

Директор МБОУ

В.В.Манилов



Пришкольный детский оздоровительный лагерь «Радуга»

Наименование блюد	Продукты	Кол- во (гр)	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорий- ность
	1 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	Рис Молоко Сахар Масло сливочное Соль(йод)	40 100 10 10 2	250	8	8	40	243
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	56
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб (йод) Масло слив. Сыр	40 15 15	70	3.06 0 4	1.2	19.9 0 0	104.8 99 53
	ОБЕД						
Свежие помидоры	Помидоры свежие	100	100	1.1	0.2	3.8	23
Суп гречневый	Гречка Картофель Морковь Лук репчатый Масло слив. Соль (йод)	20 100 15 10 5 2	300	3.9	3.6	28.5	162
Картофельное пюре	Картофель Масло слив. Соль (йод) Молоко	250 5 2 50	200	4.4	1.9	28.6	148
Капуста тушеная	Капуста свежая Соль Лук Масло раст. Морковь Томат.паста Тефтели (полуфабр)	150 2 6 5 20 5 60	100	1.88	1.93	5.9	46.31
Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Аскорбиновая кисл.	20 20 5	200	0.2	0	23.7	85

Хлеб	Хлеб пшеничный (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок яблочный	200	200	-	-	20	80.0
Фрукты свежие	Яблоки свежие	250	250	0.7	0.7	17.25	79.2
Кукурузные палочки	Кукурузные палочки	80	80	5.6	11.28	52.32	334
Вафли	Вафли	200	200	10	54	126	660
						Итого	2403.11
	2 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная	Пшено Молоко Сахар Масло сливочное Соль(йод)	40 100 10 5 2	250	3.94	9.01	43.94	292.74
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	56
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб (йод) Масло слив. Сыр	40 15 15	70	3.06 0 4	1.2	19.9 0 0	104.8 99 53
	ОБЕД						
Свежие огурцы	Огурцы свежие	100	100	0.8	-	3	42
Суп гороховый с гречками	Горох Картофель Морковь Лук репчатый Масло слив. Соль (йод) Хлеб для гренок(йод)	20 100 15 10 10 2 40	300	3	3	30	162
Гречневая каша с мясом	Гречневая крупа Соль(йод) Масло раст. Морковь Лук Куриная грудка	50 2 10 40 10 50	250	15.28	13.78	42.56	358
Кисель	Кисель	20	200	0.44	0	30.14	119.74
Хлеб	Хлеб пшеничный (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	80.0
Фрукты свежие	Банан	200	200	4	0	44	178
Шоколад	Шоколад	100	100	3.23	28.05	50.15	668.35
Йогурт		100	100	2.4	1.2	14.5	80
						Итого	2398.43
	3 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная	Геркулес	25	250	8	10	35	263

геркулесовая	Молоко Сахар Масло сливочное Соль(йод)	100 10 10 2					
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	56
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб (йод) Масло слив.	40 15	55	3.06 0	1.2	19.9 0	104.8 99
	ОБЕД						
Свежие помидоры	Помидоры свежие	100	100	1.1	0.2	3.8	23
Щи из свежей капусты	Капуста Картофель Морковь Лук репчатый Томат-паста Масло слив. Соль (йод)	50 100 15 10 5 10 2	300	5.7	4.5	20.4	144
Гороховое пюре с голенью	Крупа-горох Масло слив. Соль Голень	60 10 2 100	140	15.7	6.5	23.3	207.3
Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Аскорбиновая кисл.	20 20 5	200	0.32	-	23.3	93
Хлеб	Хлеб пшеничный (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	80.0
Фрукты свежие	Апельсин	200	200	0.9	-	8.4	86
Вафли	Вафли	200	200	10	54	126	1040
						Итого	2430.9
	4 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	Манка Молоко Сахар Масло сливочное Соль(йод)	25 100 10 5 2	200	8	8	35	245
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	56
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб (йод) Масло слив. Сыр	40 15 15	70	3.06 0 4	1.2	19.9 0 0	104.8 99 53
	ОБЕД						
Свежие огурцы	огурцы свежие	100	100	1.1	0.2	3.8	42
Рассольник домашний	Перловка Картофель Морковь Лук репчатый	10 100 20 10	300	3	6	18	138

