,00
Рис отварной	150	10,00	8,37	54,29	332,00
Компот из свежих фруктов	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
Яблоко	1				
ИТОГО:		49,41	36,82	157,79	1165,41

Шестой день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Яйцо варёное	40	3,04	0,2	34,9	156,5
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	10				
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
Булочка	1 шт	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
Итого:		8,0	0,74	85,62	372,5
Обед					
Нарезка овощная (огурец)	100	0,6	0	2,3	13,0
Борщ зелёный	200	2,28	4,24	6,04	98
Тефтели из говядины с соусом	100/30	16,42	3,33	0	95,33
Макароны отварные	150	5,0	4,19	27,1	166,4
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	29,0	117
Хлеб пшеничный	100	4,56	0,54	29,82	132
Банан	1				
Итого:		28,06	12,4	94,26	621,73

Седьмой день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	10				
Каша овсяная 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
Хлеб пшеничный	50	3,03	0,60	17,10	90,50
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,72	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Суп из овощей	250	14,83	10,37	28,90	266,15
Биточки говяжьи с соусом	80/30	14,80	19,40	22,20	322,00
Каша пшенная	150	5,0	4,19	27,1	166,4
Компот фруктовый	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Булочка	1	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		49,41	36,82	157,79	1165,41

Восьмой день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Каша рисовая	200	32,49	9,82	33,22	351,22
Сыр российский	10				
Чай с лимоном	180	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		28,24	37,9	152,84	1074,30
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	60/50	15,40	6,40	3,70	134,00
Макаронные отварные	150	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

Девятый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Каша манная	200/10	9,50	16,95	65,10	450,00
Сыр российский	10				
Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
Банан	1				
ИТОГО:		28,96	38,53	135,84	1012,30
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Борщ со свеклой и капустой	250	3,20	10,00	24,60	200,00
Котлеты говяжьи с соусом	80/30	14,80	19,40	22,20	322,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,0	8,37	54,59	332,00
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:		39,93	41,47	201,32	1344,00
Десятый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Каша Геркулесовая молочная	200/10	8,00	14,93	73,30	460,00
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	20				
Чай с лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		26,69	38,02	141,35	1023,37
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,10	0,10	2,30	13,00
Суп картофельный с макаронами	200	2,3	3,9	13,6	98,8
Курица тушёная в томатном соусе	70/50	27,80	31,00	7,60	420,00
Каша пшённая	150	5,0	4,19	27,1	166,4
Компот 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:		53,35	51,95	183,26	1424,50

Одиннадцатый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Каша пшённая молочная	200	32,49	9,82	33,22	351,22
Сыр российский	10				
Чай сладкий	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		38,45	21,91	83,87	689,09
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Свекольник со сметанной	250/10	11,40	7,92	27,96	229,20
Рыба тушеная с овощами	70/70	19,41	16,69	4,99	248,46
Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
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
Яблоко	1				
ИТОГО:		33,69	20,17	181,07	1048,49
Двенадцатый день					
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	10				
Каша манная	200/10	9,50	16,95	65,10	450,00
Чай с молоком	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,72	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Суп картофельный с горохом	250	8,20	8,60	38,00	262,00
Котлеты из птицы	100	14,80	19,40	22,20	322,00
Рис отварной	150	10,00	8,37	54,29	332,00
Компот из свежих фруктов	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
Яблоко	1				

ИТОГО:	49,41	36,82	157,79	1165,41
---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Тринадцатый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Яйцо варёное	40	3,04	0,2	34,9	156,5
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	10				
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
Булочка	1 шт	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
Итого:		8,0	0,74	85,62	372,5
Обед					
Нарезка овощная (огурец)	100	0,6	0	2,3	13,0
Борщ зелёный	200	2,28	4,24	6,04	98
Тефтели из говядины с соусом	100/30	16,42	3,33	0	95,33
Макароны отварные	150	5,0	4,19	27,1	166,4
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	29,0	117
Хлеб пшеничный	100	4,56	0,54	29,82	132
Банан	1				
Итого:		28,06	12,4	94,26	621,73

Четырнадцатый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	10				
Каша овсяная 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
Хлеб пшеничный	50	3,03	0,60	17,10	90,50
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,72	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Суп из овощей	250	14,83	10,37	28,90	266,15
Биточки говяжьи с соусом	80/30	14,80	19,40	22,20	322,00
Каша пшённая	150	5,0	4,19	27,1	166,4
Компот фруктовый	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Булочка	1	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		49,41	36,82	157,79	1165,41

С выходом на 1-го ребёнка - 170 руб