Директор школы №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М Е Н Ю

для оздоровительных лагерей городского типа на 2022 год

**3 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** | **ЭЦ, ккал** | **№ ТТК** | **Наименование блюда** | **Выход , г.** | **Цена, в руб.** |
|  |  |  |  |  | **15-й день** |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 8,9 | 8,31 | 44,04 | 247,0 | 515 | Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 220/5 | 20,08 |
| 3,7 | 4,72 | 39,44 | 58 | 982 | Сыр порциями | 17 | 14,29 |
| 2,19 | 0,28 | 23,69 | 56 | 432 | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 2,82 |
| 4 | 11,99 | 30,37 | 245,45 | 413 | Коржик молочный (мука, масло слив., молоко, яйцо, сода.) | 60 | 18,80 |
| 1,86 | 0,18 | 12,36 | 58,61 | 677 | Хлеб батон | 20 | 0,99 |
| **20,65** | **25,48** | **149,9** | **665,06** |  | **Итого** | **526** | **56,98** |
|  |  |  |  |  | Обед |  |  |
| 5,38 | 5,39 | 14,45 | 127,9 | 698/1058 | Суп картофельный с курицей (грудка кур. картофель, морковь, лук репч., соль йодир., т.паста, масло растит.,) | 15/200 | 25,62 |
| 7,84 | 13,61 | 9,06 | 190,18 | 18/370 | Тефтели мясные II вариант в соусе (говядина, крупа рис., лук репч., масло подсолн, мука пш., соль йодир., соус красный основн.) 60/30 | 90 | 33,09 |
| 5,30 | 3,93 | 32,73 | 187,54 | 307 | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 150 | 9,68 |
| 0,38 | 0,13 | 18,2 | 75 | 667 | Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок) | 200 | 6,22 |
| 3,72 | 0,38 | 24,73 | 117,24 | 677 | Хлеб батон | 40 | 1,98 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| 0,61 | 0,61 | 14,99 | 71,91 |  | Яблоко свежее | 151 | 25,30 |
| **24,43** | **24,25** | **122,16** | **808,77** |  | **Итого** | **866** | **103,02** |
|  |  |  |  |  | **Полдник** |  |  |
| 6,77 | 7,6 | 64,3 | 353,5 | 800 | Пирог открытый сладкий (мука, молоко, сахар-песок, масло слив., яйцо, дрожжи, соль йодир.) | 100 | 19,00 |
| 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 106 | Молоко питьевое | 200 | 21,00 |
| **12,57** | **14** | **73,7** | **473,5** |  | **Итого** | **300** | **40,00** |
| **53,65** | **63,73** | **345,36** | **1947,33** |  | **Всего** |  | **200,00** |
|  |  |  |  |  | **16 -й день** |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 5,69 | 9,58 | 39,47 | 266,93 | 898 | Каша молочная рисовая (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир. | 200/10 | 23,47 |
| 3,25 | 0,33 | 21,64 | 102,59 | 677 | Хлеб батон | 35 | 1,73 |
| 8,8 | 4,2 | 16,3 | 139 | 186 | Сырники со сгущенным молоком (творог, мука пш., яйцо,сахар-песок, масло растит.) | 40/15 | 20,70 |
| 1,55 | 1,45 | 2,17 | 29 | 603 | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 5,83 |
| **19,29** | **15,56** | **79,58** | **537,52** |  | **Итого** | **505** | **51,73** |
|  |  |  |  |  | Обед |  |  |
| 3,36 | 5,48 | 6,63 | 91,36 | 197/998 | Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 8/200 | 23,43 |
| 11,44 | 12,02 | 6,51 | 180,07 | 252 | Сеченики Посольские с соусом белым осн (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир, соус белый осн) 60/30 | 90 | 27,11 |
| 3,46 | 5 | 22,6 | 150 | 371 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 170 | 27,27 |
| 0,57 | 0,07 | 24 | 99 | 611 | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 4,73 |
| 3,53 | 0,35 | 23,49 | 111,37 | 677 | Хлеб батон | 37 | 1,80 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |  | Мандарин | 100 | 22,80 |
| **24,36** | **23,32** | **98,73** | **708,8** |  | **Итого** | **825** | **108,27** |
|  |  |  |  |  | **Полдник** |  |  |
| 11,03 | 10,8 | 19,7 | 220,34 | 672 | Хачапури с сыром (мука пшен., масло слив., молоко, сахар-песок, соль йодир., дрожжи пресс., сыр., яйцо) | 71 | 38,15 |
| 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 1,85 |
| **11,08** | **10,82** | **28,8** | **257,34** |  | **Итого** | **272** | **40,00** |
| **54,73** | **49,7** | **207,11** | **1503,66** |  | **Всего** |  | **200,00** |
|  |  |  |  |  | **17-й день** |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 5,93 | 7,08 | 29,96 | 207,4 | 899 | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.) | 200/6 | 19,10 |
| 9,41 | 12,2 | 25,05 | 249,18 | 788 | Бутерброд горячий с колбасой и сыром (колбаса докт.,сыр натур.,масло сл., хлеб-батон) | 17/15/5/34 | 26,73 |
| 0,30 | 0,08 | 12,84 | 53,38 | 621 | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 6,39 |