	Масло слив.	10					
	Соль (йод)	2					
	Огурцы соленые	40					
	Томат	5					
Плов из курицы	Рис	50	250	25.28	23.78	62.56	358
	Масло раст.	10					
	Соль (йод)	2					
	Лук	10					
	Морковь	40					
	Курин.грудка	50					
Чай сладкий	Чай	2	250	0	0	14	56
	сахар	15					
Хлеб	Хлеб пшеничный (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	80.0
Фрукты свежие	Мандарин	200	200	-	-	16	76
Печенье	Печенье	200	200	14	50	124	1000
						Итого	2403.11
	5 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Рожки запеченные с сыром	Рожки	60	200	7.58	9.28	31.73	345.08
	Масло слив.	10					
	Соль (йод)	2					
	Сыр	20					
Какао с молоком	Сахар	15	200	3.08	3.25	23.13	132.02
	Какао порошок	2					
	Молоко	150					
Хлеб	Хлеб (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ОБЕД						
Свежие помидоры	Помидоры свежие	100	100	1.1	0.2	3.8	42
Суп рыбный с пшеном	Пшено	10	300	6.9	10.5	9.6	158.4
	Картофель	100					
	Морковь	15					
	Лук репчатый	10					
	Консерва	5					
Картофельное пюре	Картофель	250	200	4.4	1.9	28.6	148
тефтели	Масло слив.	5					
	Соль (йод)	2					
	Молоко	50					
	Соль	2					
	Тефтели (полуфабр)	60	60	5	10	3	225
Чай сладкий	Сахар	15	200	0	0	14	56
	Чай	2					
Хлеб	Хлеб пшеничный (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок яблочный	200	200	-	-	20	80.0
Фрукты свежие	Яблоки свежие	200	200	0	0	20	94

Мини-рулет Шоколад	Мини-рулет Шоколад	35 180	35 180	1 3.23	7 28.05	20 50.15	147 668
						Итого	2405.1
	6 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная геркулесовая	Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное Соль(йод)	25 100 10 10 2	250	7.58	9.28	31.73	245.08
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	56
Хлеб с маслом	Хлеб (йод) Масло слив.	40 15	55	8.02	11.87	48.2	338.15
	ОБЕД						
Свежие помидоры	Помидоры свежие	100	100	1.1	0.2	3.8	23
Суп рисовый	Рис Картофель Морковь Лук репчатый Масло слив. Соль (йод)	20 100 15 10 10 2	300	3.9	3.6	28.5	162
Гречневая каша с мясом	Крупа-гречка Масло раст. Соль(йод) Лук Морковь Куриная грудка	50 10 2 10 40 50	250	25.28	23.78	62.56	358
Кофейный напиток с молоком	Кофе Молоко Сахар	2 150 15	200	1.4	1.75	21.35	109
Хлеб	Хлеб пшеничный (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	80.0
Фрукты свежие	Яблоки свежие	176	176	0.7	0.7	17.25	79.2
Вафли	Вафли	200	200	10	54	126	900
						Итого	2455.23
	7 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Суп молочный вермишелевый	Вермишель Молоко Сахар Масло сливочное Соль(йод)	25 100 10 10 2	200	9.61	11.23	41.78	306.14
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	56
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб (йод) Масло слив.	40 15	70	15.58	19.76	48.29	341.66

