

«Согласовано»
Начальник лагеря «Орленок»



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Апраксинская СОШ»

Базайкина

Базайкина М.В.

Е.В. Трошина

МЕНЮ

для детей лагеря с дневным пребыванием
при МБОУ «Апраксинская СОШ»

Дни	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1 день	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	30/25	6,2	6,6	10,2	124
	Каша пшеничная с маслом	200/10	5,69	6,9	28,96	161,5
	Яйцо отварное	1 шт.	3,6	3,2	25,6	139
	Чай с лимоном	200	0	0	15	42
	Обед					
	Салат из св.капусты с зеленым горошком	100	2	0	11	48
	Уха из свежей рыбы	250	5	8,7	8,9	295
	Куриная голень с отварными рожками	90/150	11,5	16,8	21,8	281
	Сок	200	0,4	-	36,4	150
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
	Яблоко	250	0,8	-	20,1	105
2 день	Завтрак					
	Бутерброд с повидлом	30/25	6,2	6,6	10,2	124
	Каша манная с маслом	200/10	5,69	6,9	28,96	161,5
	Яйцо отварное	1 шт.	3,6	3,2	25,6	139
	Чай с лимоном	200	0	0	15	42
	Обед					
	Салат из св.овощей	100	1,9	8,3	4,7	90
	Суп-лапша с фрикаделькой	250	4,5	5,7	14,9	132
	Котлета из мяса птицы	100	16,3	9,3	5,7	173
	Рис отварной	150	2,5	3,1	27,8	143
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
	Банан	180				170
3 день	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	30/25	6,2	6,6	10,2	124
	Рожки отварные с рубленым яйцом	150	12,68	15,2	70,62	444,6
	Хлеб пшеничный	25	4,5	1,2	29,2	70
	Чай с лимоном	200	0	0	15	42
	Обед					
	Салат из св.овощей	100	1,9	8,3	4,7	90
	Суп молочный вермишелевый	250	8,3	12,9	8,2	192
	Гуляш с отварной гречкой	100/200	12,1	8,4	17,5	385
	Сок	200	0,4	-	36,4	150
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
	Груша	250	0,8	-	10,1	63

Дни	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
4 день	Завтрак					
	Бутерброд с маслом	30/25	6,2	6,6	10,2	124
	Блины со сгущенным молоком	150/60	1,8	7,8	12,3	396
	Чай с лимоном	200	0	0	15	42
	Обед					
	Салат из св.овощей	100	1,9	8,3	4,7	90
	Суп гороховый с тушенкой	250	5,8	5,7	20,5	146
	Минтай на пару	90	17,3	11,5	4,3	178
	Картофельное пюре	150	3,9	3,7	29,2	158
	Чай с лимоном	200	0	0	15	42
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	90
5 день	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	30/25	6,2	6,6	10,2	124
	Каша рисовая с маслом	200/10	5,69	6,9	28,96	161,5
	Чай с лимоном	200	0	0	15	42
	Хлеб пшеничный	25	4,5	1,2	29,2	70
	Зефир в шоколаде	40	2	12	69	120
	Обед					
	Салат из св. капусты	100	0,52	2,0	13,7	34,6
	Суп картофельный с рисовой крупой с курицей	250	13,1	17,3	0,6	212
	Курица отварная	100	2,1	3,4	17,5	106
	Рожки отварные	150	0,13	-	21,8	85
	Кисель фруктовый	200	4,5	1,2	29,2	140
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	90
6 день	Завтрак					
	Бутерброд с повидлом	30/25	6,2	6,6	10,2	124
	Сырники со сметаной	150/25	9,5	3,9	19,5	794
	Чай с лимоном	200	0	0	15	42
	Обед					
	Салат из св.овощей	100	1,9	8,3	4,7	90
	Борщ с тушенкой	250	25	4,1	10,6	278
	Котлета отварная из мяса птицы	100	16,9	16,9	5,3	242
	Рис отварной	150	2,5	3,1	27,8	143
	Сок	1/200	0,4	-	36,4	150
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	90

Дни	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
7 день	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	30/25	6,2	6,6	10,2	124
	Каша молоч. рис. с маслом	150/10	4,6	10,9	34,4	246
	Кофейный напиток	200	4,8	5,9	15,8	142,2
	Сырок творожный	1 шт.				388
	Обед					
	Салат из св.овощей	100	1,9	8,3	4,7	90
	Суп картофельный с фрикаделькой	250	13,2	11,3	18,5	250
	Гуляш с отварным рисом	100/200	12,1	8,4	17,5	385
	Компот из сухофруктов	1/200	4,5	1,2	29,2	140
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	90
8 день	Завтрак					
	Бутерброд с маслом	30/25	6,2	6,6	10,2	124
	Тефтели с отварным рисом	100/150	12,1	8,4	17,5	385
	Хлеб пшеничный	25	4,5	1,2	29,2	70
	Чай с лимоном	200	0	0	15	42
	Обед					
	Салат из св.овощей	100	1,9	8,3	4,7	90
	Щи из свежей капусты с тушенкой	250	10,09	2,48	18	147,1
	Котлета отварная из мяса птицы	100	16,9	16,9	5,3	242
	Гороховое пюре	150	12,6	5,4	33,6	213
	Сок	1/200	0,4	-	36,4	150
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	90
9 день	Завтрак					
	Бутерброд с повидлом	30/25	6,2	6,6	10,2	124
	Омлет на молоке	150	3,6	3,2	25,6	139
	Хлеб пшеничный	25	4,5	1,2	29,2	70
	Чай с лимоном	200	0	0	15	42
	Яйцо отварное	1 шт.	3,6	3,2	25,6	139
	Пряник	50	4,8	2,8	42,1	165
	Обед					
	Овощная нарезка	100	1,9	8,3	4,7	90
	Суп гороховый с курицей	250	12,0	13,1	5,7	317
	Плов	200	21,0	11,9	35,5	318
	Какао с молоком	200	3,4	3,19	15,4	107
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	90

Дни	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
10 день	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	30/25	6,2	6,6	10,2	124
	Каша рисовая с маслом	200/10	5,69	6,9	28,96	161,5
	Яйцо отварное	1 шт.	3,6	3,2	25,6	139
	Чай с лимоном	200	0	0	15	42
	Обед					
	Овощная нарезка	100	1,9	8,3	4,7	90
	Пельмени с бульоном	250	37,5	31,3	57,4	662
	Рыба отварная	90	17,3	11,5	4,3	178
	Картофельное пюре	150	3,9	3,7	29,2	158
	Кисель	200	-	-	26	106
	Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	140
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	90