Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лебяжьевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор МКОУ «Лебяжьевская средняя общеобразовательная школа»
Н.В.Гончарова
Приказ №14/1 от 05.02.2019 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
горячих завтраков и обедов
для организации питания детей
в лагере досуга и отдыха (с дневным пребыванием)

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество в (г)		Химический состав			калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
День 1-й.							
Завтрак							
Каша из крупы «Геркулес»	200						
«Геркулес»		25	25	2,75	1,50	15,27	87,75
молоко		100	100	2,80	3,50	4,50	62
сахар		10	10			9,55	39
Масло сливочное		5	5	0,03	3,92	0,03	36,70
чай	200						
чай		2	2	0,4	-	0,1	2,2
Сахар		15	15	-	-	14,9	56,1
Хлеб с маслом	60						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
Всего в завтрак				***9,57***	***17,27***	***67,59***	**471,65**
Обед							
Салат овощной	100						
Капуста свежая		45	36	0,54		1,86	9,90
морковь		12	12	0,13		0,85	4,05
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
сахар		1	1			0,95	3,90
Щи свежие	250						
Капуста		50	40	0,60		2,08	10,80
картофель		40	28	0,48		5,60	24,80
морковь		12	9.5	0,10		0,68	3.24
лук		5	4	0,11		0,38	2,05
томат		2	2	0,06		0,26	1,26
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68

картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	200/300						
мясо		110	77	13,63	2,70		81,62
лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
картофель		150	105	1,80		21	93
молоко		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
Яйцо, 1/4		12.5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
Масло сливочное		4	4	0,02	3,13	0,02	29,16
сметана		7	7	0.15	1,97	0,22	19,88
томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
Кисель клюквенный	200						4,65
клюква		15	15	0,06		1,10	
Мука картофельная		7	7	0,06		5,67	23,45
сахар		20	20			19,10	78
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
яблоко	150	150	150	0,36		18,2	62,1
Всего в обед				**24,25**	**15,7**	**110,16**	**682,16**
Всего в день							**1153,81**
2-й день							
Завтрак							
Запеканка творожная	150						
творог		94	93,3	7,77	12,6	3,4	163,1
Крупа манная		6,6	6,6	0,6	0,07	4,8	21,5
Сахар		6,6	6,6			6,6	21,7
Яйца		0,02	0,02	0,003	0,002	0,0001	0,03
Масло сливочное		3,3	3,3	0,009	2,4	0,03	21,8
сметана		3,3	3,3	0,6	0,1		28,4
кефир	200						
кефир		200	200	5,6	6,9	8,9	124
сахар		8	8			7,63	31.20
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
печенье	35	35	35	3,43	3,46	23,84	140
Всего в завтрак				***19,79***	***25,81***	***66,80***	***608,98***

обед							
Салат свекольный	100						
свекла		100	80	0,96		9,24	42
сахар		3	3			2,86	11,70
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп сборный	250						
картофель		50	35	0,60		7	31
морковь		12	9.6	0,11		0,68	3,24
Капуста свежая		25	20	0,30		1,02	5,50
рис		5	5	0,31	0,04	3,55	16,30
лук		5	4	0,11		0,38	2,05
томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0.01	14,68
Котлеты мясные с жаренным картофелем и соленым огурцом	110/ 100-30						
мясо		110	77	13.63	2,77		81,62
Хлеб пшеничный		10	10	0,71	0,11	4.64	22,90
лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
картофель		300	200	3,60		42	186
Масло растительное		7	7		6,58		61,11
Огурец соленый	30	35	30	0,21		0,39	2,45
компот	200						
Сухие фрукты		20	20	0,32		12,90	54,72
сахар		16	16			15,29	62,40
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
Печенье сахарное	20	20	20	1,48	2	15,24	81,20
Всего в обед				***31,34***	***17,18***	***137,58***	***560,85***
Всего в день							**1169,83**
3-й день.							
Завтрак							
Каша рисовая	250						
рис		40	40	2,52	0,36	28,44	130,4
молоко		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
сахар		10	10			9,55	39
Масло сливочное		6	6	0,02	4,71	0,03	44,04

