УТВЕРЖДАЮ:

**Единое 10-дневное цикличное меню**

**для лагеря с дневной формой пребывания**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Наименование блюд** | **Вес** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **1 день: ЗАВТРАК** |
| 682 | Оладьи со сгущенным молоком | 150/20 | 12,09 | 18,2 | 70,39 | 475,91 |
| - | Фрукты | 1/100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| 627 | Чай сладкий | 200/15 | - | - | 14,08 | 61,00 |
|  | ИТОГО |  | 12,99 | 18,4 | 92,57 | 579,91 |
| **1 день: ОБЕД** |
| 110 | Борщ с капустой, картошкой | 1/250 | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 156,98 |
| 488 | Кура тушенная в соусе | 50/50 | 10,4 | 11,7 | 3,12 | 171,0 |
| 463 | Греча отварная | 1/150 | 7,72 | 53,86 | 41,35 | 49,58 |
| **-** | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 49,58 |
| 639 | Компот из свежих фруктов с витамином «С» | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
|  | ИТОГО |  | 28,46 | 73,22 | 100,66 | 736,13 |
| **2 день: ЗАВТРАК** |
| 175 | Каша «Дружба» | 5/200 | 5,4 | 10,1 | 39,4 | 272,6 |
| 11 | Бутерброд с сыром | 20/30 | 10,0 | 8,0 | 15,0 | 176,6 |
| 686 | Чай с лимоном | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
|  | ИТОГО |  | 15,7 | 18,2 | 69,6 | 511,2 |
| **2 день: ОБЕД** |
| 120 | Щи из свежей капусты с мясом | 20/250 | 8,06 | 7,64 | 10,9 | 142,3 |
| 310 | Филе рыбы жареной | 50/5 | 10,88 | 7,02 | 2,28 | 114,83 |
| 472 | Картофельное пюре с маслом | 1/150 | 3,26 | 4,65 | 26,37 | 154,20 |
| 576 | Огурец порц. | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 |
| 685 | Чай сладкий | 200/15 | - | - | 14,08 | 61,0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 49,58 |
|  | ИТОГО |  | 24,11 | 19,73 | 120,63 | 525,21 |
| **3 день: ЗАВТРАК** |
| 294 | Сырники с повидлом | 100/30 | 16,94 | 12,62 | 21,24 | 263,80 |
| 685 | Чай сладкий | 200/15 | - | - | 14,08 | 61,00 |
| - | Яблоко | 100 | 0,35 | - | 9,8 | 47,00 |
|  | ИТОГО |  | 17,29 | 12,62 | 45,12 | 371,8 |
| **3 день: ОБЕД** |
| 138 | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 1/250/20 | 12,02 | 7,9 | 22,21 | 202,59 |
| 416 | Котлета из говядины | 1/50 | 8,63 | 11,93 | 8,86 | 175,22 |
| 469 | Макароны отварные с маслом | 1/150 | 5,38 | 4,27 | 38,4 | 204,02 |
| 646 | Напиток апельсиновый | 1/200 | 0,14 | - | 24,53 | 94,72 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 49,58 |
|  | ИТОГО |  | 27,87 | 24,4 | 104,0 | 726,13 |
| **4 день: ЗАВТРАК** |
| 175 | Каша рисовая с маслом | 200/5 | 7,77 | 9,15 | 47,07 | 290,28 |
| 11 | Бутерброд с сыром | 20/30 | 10,0 | 8,0 | 15,0 | 176,6 |
| 686 | Чай с лимоном | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
|  | ИТОГО |  | 18,07 | 17,25 | 77,27 | 511,2 |
| **4 день: ОБЕД** |
| 148 | Суп вермишелевый с курицей | 20/250 | 12,13 | 13,57 | 17,22 | 235,36 |
| 494 | Голубцы «Любительские» | 100/100 | 10,0 | 18,4 | 9,5 | 237,0 |
| 685 | Чай сладкий | 1/215 | - | - | 14,08 | 61,00 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 49,58 |
|  | ИТОГО |  | 29,79 | 43,0 | 57,9 | 735,70 |
| **5 день: ЗАВТРАК** |
| 469 | Макароны с сыром | 150/20 | 10,02 | 9,59 | 38,4 | 279,0 |
| 686 | Чай с лимоном | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
| ТТК | Бутерброд с маслом | 15/30 | 2,4 | 11,7 | 10,6 | 177,7 |
|  | ИТОГО |  | 12,72 | 21,39 | 64,2 | 518,7 |
| **5 день: ОБЕД** |
| 114 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 25/250 | 8,19 | 7,3 | 21,84 | 183,06 |
| 449 | Плов | 30/150 | 17,0 | 19,7 | 39,6 | 421,0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 49,58 |
| 576 | Овощи по сезону | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| 539 | Компот из свежих фруктов с витамином «С» | 1/200 | 0,36 | - | 34,14 | 130,0 |
|  | ИТОГО |  | 27,58 | 27,36 | 106,72 | 790,84 |
| **6 день: ЗАВТРАК** |
