

Утверждено
Директор ГБОУ «Белоярская школа
Амвросиевского м.о.»
Н.А. Курнышова

**Проект двухнедельного меню
лагеря дневного пребывания при ГБОУ «Белоярская школа Амвросиевского м.о.»
«Радуга»**

№ п/ п	Наименование блюд	Технолог карта, №	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энерго- ценность ккал
1 день							
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (Геркулес)	182	210	7,82	12,83	34,27	285,0
2	Омлет натуральный	210	140	14,42	23,8	2,24	240,0
3	Порционные свежие огурцы	Пром	60	0,48	0,06	1,50	8,37
4	Сыр (порциями)	Пром	20	4,64	5,9	0,0	72,8
	Итого:			27,36	42,59	38,01	606,17
	Обед						
1	Суп картофельный с клецками и курицей	108	200	6,40	7,48	18,37	166,44
2	Пюре картофельное с маслом	312	150/10	3,24	13,26	21,50	218,86
3	Биточки куриные паровые с маслом сливочным	306	90/10	9,43	17,37	5,14	214,41
4	Порционные свежие помидоры	Пром	60	0,66	0,12	2,29	14,47
5	Сок	Пром	200	1,00	0,20	19,8	86,0
	Итого:			20,73	38,43	67,1	700,18
	Итого за день:			48,09	81,02	105,11	1306,35
2 день							
	Завтрак						
1	Кондитерские изделия (вафли)	Пром	60	4,50	5,88	44,64	250,20
2	Ряженка	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0
3	Фрукты свежие (банан)	338	100	2,26	0,76	28,5	141,76
	Итого:			12,56	11,64	81,14	491,96
	Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем, курица	82	200	4,81	7,79	10,36	131,33
2	Макароны отварные	203	150	5,38	6,31	34,25	215,45
3	Печень по-строгановски	255	90	12,28	9,91	3,25	165,75
4	Порционные свежие огурцы	Пром	60	0,48	0,06	1,50	8,37
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,0	0,0	19,36	77,41
	Итого:			22,95	24,07	68,72	598,31
	Итого за день:			35,51	35,71	149,86	1090,27

№ п/ п	Наименование блюд	Технолог карта, №	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энерго- ценность ккал
3 день							
	Завтрак						
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	210	9,09	12,99	35,18	295,0
2	Кофейный напиток	432	200	1,50	1,30	22,40	107,00
3	Сыр (порциями)	Пром	20	4,64	5,9	0,0	72,8
	Итого:			15,23	20,19	7,41	474,80
	Обед						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	103	200	4,20	4,30	16,13	120,24
2	Плов из курицы	291	200	20,61	22,47	35,67	427,31
3	Порционные свежие помидоры	Пром	60	0,66	0,12	2,29	14,47
4	Сок	Пром	200	1,00	0,20	19,8	86,0
5	Фрукты свежие (банан)	338	100	2,26	0,76	28,5	141,76
	Итого:			28,73	27,85	102,39	789,78
	Итого за день:			43,96	48,04	109,8	1264,58
4 день							
	Завтрак						
1	Овощи запеченные	1248М	150	3,98	6,59	20,63	159,47
2	Ряженка	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0
3	Фрукты свежие (апельсин)	338	100	1,0	0,2	8,0	36,0
	Итого:			10,78	11,79	36,63	295,47
	Обед						
1	Суп крестьянский с рисовой крупой	98	250	5,82	8,53	6,35	127,34
2	Каша гречневая рассыпчатая	323	150	3,60	4,60	37,70	206,00
3	Гуляш из отварной говядины	246	90	13,90	15,74	3,98	213,27
4	Порционные свежие огурцы	Пром	60	0,48	0,06	1,50	8,37
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,0	0,0	19,36	17,41
6	Кондитерские изделия (вафли)	Пром	60	4,5	5,88	44,64	250,20
	Итого:			28,3	34,85	113,53	822,59
	Итого за день:			39,08	46,64	150,16	1118,06
5 день							
	Завтрак						
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	182	210	5,1	10,72	33,42	251,0
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого:			9,18	14,26	51,0	369,6
	Обед						
1	Суп картофельный с горохом и курицей	99	200	7,54	6,65	15,19	150,89
2	Картофельное пюре с маслом	312	150/10	3,24	13,26	21,50	218,86

№ п/ п	Наименование блюд	Технолог карта, №	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энерго- ценность ккал
3	Рыба тушеная в томате с овощами	229	100	9,75	4,95	3,8	105,0
4	Порционные свежие помидоры	Пром	60	0,66	0,12	2,29	14,47
5	Сок	Пром	200	1,00	0,20	19,8	86,0
6	Фрукты свежие (апельсин)	338	100	1,0	0,2	8,0	36,0
	Итого:			23,19	25,38	70,58	575,58
	Итого за день:			32,37	39,64	121,58	945,18

