Согласовано;

МБОУ лицей № 12

Утверждаю:

ИП Кинзябаева Г.Р.

Меню по организации лагеря труда и отдыха, профильная смена

на базе общеобразовательных учреждений

продолжительностью:

1. Лагерь труда и отдыха - 5 дней
2. Профильная смена - 10 дней

Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день (3 июня)					
	Завтрак					
ТК№177	Каша рисовая молочная	200	4,9	7,8	29,8	210,0
ДО7МА19	Сыр (порционно)	10	4,0	4,4	0,0	28,0
ШО7ИЯ19	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0
ДО4ЙГ19	Свежий фрукт	100	0,6	0,6	14,7	71,0
	Итого за завтрак:	**560**	**18,4**	**18,4**	**80,0**	**546,0**
	Обед					
ТК	Помидор порционно	100	0,7	0,0	3,8	20,0
ДО7ДГ19	Рассольник ленинградский	250	4,5	13,0	15,3	163,0
ДО7КЛ19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	6,5	41,5	269,0
ДО7ЖИ20	Гуляш из говядины	90	7,3	7,8	1,6	107,0
№СБ№648	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0
	Итого за обед	**910**	**29,0**	**29,4**	**116,3**	**832,0**
	Итого за прием пищи	**1470**	**47,4**	**47,8**	**196,3**	**1378**
	2 день (4 июня)					
	Завтрак					
ТК № 217	Макаронные изделия запечённые с сыром	200	9,3	15,2	41,5	318,0
ШО7ТЭШК	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0
ДО7ФРУКТ	Йогурт питьевой	100	3,6	2,4	4,5	54,0
	Итого за завтрак:	**550**	**18,3**	**19,9**	**76,9**	**544,0**
	Обед					
ТК	Салат из свежей капусты	100	2,2	4,5	10,3	90,0
ДО7ДМ19	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	9,8	38,3	220,0
ДО7РЭ19	Птица тушеная с овощами	180	17,5	11,6	18,2	254,0
ТК№77	Напиток из плодов	200	0,0	0,0	17,6	67,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0
	Итого за обед	**810**	**29,0**	**28,0**	**118,5**	**828,0**
	Итого за прием пищи	**1360**	**47,3**	**47,9**	**195,4**	**1372**

	3 день (5 июня)					
	Завтрак					
ТК№194	Каша манная молочная жидкая	250	10,4	8,5	25,6	203,0
ТК № 302	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,0	9,3	38,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ДО7ФРУКТ	Масло сливочное (порционно)	8	0,1	6,6	0,1	59,8
ТК	Булочка	60	4,7	5,6	33,3	203,0
	Итого за завтрак:	**555**	**18,6**	**22,1**	**81,4**	**586,0**
	Обед					
ТК№5	Салат из моркови	100	1,0	4,5	14,5	100,0
ДО7ДН19	Щи из св.капусты с картофелем	250	1,8	5,6	21,5	95,0
Д12ЕСМИ	Плов из птицы	200	19,1	20,4	32,5	430,0
ТК№97	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,0	92,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0
ШО7ИЯ19	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Итого за обед	**810**	**28,1**	**32,3**	**114,2**	**862,0**
	Итого за прием пищи	**1365**	**46,66**	**54,43**	**195,6**	**1448**
	4 день (6 июня)					
	Завтрак					
ТК№200	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,3	8,7	34,4	246,0
ШО7ИЯ19	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0
ДО4ЙГ19	Йогурт питьевой	100	3,2	4,4	6,6	72,0
	Итого за завтрак:	**550**	**19,4**	**18,7**	**76,5**	**555,0**
	Обед					
ТК № 51	Салат витаминный	100	1,5	4,5	10,8	93,0
ДО7ДГ19	Суп катофельный с клёцками	250	2,5	6,4	15,0	95,0
ДО7ЕЯ19	Гороховое пюре	180	12,5	6,1	39,7	288,0
ТК№97	Котлеты из птицы с соусом	100	7,4	8,2	8,3	139,0
ТК№311	Чай витаминный с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0
	Итого за обед:	**910**	**30,5**	**27,3**	**117,0**	**847,0**
	Итого за прием пищи	**1460**	**49,9**	**46**	**193,5**	**1402**