| 0 | 0 | 24 | 91 | - | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 11,16 |
| **15,64** | **19,36** | **91,85** | **600,96** |  | **Итого** | **697** | **63,38** |
|  |  |  |  |  | Обед |  |  |
| 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 982 | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 11,75 |
| 3,38 | 4,61 | 14,86 | 114,5 | 552 | Суп картофельный с перловой крупой и сайрой (картофель,кр.перловая, ,морковь,лук репч.,масло раст.,соль йод, сайра) | 10/200 | 26,09 |
|  |  |  |  | 29 | Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 65/30 | 95 | 41,43 |
| 5,3 | 5,3 | 23,4 | 163 | 676 | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 12,10 |
| 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 1,85 |
| 3,72 | 0,38 | 24,73 | 117,24 | 677 | Хлеб батон | 40 | 1,98 |
| 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | - | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 |
| **24,21** | **21,39** | **94,19** | **667,28** |  | **Итого** | **845** | **96,62** |
|  |  |  |  |  | **Полдник** |  |  |
| 3,15 | 8,13 | 32,83 | 217,28 | 525 | Пирог песочный домашний (мука, масло сл., яйцо, сахар, сода, повидло) | 70 | 20,05 |
| 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 106 | Молоко питьевое | 190 | 19,95 |
| **8,95** | **14,53** | **42,23** | **337,28** |  | **Итого** | **260** | **40,00** |
| **48,8** | **55,28** | **228,27** | **1605,52** |  | **Всего** |  | **200,00** |
|  |  |  |  |  | **18-й день** |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 6,89 | 6,50 | 35,97 | 201,07 | 898 | Каша молочная ячневая с маслом (крупаячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир) | 200/7 | 19,79 |
| 2,87 | 7,53 | 18,68 | 141,1 | 778 | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб-батон) | 10/30 | 9,73 |
| 10,1 | 3,75 | 1,8 | 113,2 |  | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 шт | 11,94 |
| 1,77 | 1,66 | 13,2 | 75,2 | 986 | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 9,73 |
| 4,88 | 4,37 | 37,06 | 207,14 | 346 | Булочка Изюминка (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, дрожжи, соль йодир., изюм) | 65 | 12,25 |
| **16,41** | **20,06** | **104,91** | **624,51** |  | **Итого** | **530** | **63,44** |
|  |  |  |  |  | Обед |  |  |
| 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 982 | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 12,12 |
| 2,5 | 6,57 | 16,5 | 135,7 | 167 | Рассольник Ленинградский со сметаной ( крупа перловая, картофель, моркорвь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.) | 250/10 | 18,85 |
| 9,08 | 15,02 | 11,01 | 217,16 | 1055 | Шницель мясной с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб,сухари, соль йод.,масло раст.,соус) 65/30 | 95 | 33,43 |
| 3,82 | 17,42 | 36,99 | 320,09 | 629 | Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.) | 160 | 17,49 |
| 0,15 | 0,15 | 18,09 | 74 | 668 | Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 11,13 |
| 4,55 | 0,46 | 30,29 | 143,61 | 677 | Хлеб батон | 49 | 2,41 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| **21,72** | **39,88** | **122,02** | **936,16** |  | **Итого** | **844** | **96,56** |
|  |  |  |  |  | **Полдник** |  |  |
| 12,19 | 16,36 | 34,62 | 334,51 | 589 | Хот-дог закрытый ( тесто сдоб., колбаса , огурец сол., сыр., т.паста, масло раст.) | 110 | 39,42 |
| 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 | Чай черный | 200 | 0,58 |
| **12,38** | **16,4** | **34,65** | **335,84** |  | **Итого** | **310** | **40,00** |
| **50,51** | **76,34** | **261,58** | **1896,51** |  | **Всего** |  | **200,00** |
|  |  |  |  |  | **19-й день** |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 8,68 | 7,46 | 35,76 | 244,93 | 515 | Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песоксоль йодир., масло слив.) | 200/5 | 22,68 |
| 6,89 | 6,2 | 15,3 | 150 | 868 | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.) | 15/30 | 14,09 |
| 2,18 | 0,28 | 23,69 | 56 | 432 | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 2,82 |
| 0 | 0 | 24 | 91 | - | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 11,16 |
| **17,75** | **13,94** | **98,75** | **541,93** |  | **Итого** | **654** | **50,75** |
|  |  |  |  |  | Обед |  |  |
| 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 982 | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 11,75 |
