Утверждаю

Директор МАОУ Тоцкая СОШ

имени А.К. Стерелюхина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рыжков В.К.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Меню**

Лагерь дневного пребывания «Радуга»

Лето 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** |  | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** |
| **Понед-ник** |  | **Завтрак** | | | | | |
| 40 | Булочка с повидлом | 80,0 | 3,19 | 10,10 | 45,59 | 138 |
| 368 | Плоды свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,06 | 94 |
| 943 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | - | 15 | 58 |
|  | Итого: | 480 | 4,19 | 10,18 | 79,65 | 290 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,73 |
| 132 | Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне | 200 | 1 | 2,51 | 4,92 | 46,26 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| 442 | Говядина в кисло-сладком соусе | 100 | 15,4 | 5,8 | 9,9 | 155 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 770 | 28,08 | 20,27 | 103,27 | 712,44 |
| **Вторник** |  | **Завтрак** | | | | | |
| 93 | Каша молочная «Дружба» | 200,0 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 |
| 943 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 |
| 110 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Итого: | 430 | 7,74 | 11,9 | 54,82 | 354,7 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 50 | 0,66 | 6,06 | 6,036 | 82,8 |
| 206 | Суп картофельный с бобами | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 13,36 |
| 442 | Гречка отварная | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 643 | Птица тушеная | 80/80 | 17,2 | 14,58 | 5,62 | 225 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
| 943 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшен | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 820 | 35,86 | 31,51 | 118,056 | 795,54 |
| **Среда** |  | **Завтрак** | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 125/20/5 | 6,69 | 9,67 | 12,8 | 237 |
| 274 | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 |
| 377 | Чай с лимоном | 200,0 | 0,07 | 0,01 | 18,31 | 61,62 |
|  | Итого: | 420 | 11,81 | 19,31 | 61,63 | 476,32 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 |
| 54 | Суп с клецками | 200 | 0,28 | 2,16 | 1,56 | 13,24 |
| 304 | Рис припущенный | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 |
| 437 | Гуляш из говядины | 50/50 | 13,9 | 6,5 | 4,0 | 132 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 770 | 21,81 | 22,30 | 56,74 | 590,67 |
| **Четверг** |  | **Завтрак** | | | | | |
|  | Рогалик с повидлом | 75 | 3,45 | 1,40 | 33,33 | 159,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14 | 28 |
|  | Итого: | 275 | 3,65 | 1,40 | 47,33 | 187,6 |
|  |  | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из свежего огурца | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 202 | Суп овощной со сметаной | 200 | 1,40 | 4 | 6,82 | 77,94 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 386 | Котлета из говядины в соусе | 105 | 10,85 | 17,01 | 4,62 | 216 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  |  | Итого: | 775 | 23,88 | 33,12 | 82,59 | 733,01 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** |  | **Завтрак** | | | | | |
| 93 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 5,5 | 30 | 56 | 210 |
| 943 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | - | 14 | 28 |
|  | Итого: | 540 | 8,6 | 66,2 | 74,7 | 295,99 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 170 | Борщ из свежей капусты | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82 |
| 304 | Плов из птицы | 210 | 20,30 | 17 | 35,69 | 377 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшен | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 670 | 28 | 49,91 | 166,15 | 702,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Суббота** |  | **Завтрак** | | | | | |
| 8 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 5,75 | 10,58 | 12,5 | 172,5 |
| 368 | Плоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 |
| 943 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | - | 14 | 28 |
|  | Итого: | 370 | 6,93 | 9,3 | 49,8 | 279,38 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| 462 | Тефтели из говядины | 100 | 13,86 | 16,5 | 14,58 | 264,6 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 705 | 34,31 | 30,07 | 78,15 | 723,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Понед-к** |  | **Завтрак** | | | | | |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Итого: | 430 | 8,07 | 5,45 | 58,36 | 309,9 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 83,60 |
| 407 | Рагу из птицы | 245 | 19,32 | 10,16 | 22,26 | 347,2 |
| 943 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | - | 14 | 28 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 760 | 38,1 | 21,04 | 126,57 | 822,84 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник** |  | **Завтрак** | | | | | |
| 8 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 5,75 | 10,58 | 12,5 | 172,5 |
| 112 | Плоды свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 |
| 943 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | - | 14 | 28 |
|  | Итого: | 470 | 6,35 | 10,98 | 36,8 | 244,5 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 13 | Салат из свежего огурца | 60 | 0,46 | 3,65 | 11,43 | 40,38 |
| 4 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 |
| 90 | Плов из говядины | 200 | 16,2 | 16,3 | 34,20 | 351 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 |
| 943 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшен | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 720 | 243,45 | 26 | 83,93 | 718,66 |
| **Среда** |  | **Завтрак** | | | | | |
| 103 | Каша пшенная молочная | 205 | 7,4 | 3,5 | 39,1 | 208 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 5,5 | 30 | 56 | 210 |
| 943 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | - | 14 | 28 |
|  | Итого: | 435 | 13,1 | 33,5 | 109,1 | 446 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 204 | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 50/100 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 705 | 29 | 25,54 | 78,34 | 662,75 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг** |  | **Завтрак** | | | | | |
|  | Плюшка Московская | 75 | 6,3 | 8,6 | 49,8 | 299,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14 | 28 |
|  | Итого: | 275 | 6,50 | 8,6 | 63,8 | 327,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 |
| 241 | Пюре гороховое | 150 | 17,58 | 8,5 | 40,99 | 291,09 |
| 486 | Рыба тушеная в соусе с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 |
| 517 | Кисель плодово-ягодный | 200,0 | - | - | 42,2 | 162,0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 760 | 38,1 | 21,04 | 126,57 | 822,84 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** |  | **Завтрак** | | | | | |
| 274 | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 |
| 63 | Йогурт питьевой | 200 | 3,62 | 5,79 | 24 | 162 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 270 | 8,67 | 15,42 | 57,52 | 339,7 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 21 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,6 | 2,08 | 67,04 | 12,29 |
| 208 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 |
| 437 | Гуляш из говядины | 50/50 | 13,9 | 6,5 | 4,0 | 132 |
| 517 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 770 | 26,32 | 16,43 | 164,28 | 517,29 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота** |  | **Завтрак** | | | | | |
| 102 | Каша рисовая молочная | 200 | 6,5 | 7,7 | 32,7 | 218,5 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14 | 28 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 230 | 3,54 | 4,23 | 21,49 | 109,5 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 25 | Салат «Степной» | 60 | 0,9 | 3,06 | 5,3 | 43 |
| 170 | Борщ из свежей капусты | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82 |
| 442 | Гречка отварная | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 462 | Тефтели из говядины | 100 | 13,86 | 16,5 | 14,58 | 264,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14 | 28 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |
|  | Итого: | 770 | 26,73 | 29 | 104,11 | 754,31 |