	Сыр	15					
	ОБЕД						
Свежие помидоры	Помидоры свежие	100	100	1.1	0.2	3.8	23
Суп картофельный	Картофель Морковь Лук репчатый Масло слив. Соль (йод)	100 15 10 5 2	300	12	5.4	30	186
Рожки отварные	рожки	250	150	8.77	9.35	57.93	504.77
Гуляш	Масло слив. Соль (йод) Мясо птицы Соль Лук Масло раст. Морковь Томат.паста	5 2 80 2 6 10 20 5	100	25.13	12.59	5.73	193.3
Чай с лимоном	Чай Сахар Лимон	2 15 1шт.	200	9	2	16	114.66
Хлеб	Хлеб пшеничный (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	80.0
Фрукты свежие	Груша	200	200	0.8	0.6	22	178
Бисквит	Бисквит	30	30	2	4	16	255
						Итого	2343.33
	8 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	Рис Молоко Сахар Масло сливочное Соль(йод)	40 100 10 10 2	250	5.99	7.83	39.11	251.28
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	56
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб (йод) Масло слив. Сыр	40 15 15	70	3.06 0 4	1.2	19.9 0 0	104.8 99 53
	ОБЕД						
Свежие помидоры	Помидоры свежие	100	100	1.1	0.2	3.8	23
Суп вермишелевый	Вермишель Картофель Морковь Лук репчатый Масло слив. Соль (йод)	20 100 20 10 10 2	300	3.9	3	25.2	144
Пшенная каша голень	Пшено Масло слив. Соль (йод)	50 10 2	150	6	1.9	34.4	184

	Голень	100	100	19	14	0	130
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	0.2	0	23.7	85
	Сахар	20					
	Аскорбиновая кисл.	5					
Хлеб	Хлеб пшеничный (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	80.0
Фрукты свежие	Яблоки свежие	250	176	0.7	0.7	17.25	79.2
Кукурузные палочки	Кукурузные палочки	80	80	5.6	11.28	52.32	334
Вафли	Вафли	144	144	10	54	126	600
Йогурт	Йогурт	100	100	2.4	1.2	14.5	80
						Итого	2408.1
	9 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Рожки отварные запеченные с сыром	Рожки	60	200	7.58	9.28	31.73	245.08
	Масло сливочное	10					
	Соль(йод)	2					
	Сыр	20					
Кофейный напиток	Кофейный напиток	4	200	3.08	3.52	23.13	132.02
	Сахар	15					
	Молоко	100					
Хлеб	Хлеб (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ОБЕД						
Свежие помидоры	Помидоры свежие	100	100	1.1	0.2	3.8	23
Борщ из свежих овощей	Капуста	50	300	5.7	4.5	20.4	144
	Картофель	100					
	Морковь	20					
	Лук репчатый	10					
	Томат-паста	5					
	Соль (йод)	2					
	Свекла	20					
Рисовая каша	Крупа-рис	50	150	12	2	120.3	495
	Масло слив.	10					
	Соль (йод)	2					
Минтай тушеный	Минтай	100	80	15.7	0.6	0	72
Кисель	Кисель	20	200	-	-	44	170
Хлеб	Хлеб пшеничный (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	80.0
Фрукты свежие	Апельсин	200	200	1.8	0.4	16.2	86
Шоколад	Шоколад	85	85	3.23	28.05	50.15	668.35
						Итого	2321.05
	10 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная	Крупа манка	25	250	6	6.4	30.6	196

манная	Молоко	150					
	Сахар	10					
	Масло сливочное	10					
	Соль(йод)	2					
Чай сладкий	Чай	2	200	0	0	14	56
	Сахар	15					
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб (йод)	40	55	3.06	1.2	19.9	104.8
	Масло слив.	15		0		0	99
	ОБЕД						
Свежие помидоры	Помидоры свежие	100	100	1.1	0.2	3.8	23
Суп гречневый	Гречка	20	300	3.9	3.6	28.5	162
	Картофель	100					
	Морковь	15					
	Лук репчатый	10					
	Масло слив.	5					
	Соль (йод)	2					
Перловая каша с мясом	Крупа-перловка	50	250	3.5	15	0	290.5
	Соль (йод)	2					
	Лук	10					
	Масло раст.	10					
	Морковь	40					
	Куриная грудка	50					
Какао	Какао-порошок	2	200	3.6	4.26	25.15	156.61
	Сахар	15					
	Молоко	150					
Хлеб	Хлеб пшеничный (йод)	40	40	3.06	1.2	19.9	104.8
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	80.0
Фрукты свежие	Яблоки свежие	176	176	0.7	0.7	17.25	79.2
Вафли	Вафли	200	200	10	54	126	900
						Итого	2386.26