Чай с сахаром	200						
Чай							
сахар		15	15	0,1		15	57
Хлеб с маслом	60						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114.50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
Всего в завтрак				***9,59***	***17,62***	***18,66***	***532,74***
Обед							
Винегрет	100						
картофель		45	31,5	0,54		6,3	27,9
свекла		32,5	22,75	0,26		2,5	11,35
морковь		15	12	0,13		0,85	8,75
Капуста квашеная		15	12	0,1		0,48	2,40
Огурцы соленые		10	8	0,6		0,11	0,7
лук		2,5	2	0,55		0,19	1,25
Масло растительное		4	4		3,76		34,9
Суп фасолевый	250						
фасоль		15	15	2,88	0,30	7.55	45,55
картофель		60	42	0,72		8,40	37,20
морковь		12	9.5	0,11		0,68	3,24
лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Тефтели с картофельным пюре и соленым огурцом	110/100-30						
мясо		110	77	13,63	2,77		81,62
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Хлеб пшеничный		10	10	0,71	0,11	4,64	22,90
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
сметана		7	7	0.15	1,98	0,22	19,88
картофель		150	105	1,80		21	93
молоко		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
Масло сливочное		3	3	0,01	2.34	0.01	22,02
огурец	30	35	30	0,21		0,39	2,45
какао	200						
молоко		200	200	5,6	6,9	8,9	124

сахар		10	10			9,9	37,4
какао		4	4				
Хлеб пшеничный	25	25		1,78	0,28	11,60	57,25
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
сок в упаковке индивидуально	200						
Всего в обед				***32,79***	***19,28***	***104,14***	***773,76***
Всего в день							***1306,5***
4-й день							
завтрак							
Каша гречневая	250						
гречка		40	40	4,20	9,92	25,44	130
молоко		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
Масло сливочное		6	6	0,02	4,71	0,02	44,04
сахар		10	10			9,55	39
кефир	200						
кефир		200	200	5,6	7	9	124
сахар		10	10			9,55	39
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10-16						
Хлеб пшеничный		50	50	3.55	0,55	23,20	114,50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,8	0,04	73,40
сыр		18	16,5	3,76	4,25	0,36	56,34
Всего в завтрак				***20,53***	***38,43***	***82,56***	***694,24***
обед							
Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100						
огурцы		100	93	0,7		2,8	13,9
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп перловый	250						
Крупа перловая		5	5	0,38	0,06	3,53	16,50
морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
картофель		70	49	0,84		9,80	43,10
лук		5	4	0,11		038	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Солянка с мясом	220						
мясо		110	77	13,63	2.77		84,62

Капуста свежая		230	184	2,76		9,43	50,60
картофель		20	14	0,24		2,80	12,4
морковь		10	8	0,09		0,57	2,7
томат		3	3	0,09		0,39	1,89
лук		10	8	0,22		0,76	4,10
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Масло растительное		8	8		7,52		69,84
компот	200						
сахар		30	30	-	-	29,9	112,2
сухофрукты		30	30	0,9	-	20,4	81,9
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11,60	27,55
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
апельсины	150	150	112,5	1,05		9,45	42,74
сок в упаковке индивидуально	200						
Всего в обед				***24,45***	***16,05***	***96,48***	***645,74***
Всего в день							***1339,98***
5-й день							
завтрак							
Вермишель молочная с сыром	250						
вермишель		40	40	3,72	0,32	28,36	134,40
молоко		160	160	4,48	5,55	7,15	96,20
сахар		10	10			9,55	39
сыр		7	6	1,46	1,65	0,14	21,91
Масло сливочное		6	6	0,02	4	0,03	44,04
чай	200						
чай		2	2	0,4	-	0,1	2,2
Сахар		15	15	-	-	14,9	56,1
Хлеб с маслом	60						
Масло сливочное		10	10	0,04	7,8	0,04	73,4
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0.55	23.30	114,50
Всего в завтрак				***13,67***	***19,87***	***83,57***	***581,75***
обед							
Салат из свежей капусты	100						
Капуста свежая		100	80	11		4,3	22,40

