

Утверждаю:
ИН Арабаджиян С.К.



Согласовано
Директор школы



14-дневное меню по пришкольным лагерям

№	Наименование блюда	Выход в граммах	Цена (руб)	Нац.%	Всего
1 день					
Завтрак					
1	Яйцо отварное	40	10,00	2,62	12,62
2	Масло сливочное/сыр твердый	20/20	31,47	8,24	39,71
3	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
4	Наггетсы куриные	80	32,75	8,58	41,33
5	Рис отварной	100	5,34	1,40	6,74
6	Хлеб пшеничный подовый /ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
7	Чай с лимоном	200/15/7	3,96	1,04	5,00
8	Пирожное бисквитное с начинкой	36	17,00	4,45	21,45
Итого:			124,03	32,48	156,51
Обед					
1	Борщ с капустой и карт. на гов.бульоне	200	11,69	3,06	14,75
2	Мясо тушеное (говядина)	60/60	95,70	25,06	120,76
3	Каша пшеничная	150	6,74	1,77	8,51
4	Огурцы свежие	60	10,73	2,81	13,54
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Булочка плетённая(птичка)	80	24,10	6,31	30,41
7	Сок натуральный с труб."Мой"	200	22,64	5,93	28,57
8	Фрукты свежие (яблоко)	180	18,00	4,71	22,71
Итого:			201,07	52,66	253,73
Итого за день			325,10	85,14	410,24
2 день					
Завтрак					
1	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
2	Вареники с адыгейским сыром	200/10/20	48,18	12,62	60,80
3	Сосиска ганноверская в тесте	80	26,13	6,84	32,97
4	Хлеб пшеничный подовый	50	7,37	1,93	9,30
5	Чай с сахаром	200/15	2,52	0,66	3,18
6	Батончик "Чио Рио"	30	13,40	3,51	16,91
7	Йогурт "Кампина"	100	20,42	5,35	25,77
Итого:			130,06	34,06	164,12
Обед					
1	Суп с дом. лапшой.картоф. и кур.мясом	200/20	17,41	4,56	21,97
2	Котлета из говядины	75	36,85	9,65	46,50
3	Пюре картофельное	150	17,34	4,54	21,88

4	Нарезка из свежих овощей	60	11,00	2,88	13,88
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Сок натуральный	200	16,18	4,24	20,42
7	Булочка домашняя	70	13,05	3,42	16,47
8	Ягоды свежие (клубника)	120	48,00	12,57	60,57
9	Мороженое ванильное	70	23,74	6,22	29,96
	Итого:		195,04	51,08	246,12
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	3 день				
	Завтрак				
1	Яйцо отварное	40	10,00	2,62	12,62
2	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
3	Люля-кебаб из филе куриного с зеленью	80	28,65	7,50	36,15
4	Макаронны отварные	150	6,38	1,67	8,05
5	Сырок глазированный	40	16,35	4,28	20,63
6	Хлеб пшеничный подовый /ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
7	Рогалик с маком	75	16,94	4,44	21,38
8	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	13,46	3,53	16,99
	Итого:		115,29	30,19	145,48
	Обед				
1	Суп картоф. с горохом на гов.бульоне	200	11,44	3,00	14,44
2	Гуляш из говядины отварной	60/60	99,36	26,02	125,38
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,90	2,07	9,97
4	Огурцы свежие	60	10,73	2,81	13,54
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Сок натуральный с труб."Мой"	200	22,64	5,93	28,57
7	Мороженое фруктовое	70	21,77	5,70	27,47
8	Вафли "Джумка"	37	24,50	6,42	30,92
	Итого:		209,81	54,95	264,76
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	4 день				
	Завтрак				
1	Яйцо отварное	40	10,00	2,62	12,62
2	Масло сливочное/сыр твердый	20/20	31,47	8,24	39,71
3	Нарезка из свежих овощей	60	11,00	2,88	13,88
4	Наггетсы куриные	80	32,75	8,58	41,33
5	Рис отварной	100	5,34	1,40	6,74
6	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
7	Какао с молоком сгущенным	200	18,14	4,75	22,89
8	Пирожное бисквитное с начинкой	36	17,00	4,45	21,45
	Итого:		137,17	35,92	173,09
	Обед				