	5 день (7 июня)					
	Завтрак					
ТК184	Каша молочная "Дружба"	200	10,1	7,9	32,5	211,0
СПРЕБРЖ	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87,0
ДО5МП18	Масло сливочное (порционно)	8	0,1	6,6	0,1	60,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0
ТК	Свежий фрукт	100	0,6	0,6	14,7	71,0
	Итого за завтрак:	**558**	**18,9**	**19,6**	**83,9**	**566,0**
	Обед					
ТК	Огурец свежий (порционно)	100	0,8	0,2	5,0	16,6
ДО7ДИ19	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,8	12,4	14,7	187,0
ДО7БИ19	Биточек рыбный с соусом	100	8,6	8,0	10,0	148,0
ДО7КЛ19	Картофельное пюре	180	3,8	5,5	24,1	164,4
ШО7ИЯ19	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0
	Итого за обед:	**910**	**27,1**	**28,5**	**114,9**	**824,0**
	Итого за прием пищи	**1468**	**46**	**48,1**	**198,8**	**1390**
	6 день (8 июня)					
	Завтрак					
ДО4ЕС19	Каша пшеничная молочная с маслом	250	8,1	8,8	40,0	263,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0
ДО5МП18	Сыр (порционно)	10	2,0	2,2	0,0	28,0
ШО7ТЭШК	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
ДО7ФРУКТ	Печенье	45	3,4	5,4	23,5	135,0
	Итого за завтрак:	**555**	**18,9**	**18,7**	**94,4**	**598,0**
	Обед					
ТК	Помидор порционно	100	0,7	0,0	3,8	20,0
ТК№62	Рассольник ленинградский	250	8,1	12,7	15,3	183,0
ТК№11	Тефтели из говядины с соусом	100	5,7	7,9	6,4	120,0
ДО7ЕЯ19	Рожки отварные	180	6,3	4,9	38,6	228,0
ШО7ИЯ19	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76,0
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0
	Итого за обед:	**910**	**27,3**	**27,6**	**118,2**	**824,0**
	Итого за прием пищи	**1465**	**46,2**	**46,3**	**212,6**	**1422**

	7 день (9 июня)					
	Завтрак					
ДО7ИС20	Запеканка из творога со сгущёнкой	200	17,7	17,8	27,7	278,0
ШО7ТЭШК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	9,1	35,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,2	1,8	17,4	109,0
ТК	Свежий фрукт	100	0,9	0,9	22,1	106,0
	Итого за завтрак:	**550**	**22,9**	**20,5**	**76,3**	**528,0**
	Обед					
ТК № 51	Салат из помидор и огурцов	100	0,5	2,9	2,3	36,0
ДО7АА19	Суп картофельный с рисовой крупой	250	7,1	10,2	16,6	175,0
ДО7ЕВ19	Макаронные изделия отварные	180	5,3	4,1	32,2	190,0
ТК№97	Котлеты из птицы с соусом	100	7,4	8,2	8,3	139,0
ТК № 295	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0
	Итого за обед	**910**	**27,7**	**27,5**	**114,1**	**826,0**
	Итого за прием пищи	**1460**	**50,67**	**48**	**190,3**	**1354**
	8 день (10 июня)					
	Завтрак					
ТК№189	Каша манная молочная жидкая	250	6,0	9,5	28,5	224,0
ШО7ТЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0
	Запеканка из творога со сгущенкой 50/10	60	9,1	7,0	15,4	145,0
	Итого за завтрак:	**560**	**21,8**	**19,9**	**77,0**	**565,0**
	Обед					
**	Свекла отварная	100	1,6	0,2	8,0	44,0
ДО7ДМ19	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	8,7	17,8	110,0
ДО7БИ19	Биточки мясные с соусом	100	7,8	10,8	8,3	163,0
ДО7ЕНР9	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	6,5	41,5	264,0
ТК№77	Напиток из плодов	200	0,0	0,0	17,6	65,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0
	Итого за обед:	**910**	**28,7**	**28,3**	**127,3**	**843,0**
	Итого за прием пищи	**1470**	**50,47**	**48,2**	**204,3**	**1408**

	9 день (11 июня)					
	Завтрак					
ТК№ 185	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,1	14,5	40,0	264,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
ТК	Пряник	50	2,8	2,5	24,5	162,0
	Итого за завтрак:	**550**	**19,3**	**19,3**	**95,4**	**598,0**
	Обед					
ТК№5	Салат из свежей капусты	100	2,2	4,5	10,3	90,0
ТК № 60	Суп картофельный с горохом	250	7,8	8,4	31,8	155,0
ДО7ЕВ19	Картофельное пюре	180	3,1	4,6	20,1	137,0
ТК №129	Котлеты рыбные с соусом	100	8,6	8,0	10,0	148,0
ТК № 295	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,0	92,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0
	Итого за обед:	**910**	**29,2**	**27,6**	**126,3**	**819,0**
	Итого за прием пищи	**1460**	**48,5**	**46,9**	**221,7**	**1417**
	10 день (12 июня)					
	Завтрак					
ДО7ИС20	Омлет натуральный	200	17,5	27,7	3,6	336,0
ШО7ТЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0
ДО7ФРУКТ	Свежий фрукт	100	0,6	0,6	14,7	71,0
	Итого за завтрак:	**550**	**24,8**	**31,7**	**51,4**	**603,0**
	Обед					
ТК	Помидор порционно	100	0,7	0,0	3,8	20,0
ТК№62	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,8	2,6	25,9	134,0
ДО7КЛ19	Плов из птицы	200	19,1	24,4	32,5	430,0
ТК"77	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Итого за обед:	**810**	**28,4**	**29,1**	**114,9**	**840,0**
	Итого за прием пищи	**1360**	**53,2**	**60,8**	**166,3**	**1443**