морковь		10	8	0,09		0,57	2,70
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Борщ вегетарианский	250						
свекла		40	32	0,38		3,08	14
капуста		20	16	0.24		0,83	4,32
морковь		12	9.5	0,11		0,68	3,24
картофель		30	21	0,36		4,20	18,60
лук		7	5.5	0,16		0,54	2,87
томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло сливочное		2	2	0,01	1.56	0.01	14,58
сметана		10	10	0.20	2,8	0,3	28,40
Рыба жареная с картофельным пюре	110/40						
Рыба(филе)		110	100	14,90	0,4		65
Масло растительное		6	6		5,64		52,38
Мука пшеничная		8	8	0,78	0.10	5,46	26,48
Картофельное пюре	140						
картофель		150	105	1,8		21	93
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
молоко		30	30	0,84	1,05	1,35	18,6
компот	200						
Сухие фрукты		20	20	0,32		6,2	54,72
сахар		16	16			15,29	62,4
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
яблоки	150	150	150	0,36		18,18	75,6
Всего в обед				***35,43***	***16,45,***	***110,28***	***739,51***
Всего в день							***1321,26***
6-й день							
завтрак							
Каша манная	200						
Крупа манная		20	20	2,37	0,17	17,53	83,25
молоко		100	100	2,8	3,5	4,5	62
сахар		10	10			9,55	39
Масло сливочное		5	5	0,02	3,9	0,02	36,7
Чай с сахаром	200						

сахар		15	15			14,34	58,50
Хлеб с маслом и сыром	50/10/9						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
сыр		10	9	2,09	2,36	0,20	31,30
Масло сливочное		10	10	0,04	7,8	0,04	73,4
Всего в завтрак				***11,87***	***18,78***	***69,38***	***498,65***
обед							
Салат из свежих помидоров	100						
Помидоры свежие		100	85	0.3		2,9	12,7
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Рассольник	250						
картофель		50	35	0,6		7	31
морковь		12	9.5	0.11		0,68	3,24
Огурцы соленые		20	16	0.14		0,26	1,6
Крупа перловая		5	5	0,38	0,06	3,46	16,25
лук		5	4	0,11		0.38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0.01	14,68
Беф-строганов в томатном соусе с тушеной капустой	110/40/150						
мясо		110	77	13,63	2,77		81,62
лук		10	8	0,22		0.76	4,10
томат		2	2	0,06		0.26	1,26
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,4	6,34
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Капуста свежая		230	184	2,76		9.43	50,6
морковь		40	32	0,36		2,28	10,8
лук		10	8	0,22		0,76	4,1
Сахар		1	1			0,95	3,90
томат		2	2	0,06		0,26	1,26
Масло растительное		8	8		7,52		69,84
компот	200						
Фрукты сухие		20	20	0,32		12,9	54,72
сахар		16	16			15,29	62,4
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11,6	57,25
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
сок в упаковке индивидуально	200						
Всего в обед				***23,27***	***16,08***	***87,59***	***603,45***

Всего в день							***110,1***
7-й день							
Завтрак							
Каша пшенная	250						
пшено		40	40	4	0,88	26,16	132
молоко		120	120	3.36	4,20	5,4	74,4
сахар		10	10			9,55	39
Масло сливочное		6	6	0,02	4.71	0,03	44,04
чай	200						
чай		2	2	0,4	-	0,1	2,2
Сахар		15	15	-	-	14,9	56,1
Хлеб с маслом	60						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,8	0,04	73,4
Всего в завтрак				***11,37***	***18,14***	***79,38***	***566,94***
обед							
Салат из свежих овощей	100						
огурцы		50	46,5	0,35		***1,4***	***6,95***
помидоры		50	42,5	0,15		1,45	6,83
лук		3	2	0,06		0,23	1,23
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп картофельный	250						
картофель		80	56	0,96		11,20	49,6
морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
лук		5	4	0.11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0.01	1,56	0,01	14,68
Гуляш с овощным рагу	110/40/150						
мясо		110	77	13,63	2,77		81,62
лук		10	8	0,22		0,76	4,1
томат		2	2	0.06		0.26	1.26
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,4	6,34
Капуста свежая		120	96	1.44		4,92	26,40

морковь		40	32	0,36		2.28	10,8
Картофель		70	49	0,81		9,8	43,4
томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло растительное		7	7		6,58		61,11
кефир	200						
кефир		200	200	5,6	7	9	124
сахар		10	10			9,55	39
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11.60	57,25
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
апельсины	150	150	112	1,05		9,4	42,7
печенье	35	35	35	3,43	3,46	23,83	140
Всего в обед				***32,43***	***18,93***	***115,55***	***774,62***
Всего в день							***1341,56***
8-й день							
завтрак							
Морковно- творожная запеканка	150						
морковь		120	96	1.1		6,8	32,4
творог		70	70	7,77	12,6	3,4	163,1
Крупа манная		8	8	0,76	0,06	5,6	26,64
Яйцо 1/4		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
молоко	200	200	200	5,6	6,9	8,9	124
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,55	0,55	23,2	114,5
Всего в завтрак				***19,89***	***21,29***	***46,65***	***421,87***
обед							
Салат овощной	100						
Капуста свежая		45	36	0,54		1,86	9,90
морковь		12	12	0,13		0,85	4,05
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
сахар		1	1			0,95	3,90
Щи свежие	250						
Капуста		50	40	0,60		2,08	10,80
картофель		40	28	0,48		5,60	24,80
морковь		12	9.5	0,10		0,68	3.24
лук		5	4	0,11		0,38	2,05
томат		2	2	0,06		0,26	1,26

Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	200/300						
мясо		110	77	13,63	2,70		81,62
лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
картофель		150	105	1,80		21	93
молоко		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
Яйцо, 1/4		12.5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
Масло сливочное		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
сметана		7	7	0.15	1,97	0,22	19,88
томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
Кисель клюквенный	200						4,65
клюква		15	15	0,06		1,10	
Мука картофельная		7	7	0,06		5,67	23,45
сахар		20	20			19,10	78
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
яблоко	150	150	150	0,36		18,2	62,1
Всего в обед				***22,26***	***15,33***	***102,37***	***716,96***
Всего в день							**1238,83**
9-й день							
завтрак							
омлет	200						
Яйцо 1/2		160		20,3	18,4	1,2	49,5
молоко		60		1,7	1,9	2,8	34,8
Масло сливочное		20		0,30	14,5	0,2	132,2
чай	200						
чай		2	2	0,4	-	0,1	2,2
Сахар		15	15	-	-	14,9	56,1
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/16						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
сыр		18	16,5	3.76	4,26	0.36	56,34

Всего в завтрак				***32,57***	***50,6***	***61,2***	***633,34***
обед							
Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100						
огурцы		100	93	0,7		2,8	13,9
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп перловый	250						
Крупа перловая		5	5	0,38	0,06	3,53	16,50
морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
картофель		70	49	0,84		9,80	43,10
лук		5	4	0,11		038	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Солянка с мясом	220						
мясо		110	77	13,63	2.77		84,62
Капуста свежая		230	184	2,76		9,43	50,60
картофель		20	14	0,24		2,80	12,4
морковь		10	8	0,09		0,57	2,7
томат		3	3	0,09		0,39	1,89
лук		10	8	0,22		0,76	4,10
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Масло растительное		8	8		7,52		69,84
компот	200						
сахар		30	30	-	-	29,9	112,2
сухофрукты		30	30	0,9	-	20,4	81,9
сок в упаковке индивидуально	200						
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
апельсины	150	150	112,5	1,05		9,45	42,74
Всего в обед				***25.11***	***18,65***	***120,91***	***734,09***
Всего в день							***1367,34***
10-й день							
Завтрак							
Каша рисовая	250						
рис		40	40	2,52	0,36	28,44	130,4
молоко		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40

сахар		10	10			9,55	39
Масло сливочное		6	6	0,02	4,71	0,03	44,04
Чай с сахаром	200						
Чай							
сахар		15	15	0,1		15	57
Хлеб с маслом	60						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114.50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
Всего в завтрак				***9,59***	***17,62***	***81,66***	***532,74***
обед							
Салат из свежей капусты	100						
Капуста свежая		100	80	1,4		4,3	22,40
морковь		10	8	0,09		0,57	2,70
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Борщ вегетарианский	250						
свекла		40	32	0,38		3,08	14
капуста		20	16	0.24		0,83	4,32
морковь		12	9.5	0,11		0,68	3,24
картофель		30	21	0,36		4,20	18,60
лук		7	5.5	0,16		0,54	2,87
томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло сливочное		2	2	0,01	1.56	0.01	14,58
сметана		10	10	0.20	2,8	0,3	28,40
Рыба жареная с картофельным пюре	110/40						
Рыба(филе)		110	100	14,90	0,4		65
Масло растительное		6	6		5,64		52,38
Мука пшеничная		8	8	0,78	0.10	5,46	26,48
Картофельное пюре	140						
картофель		150	105	11,8		21	93
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
молоко		30	30	0,84	1,05	1,35	18,6
компот	200						
Сухие фрукты		20	20	0,32		6,2	54,72
сахар		16	16			15,29	62,4
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
яблоки	150	150	150	0,36		18,18	75,6

Всего в обед				***35,83***	***16,45***	***110,99***	***622,39***
Всего в день							***1155,13***