1	Рассольник Ленинградский на гов.бульоне	200	19,21	5,03	24,24
2	Тефтели из говядины с соусом с овощ.	80/35	34,12	8,94	43,06
3	Пюре картофельное	150	17,34	4,54	21,88
4	Огурцы свежие	60	10,73	2,81	13,54
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Рулет с шоколадом	80	27,42	7,18	34,60
7	Компот из свежих плодов витамин.	200	15,14	3,97	19,11
8	Фрукты свежие (персик)	150	52,50	13,75	66,25
	Итого:		187,93	49,22	237,15
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	5 день				
	Завтрак				
1	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
2	Сосиски отварные ганноверские	55	21,37	5,60	26,97
3	Макароны с сыром	125/15/10	21,42	5,61	27,03
4	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
5	Блинчики с клубничным джемом	70	19,95	5,22	25,17
6	Чай с лимоном	200/15/7	3,96	1,04	5,00
7	Вафли "Джумка"	37	24,50	6,42	30,92
	Итого:		114,71	30,04	144,75
	Обед				
1	Суп картоф. с рисом с куриным мясом	200/20	17,86	4,68	22,54
2	Шницель рубленый из говядины	80	44,10	11,55	55,65
3	Пюре картофельное	150	17,34	4,54	21,88
4	Нарезка из свежих овощей	60	11,00	2,88	13,88
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Булочка домашняя	75	13,98	3,66	17,64
7	Сок натуральный с труб."Мой"	200	22,64	5,93	28,57
8	Фрукты свежие (яблоко)	180	18,00	4,71	22,71
9	Пломбир ванильный в шокол.глазури	60	54,00	14,14	68,14
	Итого:		210,39	55,10	265,49
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	6 день				
	Завтрак				
1	Масло сливочное/сыр твердый	20/15	28,32	7,42	35,74
2	Салат из моркови с маслом растит.	60	9,74	2,55	12,29
3	Стрипсы куриные запечённые	60	42,68	11,18	53,86
4	Рис отварной	100	5,34	1,40	6,74
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Булочка плетённая(птичка)	90	26,83	7,03	33,86
7	Кефир	100	10,46	2,74	13,20
8	Сырок глазированный	40	16,35	4,28	20,63
	Итого:		151,19	39,60	190,79

	Обед				
1	Борщ Сибирский на гов.бульоне	200	11,25	2,95	14,20
2	Бифштекс рубленый	75	42,00	11,00	53,00
3	Каша пшеничная	150	6,74	1,77	8,51
4	Огурцы малосольные	60	12,86	3,37	16,23
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Сок натуральный	200	16,18	4,24	20,42
7	Мороженое шоколадное	70	25,41	6,65	32,06
8	Ягоды свежие (клубника)	120	48,00	12,57	60,57
	Итого:		173,91	45,55	219,46
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	7 день				
	Завтрак				
1	Огурцы свежие	60	10,73	2,81	13,54
2	Чахохбили из филе куриного с соусом	50/40	37,28	9,76	47,04
3	Рис отварной	100	5,34	1,40	6,74
4	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
5	Батончик "Бонфетти"	25	7,00	1,83	8,83
6	Сырник со сметаной	55/5	23,62	6,19	29,81
7	Какао с молоком сгущённым	200	18,14	4,75	22,89
	Итого:		113,58	29,75	143,33
	Обед				
1	Суп картоф. с горохом на гов.бульоне	200	11,44	3,00	14,44
2	Пельмени мясные отварные	200/10/15/5	111,49	29,20	140,69
3	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
4	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
5	Булочка домашняя	55	10,06	2,63	12,69
6	Фрукты свежие (персик)	150	52,50	13,75	66,25
7	Чай с сахаром	200/15	2,52	0,66	3,18
	Итого:		211,52	55,40	266,92
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	8 день				
	Завтрак				
1	Яйцо отварное	40	10,00	2,62	12,62
2	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
3	Филе сельди с зеленью, луком, маслом	45/4/3/1	23,78	6,23	30,01
4	Картофель молодой отварной	100	12,27	3,21	15,48
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Бутерброд с колбасой в/к 2 шт.	40/50	29,40	7,70	37,10
7	Конфета шокол. "Бебифокс"	18,2	13,70	3,59	17,29
8	Чай с сахаром	200/15	2,52	0,66	3,18
	Итого :		115,18	30,17	145,35
	Обед				
1	Суп с дом. лапшой.картоф. и кур.мясом	200/20	17,41	4,56	21,97