| 3,49 | 5,9 | 6,16 | 101,77 | 145 | Солянка по-домашнему (сосиски молочн., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.) | 25/250 | 34,16 |
| 7,89 | 7,2 | 10,02 | 137 | 1021 | Биточки рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соус белый основной) 65/30 | 95 | 23,19 |
| 2,8 | 3,8 | 22,3 | 155 | 604 | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 150 | 24,46 |
| 0,97 | 0,05 | 22,90 | 96 | 441 | Компот из кураги (курага, сахар) | 200 | 12,40 |
| 4,09 | 0,41 | 27,2 | 128,96 | 677 | Хлеб батон | 44 | 2,16 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| **21,14** | **17,66** | **98,48** | **668,73** |  | **Итого** | **884** | **109,25** |
|  |  |  |  |  | **Полдник** |  |  |
| 12,88 | 56,69 | 32,5 | 386,16 | 60/1048 | Пирожки с фаршем из индейки и риса | 98 | 27,72 |
| 0,78 | 0,22 | 31,7 | 132 | 908 | Напиток из облепихи протертой с сахаром | 200 | 12,28 |
| **13,66** | **56,91** | **64,2** | **518,16** |  | **Итого** | **298** | **40,00** |
| **52,55** | **88,51** | **261,43** | **1728,82** |  | **Всего** |  | **200,00** |
|  |  |  |  |  | **20-й день** |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 5,08 | 5,05 | 35,45 | 207,69 | 898 | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сл) | 180/3 | 16,17 |
| 1,86 | 0,18 | 12,36 | 58,61 | 677 | Хлеб батон | 30 | 1,48 |
| 1,55 | 1,45 | 2,17 | 28 | 603 | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 5,83 |
| 5,89 | 8,33 | 21,25 | 183,6 | 646 | Сочни с творогом | 55 | 17,66 |
| 0 | 0 | 24 | 91 | - | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 11,16 |
| **14,38** | **15,01** | **95,23** | **568,9** |  | **Итого** | **668** | **52,30** |
|  |  |  |  |  | Обед |  |  |
| 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 982 | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 12,12 |
| 5,54 | 7,77 | 14,39 | 149,6 | 157 | Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к) | 10/200 | 16,85 |
| 13,65 | 18,64 | 5,05 | 242,64 | 551 | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 45/45 | 90 | 64,28 |
| 5,30 | 3,93 | 32,73 | 187,5 | 307 | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 150 | 9,68 |
| 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 1,85 |
| 3,53 | 0,35 | 23,49 | 111,37 | 677 | Хлеб батон | 37 | 1,79 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| **29,69** | **30,97** | **93,9** | **773,71** |  | **Итого** | **767** | **107,70** |
|  |  |  |  |  | **Полдник** |  |  |
| 10,37 | 14,37 | 34,85 | 232,85 | 328 | Плюшка Эстонская (тесто дрожжевое сдобное, сыр, масло растит.) | 92 | 32,35 |
| 0 | 0 | 18,6 | 74 | 1014 | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка | 200 | 7,65 |
| **10,37** | **14,37** | **53,45** | **306,85** |  | **Итого** | **306** | **40,00** |
| **54,44** | **60,35** | **242,58** | **1649,46** |  | **Всего** |  | **200,00** |
|  |  |  |  |  | **21-й день** |  |  |
|  |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |
| 7,85 | 8,84 | 34,53 | 249,14 | 898 | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло сл) | 200/5 | 18,06 |
| 3,25 | 0,32 | 21,64 | 102,58 | 677 | Хлеб батон | 35 | 1,73 |
| 2,19 | 0,28 | 23,69 | 56 | 432 | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 2,82 |
| 3,48 | 7,8 | 35,2 | 170 | 525 | Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло) | 60 | 16,95 |
| **15,93** | **22,2** | **101,55** | **577,72** |  | **Итого** | **504** | **39,56** |
|  |  |  |  |  | Обед |  |  |
| 8,28 | 7,39 | 10,73 | 131,9 | 235 | Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 15/250 | 16,75 |
| 15,34 | 24,69 | 38,18 | 436,3 | 523 | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир) | 45/150 | 70,36 |
| 1,40 | 0,19 | 3,51 | 99,36 | 611 | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 4,73 |
| 3,72 | 0,38 | 24,73 | 117,24 | 677 | Хлеб батон | 40 | 1,98 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |  | Мандарин | 111 | 25,49 |
| **30,74** | **33,05** | **92,65** | **861,8** |  | **Итого** | **901** | **120,44** |
|  |  |  |  |  | **Полдник** |  |  |
| 9,92 | 13 | 30 | 277 | 89 | Пицца Дорожная (мука, сахар, яйцо, соль йод., масло сл., колбаса п/к, колбаса вар., томат, лук, масло раст, сметана,сыр) | 80 | 28,84 |
| 1 | 0,2 | 20,2 | 91 | - | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 11,16 |
| **10,92** | **13,2** | **50,2** | **368** |  | **Итого** | **280** | **40,00** |
| **57,59** | **68,45** | **244,4** | **1807,52** |  | **Всего** |  | **200,00** |