



**Десятидневное циклическое меню
для детей оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием на базе
МОУ Высоковской ООШ**

Вторник 2 день	№14 №100 №6 №73 №53 №84	Завтрак Вермишель молочная Бутерброд с сыром Какао с молоком Обед Борщ с мясом Рис отварной Тефтели рыбные Соус красный основной Сок натуральный (апельсиновый) Хлеб ржаной Огурцы порционные Яблоко Итого:	150-200	180-200	10-32	4,91	4,83	22,76	148,84			
			30-25	30-25	11-55	7,7	7,91	15,42	161,95			
			200	200	15-40	5,4	4,4	23,6	158			
			150-200	200-250	22-59	6,62	6,18	17,51	201,36			
			150-200	180-200	5-80	3,91	7,51	41,83	240,52			
			75-120	75-120	17-50	14,2	11,7	19,8	247			
			50	50	1-50	0,4	1,8	3,2	31			
			200	200	18-00	-	-	24	99			
			55	55	2-34	1,88	0,28	19,92	85,6			
			30	30	8-10	0,24	-	0,9	4,5			
			100	100	11,90	-	-	-	-			
					125-00	56,72	49,21	198,48	2271			
			Среда 3 день	№46 №96 №10 №82 №59	Завтрак Запеканка творожная со сгущенным молоком Чай с сахаром Бутерброд с маслом Обед Суп гороховый с мясом Капуста тушеная Биточки Сок натуральный (апельсиновый) Хлеб ржаной Помидоры порционные Шоколад Итого:	150-200	150-200	24-56	26,73	20,1	39,56	443,04
						200	200	1-58	0,2	-	15,04	57,19
30-15	30-15	8-35				2,31	13,26	15,56	187,2			
200-250	200-250	17-10				11,06	6,74	30,45	219,42			
150-200	150-200	9-97				3,6	4,8	9,9	126			
75-120	75-120	26-80				10,5	10,4	13,2	195			
200	200	17-00				-	-	24	99			
55	55	2-34				0,3	-	2,1	9,5			
50	50	10-00				6,10	2,5	40,15	165,0			
75	75	125-00				53,2	57,87	220,2	1377			

Четверг 4 день	№32	Завтрак	150-200	180-200	11-50	6,95	7,82	53,3	223,31	
						Каша молочная пшеница жидкая	200	-	20	74,2
						Сок натуральный	30-25	7,7	15,42	161,95
						Бутерброд с сыром		6,27		
						Обед				
						№13	13-56	7,15	26,88	189,3
						№64	30-97	14,0	13,5	243
						№ 78	75-120	4,51	35,39	277,85
						№84	150-200	0,4	3,2	31
						Соус красный основной	50	-	20	74,2
						Чай с сахаром	200	2,35	24,9	107
						Хлеб ржаной	55	0,24	0,9	4,5
						Огурцы перс.	30	0,72	18,72	75,6
						Квиин	100	43,62	44,06	213,01
Итого:				1406						
Пятница	№ 38	Завтрак	150-200	180-200	10-55	7,68	7,78	44,53	267,98	
					Каша молочная «Дружба» жидкая	9-62	2,31	13,26	15,56	187,2
					Бутерброд со сливочным маслом	17-00	-	-	14	99
					Сок					
					№9	12-16	7,13	6,59	24	177,85
					№74	6-00	8,15	8,15	44,21	280,05
					№55	27-53	29,2	32,8	5,2	436
					№90	7-30	0,3	-	2,1	9,5
					№108	5-80	0,48	-	33,54	128,9
					Помидоры перс.	2-34	2,35	0,35	24,9	107
					Композитный с/ф с витамином С	14-30	12,1	7,7	38,5	293
					Хлеб ржаной	55	0,72	-	18,72	75,6
					Ватрушка с творогом	100	54,46	49,57	284,5	1773
					Итого:					