2	Люля-кебаб из говядины	80	39,45	10,33	49,78
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,90	2,07	9,97
4	Салат из квашен. капусты с мас. растит.	50	7,02	1,84	8,86
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Компот из смеси сухофруктов витамин.	200	5,51	1,44	6,95
7	Рулет с шоколадом	80	27,42	7,18	34,60
8	Мороженое ванильное	70	23,74	6,22	29,96
9	Фрукты свежие (черешня)	100	70,00	18,33	88,33
	Итого:		209,92	54,98	264,90
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	9 день				
	Завтрак				
1	Яйцо отварное	40	10,00	2,62	12,62
2	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
3	Бутерброд с сёмгой, с маслом сливоч.	20/5/25	61,08	16,00	77,08
4	Сосиски отварные ганноверские	55	21,37	5,60	26,97
5	Макаронны с сыром	125/15/10	21,42	5,61	27,03
6	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
7	Чай с лимоном	200/15/7	3,96	1,04	5,00
8	Сырок глазированный	40	16,35	4,28	20,63
	Итого:		157,69	41,30	198,99
	Обед				
1	Суп карт. с рисом, с томат. с гов. мясом	200/20	38,68	10,13	48,81
2	Котлета рубленая из филе куриного	80	26,71	7,00	33,71
3	Пюре картофельное	150	17,34	4,54	21,88
4	Огурцы малосольные	60	12,86	3,37	16,23
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Пирожок печёный с ананасовой начинкой	80	21,47	5,62	27,09
7	Мороженое ванильное	70	23,74	6,22	29,96
8	Компот из свежих плодов витамин.	200	15,14	3,97	19,11
	Итого:		167,41	43,84	211,25
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	10 день				
	Завтрак				
1	Масло сливочное/сыр твердый	20/15	28,32	7,42	35,74
2	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
3	Филе грудки куриной запечённое	55	29,03	7,60	36,63
4	Рис отварной	100	5,34	1,40	6,74
5	Хлеб пшеничный подовый /ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	13,46	3,53	16,99
7	Батончик "Бонфетти"	25	7,00	1,83	8,83
	Итого:		106,66	27,93	134,59