| 467 | Омлет натуральный | 1/110 | 11,4 | 17,42 | 2,07 | 209,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,28 | 0,87 | 10,28 | 78,6 |
| - | Масло сливочное (72,5%) | 1/45 | 0,12 | 10,87 | 0,39 | 99,15 |
| 1009 | Чай сладкий с лимоном | 1/200/10 | 0,2 | - | 15,0 | 62,0 |
|  | ИТОГО |  | 14,0 | 29,16 | 27,74 | 448,85 |
| **6 день: ОБЕД** |
| 131 | Суп картофельный рыбный | 1/250 | 3,6 | 4,1 | 20,8 | 139 |
| 394 | Жаркое по домашнему | 1/150 | 9,76 | 10,0 | 21,13 | 208,52 |
| 576 | Овощи по сезону | 1/30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 |
| - | Хлеб ржаной | 1/25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 49,58 |
| 639 | Компот из свежих фруктов | 1/200 | 0,16 | - | 28,47 | 108,16 |
|  | ИТОГО |  | 15,55 | 14,46 | 81,54 | 512,46 |
| **7 день: ЗАВТРАК** |
| 728 | Блины со сгущенным молоком | 150/30 | 11,75 | 14,28 | 72,91 | 449,19 |
| 686 | Чай сладкий с лимоном  | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
| - | Фрукты | 1/200 | 0,72 | - | 19,06 | 75,6 |
|  | ИТОГО |  | 12,77 | 14,38 | 107,17 | 586,79 |
| **7 день: ОБЕД** |
| 132 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,4 | 4,0 | 20,0 | 135,0 |
| 388 | Котлета рыбная | 1/50 | 6,9 | 3,9 | 4,6 | 81,2 |
| 472 | Картофельное пюре | 1/155 | 3,62 | 8,27 | 26,5 | 187,25 |
| 576 | Огурец свежий порц. | 1/30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 |
| - | Хлеб ржаной | 1/25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 49,58 |
| 631 | Напиток апельсиновый | 1/200 | - | - | 24,53 | 94,72 |
|  | ИТОГО |  | 14,83 | 16,5 | 86,2 | 551,05 |
| **8 день: ЗАВТРАК** |
| - | Йогурт | 1/95 | 1,9 | 7,5 | 14,1 | 130,0 |
| ТТК | Выпечное изделие | 1/120 | 10,92 | 11,88 | 45,96 | 277,2 |
| 686 | Чай сладкий с лимоном | 10/200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
|  | ИТОГО |  | 13,12 | 19,48 | 75,26 | 469,2 |
| **8 день: ОБЕД** |
|  | Суп молочный вермишелевый | 1/250 | 5,61 | 5,63 | 22,44 | 157,73 |
| 422 | Тефтели с соусом | 60/50 | 9,7 | 13,0 | 13,1 | 206,6 |
| 511 | Рис отварной | 1/150 | 3,8 | 6,1 | 38,9 | 228,0 |
| - | Хлеб ржаной | 1/25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 49,58 |
| - | Сок натуральный порц. | 1/200 | 0,1 | 0,1 | 26,5 | 108,0 |
|  | ИТОГО |  | 20,91 | 25,13 | 110,94 | 749,91 |
| **9 день: ЗАВТРАК** |
| 297 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 150 | 26,73 | 20,1 | 39,56 | 443,04 |
|  | Чай сладкий | 1/200 | - | - | 14,08 | 61,0 |
|  | ИТОГО |  | 26,73 | 20,1 | 53,64 | 504,04 |
| **9 день: ОБЕД** |
| 136 | Суп картофельный с рыбными консервами | 20/250 | 6,17 | 7,2 | 15,4 | 147,33 |
| ТТК | Котлета «Мозайка» | 1/50 | 6,5 | 9,0 | 6,1 | 127,5 |
| 516 | Макароны отварные | 1/150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 |
| - | Хлеб ржаной | 1/25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 49,58 |
|  | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,48 | - | 33,54 | 128,9 |
|  | ИТОГО |  | 19,95 | 25,6 | 99,24 | 697,81 |
| **10 день: ЗАВТРАК** |
| т.стр. | Каша геркулесовая (2 вар.) с маслом | 200/5 | 10,48 | 11,63 | 41,92 | 304,49 |
| 149 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,28 | 0,87 | 10,28 | 78,6 |
|  | Чай сладкий | 1/230 | - | - | 14,08 | 61,0 |
|  | Мандарины | 1/200 | 0,59 | - | 6,36 | 28,12 |
|  | ИТОГО |  | 13,35 | 12,50 | 72,64 | 472,21 |
| **10 день: ОБЕД** |
| 133 | Суп картофельный с яйцом | 1/250 | 5,6 | 5,8 | 20,5 | 152,3 |
| 498 | Котлета из мяса кур | 1/50 | 9,2 | 7,1 | 8,5 | 135,0 |
| 472 | Картофельное пюре | 1/150 | 3,26 | 4,65 | 26,37 | 154,20 |
| - | Хлеб ржаной | 1/25 | 1,7 | 0,3 | 10 | 49,58 |
|  | Чай | 1/200 | - | - | 14,08 | 61,0 |
|  | Мороженое (пломбир) |  | 3,7 | 15,0 | 20,4 | 232,0 |
|  | ИТОГО |  | 23,46 | 32,85 | 99,85 | 784,08 |

 «Согласовано»

 Заведующая столовой УИПК И.С. Белова