6 день

	Завтрак						
1	Каша жидкая молочная из манной крупы	181	210	6,11	10,72	32,38	251,0
2	Яйцо вареное	209М	40	5,0	4,6	0,28	62,8
3	Сок	Пром	200	1,00	0,20	19,8	86,0
4	Фрукты свежие (банан)	338	100	2,26	0,76	28,5	141,76
	Итого:			14,27	16,28	80,96	541,56
	Обед						
1	Суп крестьянский с рисовой крупой	98	250	5,82	8,53	6,35	127,34
2	Макароны отварные	203	150	5,38	6,31	34,25	215,45
3	Рыба тушеная в томате с овощами	229	100	9,75	4,95	3,8	105,0
4	Порционные свежие огурцы	Пром	60	0,48	0,06	1,50	8,37
5	Сок	Пром	200	1,00	0,20	19,8	86,0
6	Кондитерские изделия (вафли)	Пром	30	2,25	2,94	22,32	125,10
	Итого:			24,58	22,99	88,02	667,26
	Итого за день:			39,05	39,27	168,98	1208,82

7 день

	Завтрак						
1	Овощи запеченные	1248М	150	3,98	6,59	20,63	159,47
2	Кофейный напиток	432	200	1,50	1,30	22,40	107,00
	Итого:			5,48	1,89	43,03	266,47
	Обед						
1	Суп картофельный с горохом и курицей	99	200	7,54	6,65	15,19	150,89
2	Каша гречневая рассыпчатая	323	150	3,60	4,60	37,70	206,00
3	Курица отварная	288	90	20,88	27,61	0,32	332,72
4	Порционные свежие помидоры	Пром	60	0,66	0,12	2,29	14,47
5	Ряженка	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0
6	Фрукты свежие (апельсин)	338	100	1,0	0,2	8,0	36,0
	Итого:			39,48	44,18	71,50	840,08
	Итого за день:			44,96	52,07	114,53	1106,55

№ п/ п	Наименование блюд	Технолог карта, №	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энерго- ценность ккал
8 день							
	Завтрак						
961	Каша жидкая молочная (рисовая)	182	210	5,1	10,72	33,42	251,0
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6
3	Фрукты свежие (банан)	338	100	2,26	0,76	28,5	141,76
	Итого:			11,44	15,02	79,5	511,36
	Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем, курица	82	200	4,81	7,79	10,36	131,33
2	Рис припущенный с соусом томатным	305	150/50	4,17	7,22	40,99	246,02
3	Гуляш из отварной говядины	246	90	13,90	15,74	3,98	213,27
4	Порционные свежие огурцы	Пром	60	0,48	0,06	1,50	8,37
5	Сок	Пром	200	1,00	0,20	19,8	86,0
	Итого:			24,36	31,01	76,63	684,99
	Итого за день:			35,8	46,03	156,13	1196,35
9 день							
	Завтрак						
1	Кондитерские изделия (вафли)	Пром	60	4,5	5,88	44,64	250,20
2	Ряженка	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0
3	Фрукты свежие (апельсин)	338	100	1,0	0,2	8,0	36,0
	Итого:			11,3	11,08	60,64	386,20
	Обед						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	103	200	4,20	4,30	16,13	120,24
2	Пюре картофельное с маслом	312	150/10	3,24	13,26	21,50	218,86
3	Биточки куриные паровые с маслом сливочным	306	90/10	9,43	17,37	5,14	214,41
4	Порционные свежие помидоры	Пром	60	0,66	0,12	2,29	14,47
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,0	0,0	19,36	77,41
	Итого:			17,53	35,05	64,42	644,39
	Итого за день:			28,83	46,13	125,06	1030,59
10 день							
	Завтрак						
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	210	9,09	12,99	35,18	295,0
2	Ряженка	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0
3	Фрукты свежие (апельсин)	338	100	1,0	0,2	8,0	36,0
	Итого:			15,89	18,29	51,18	431,0

№ п/ п	Наименование блюд	Технолог карта, №	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энерго- ценность ккал
	Обед						
1	Суп картофельный с клецками и курицей	108	200	6,40	7,48	18,37	166,44
2	Капуста тушеная	321	150	4,13	6,48	18,85	150,27
3	Рыба тушеная в томате с овощами	229	100	9,75	4,95	3,8	105,0
4	Порционные свежие огурцы	Пром	60	0,48	0,06	1,50	8,37
5	Сок	Пром	200	1,00	0,20	19,8	86,0
	Итого:			21,76	19,17	62,32	516,08
	Итого за день:			37,65	37,38	113,5	947,08