	Обед				
1	Борщ Сибирский на гов.бульоне	200	11,25	2,95	14,20
2	Пельмени мясные отварные	200/10/15/5	111,49	29,20	140,69
3	Огурцы свежие	60	10,73	2,81	13,54
4	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
5	Булочка домашняя	50	9,32	2,44	11,76
6	Сок натуральный	200	16,18	4,24	20,42
7	Ягоды свежие (клубника)	120	48,00	12,57	60,57
	Итого:		218,44	57,21	275,65
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	11 день				
	Завтрак				
1	Вареники с вишней	200/20/5/5	74,28	19,45	93,73
2	Сырник	55	21,87	5,73	27,60
3	Конфета "Бебифокс"	18,2	13,70	3,59	17,29
4	Бутерброд с колбасой в/к 2 шт.	40/50	29,40	7,70	37,10
5	Чай с сахаром	200/15	2,52	0,66	3,18
	Итого:		141,77	37,13	178,90
	Обед				
1	Борщ с капустой и карт. на гов.бульоне	200	11,69	3,06	14,75
2	Мясо тушеное (говядина)	60/60	95,70	25,06	120,76
3	Пюре картофельное	150	17,34	4,54	21,88
4	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Пирожок печёный с повидлом	75	12,45	3,26	15,71
7	Сок натуральный с труб."Мой"	200	22,64	5,93	28,57
	Итого:		183,33	48,01	231,34
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	12 день				
	Завтрак				
1	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
2	Вареники с картофелем	200/10/5	26,99	7,07	34,06
3	Сосиска ганноверская в тесте	80	26,13	6,84	32,97
4	Хлеб пшеничный подовый	25	3,68	0,96	4,64
5	Чай с сахаром	200/15	2,52	0,66	3,18
6	Бутерброд с красной икрой	10/10/25	102,81	26,93	129,74
7	Сырок глазированный	40	16,35	4,28	20,63
	Итого:		190,52	49,90	240,42
	Обед				
1	Суп с дом. лапшой.картоф. и кур.мясом	200/20	17,41	4,56	21,97
2	Котлета из говядины	75	36,85	9,65	46,50
3	Каша пшеничная	150	6,74	1,77	8,51
4	Огурцы малосольные	60	12,86	3,37	16,23
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47

6	Рогалик печёный с повидлом	80	20,00	5,24	25,24
7	Мороженое ванильное	70	23,74	6,22	29,96
8	Компот из смеси сухофруктов витамин.	200	5,51	1,44	6,95
	Итого:		134,58	35,25	169,83
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	13 день				
	Завтрак				
1	Помидоры свежие	60	12,04	3,15	15,19
2	Наггетсы куриные	80	32,75	8,58	41,33
3	Макаронны отварные	150	6,38	1,67	8,05
4	Батончик "Бонфетти"	25	7,00	1,83	8,83
5	Хлеб пшеничный подовый /ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Блинчики с ветчиной и сыром	70	22,70	5,95	28,65
7	Чай с лимоном	200/15/7	3,96	1,04	5,00
	Итого:		96,30	25,22	121,52
	Обед				
1	Суп картоф. с горохом на гов.бульоне	200	11,44	3,00	14,44
2	Гуляш из говядины отварной	60/60	99,36	26,02	125,38
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,90	2,07	9,97
4	Огурцы малосольные	60	12,86	3,37	16,23
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Булочка домашняя	70	13,25	3,47	16,72
7	Чай с сахаром	200/15	2,52	0,66	3,18
8	Фрукты свежие (черешня)	100	70,00	18,33	88,33
	Итого:		228,80	59,92	288,72
	Итого за день		325,10	85,14	410,24
	14 день				
	Завтрак				
1	Масло сливочное/сыр твердый	20/20	31,47	8,24	39,71
2	Нарезка из свежих овощей	60	11,00	2,88	13,88
3	Люля-кебаб из филе куриного с зеленью	80	28,65	7,50	36,15
4	Каша пшеничная	150	6,74	1,77	8,51
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Вафли "Твист"	22,5	13,70	3,59	17,29
7	Ряженка	100	14,31	3,75	18,06
	Итого:		117,34	30,73	148,07
	Обед				
1	Суп с дом. лапшой.картоф. и кур.мясом	200/20	17,41	4,56	21,97
2	Тефтели из говядины с соусом с овоц.	80/35	34,12	8,94	43,06
3	Пюре картофельное	150	17,34	4,54	21,88
4	Огурцы малосольные	60	12,86	3,37	16,23
5	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	11,47	3,00	14,47
6	Булочка плетённая(чах-мах)	75	21,51	5,63	27,14
7	Компот из свежих плодов витамин.	200	15,14	3,97	19,11

8	Мороженое шоколадное	70	25,41	6,65	32,06
7	Фрукты свежие (персик)	150	52,50	13,75	66,25
	Итого:		207,76	54,41	262,17
	Итого за день		325,10	85,14	410,24