Понедельник	№34	Завтрак Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Сыр лорд Хлеб пшеничный Сок натуральный (апельсиновый)	150-200	180-200	9-56	9,63	12,86	39,92	267,8
			25	25	10-38	5	4,89	-	67,31
			40	40	2-49	1,88	0,28	19,92	85,6
			200	200	17-00	-	-	20	74,2
			200-250	200	17-93	6,79	3,61	20,5	130,6
			75-120	200-250	24-84	18,31	10,01	15,72	186,61
			150-	75-120	11-18	4,51	8,51	35,39	227,85
			200-6	180-	14-40	8,18	9,2	60,11	341,14
			200	200/6	9-10	0,21	-	0,9	4,5
			30	200	2-34	2,35	0,35	24,9	107
			50	30	5-78	3,44	7,3	34	223,5
			50	50	125-00	60,38	57,01	271,36	1716
			50	50					
			Вторник	№40	Завтрак Каша гречневая молочная жидкая Бутерброд с сыром Сок натуральный Обед Суп с макаронными изделиями с мясом Котлета рыбная Рис отварной Соус красный основной Компот из св:ф с витамином С Хлеб ржаной Помидор порционный Группы	150-200	180-200	12-40	9,45
25	25	12-55				7,7	7,91	15,42	161,95
40	30-25	18-00				-	-	20	74,2
200	200	15-83				6,67	6,59	16,74	148,8
200-250	200-250	15-46				9,02	4,8	10,82	120,15
75-120	200-250	5-80				3,91	7,51	41,83	240,52
150-200	75-120	1-50				0,4	1,8	3,1	31
50	150-200	6-80				0,48	-	33,54	
200	50	2-34				2,35	0,35	24,9	128,9
55	200	7-30				0,3	-	2,1	107
50	55	27-02				0,72	-	18,72	9,5
50	50	125-00				41,44	36,61	222,74	75,6
125	125								1339

Среды	№31	Завтрак Каша молочная манная жидкая Бутерброд с маслом Сок натуральный	150-200 30-10 200	180-200 30-10 200	11-75 9-62 18-00	6-37 2-31 11-02	7-05 13-26 9-76	33-06 15-56 8-25	191,35 187,2 162,89
	№7 №59 №74 №84 №96	Обед Щи из св. капусты с мясом Котлета мясная Каша гречневая рассыпчатая Суп овощной основной Чай с сахаром и лимонном Хлеб ржаной Помидоры порд. Банан Печенье Итого:	200-250 75-120 100-150 50 200 55 50 100 30	200-250 75-120 100-150 50 200 55 50 100 30	19-78 26-78 7-70 1-50 1-58 2-34 9-30 11-20 5-15 125-00	6-78 7-78 8-15 0-4 0-2 2-35 0-3 3-78 3-44 50-34	6-46 8-83 8-45 1-8 - 0-35 - 7-3 61-46	14-77 42-21 44-21 3-1 15-04 20 2-1 56-45 34 285-05	141,28 365,97 280,05 21 57,19 74,2 9,5 229,32 223,5 1822
Четверг	№37	Завтрак Каша молочная кукурузная жидкая	150-200	180-200	10-97 9-49	5-4 3-4	3-0 2-5	28-0 15	160 96
	№96 №9 №55 №75	Йогурт Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Обед Суп картофельный с рыбными колбасками Егущи Варенишки отарные Сок натуральный Хлеб ржаной Помидоры порд. Яблоко Итого:	100 200 40	100 200 40	1-58 2-49 23-11 28-94 6-80 18 2-34 9-08 11-90 125-00	0-2 1-88 6-58 29-2 5-43 - 2-35 0-3 0-48 55-22	- 0-28 7-21 32,8 7-71 - 0-35 - - 53-85	15,04 19,92 19,02 5,2 38,44 24 34,9 2,1 13,52 205-14	57,19 85,6 162,72 456 250,42 99 107 9,5 55,05 1498

Питание	Завтрак	17-30	5,4	3,0	22,6	138
№35	Каша молочная пшеничная жидкая	180-200	2,31	13,26	15,56	187,2
№100	Бутерброд с маслом	30-15	5,4	4,4	23,0	158
№7	Какао с молоком	200				
№50	Обед	50-48	5,67	6,45	9,32	117,7
№84	Щи из св. капусты с мясом	200-250	13,24	3,63	3,62	99,38
№73	Рыба запеч.	75-120	0,4	1,8	3,2	31
№105	Соус красный острый	50			2,4	90
	Сок натуральный	200	0,3		21	9,5
	Помидоры порц.	50	3,91	7,51	41,83	240,32
	Рис отварной	150-200	12,9	6,2	44,2	305
	Булочка творожная	100	0,35		10,4	41,50
	Яблоко	100	49,59	44,45	220,21	1404
	Итого:	125-00	537,71	500,59	2353,34	16054
Итого за 10 дней		125-00	537,71	500,59	2353,34	16054
Среднее за один день		125-00	53,77	50,06	235,33	1605

Начальник лагеря: В.С.Сорокин Долинина Е.И.
 Шеф-повар: Акимжанова Г.Ч.