



«Утверждаю»
Начальник пришкольного лагеря с дневным
пребыванием детей МБОУ «СОШ а. Псаучь-Дахе
имени Героя России О.М. Карданова»

А.М. Кубанова
2024 г.

**Перспективное меню
на две недели с выходом блюд
на одного ребёнка в пришкольном лагере
с дневным пребыванием детей
в период летних каникул**

Первый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	10	4,60	5,80	-	72,00
Каша пшённая молочная	200/5	12,90	18,60	84,00	555,00
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		28,24	37,9	152,84	1074,30
Обед					
Помидоры, огурцы свежие	100	1,00	0,10	4,00	21,00
Суп картофельный с горохом	200	8,20	8,60	38,00	262,00
Филе из курицы тушеная в томатном соусе	70/50	15,40	6,40	3,70	134,00
Макаронны отварные	100	7,14	6,43	38,10	239,20
Компот яблочный	200	0,20	-	29,00	117,00
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		42,67	25,13	179,73	1125,70

Второй день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	10	3,80	4,00	-	51,00
Каша манная	200/10	9,50	16,95	65,10	450,00
Чай с сахаром и лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		28,96	38,53	135,84	1012,30
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Борщ со свёклой и капустой	200	3,20	10,00	24,60	200,00
Котлеты куриные с соусом	80/30	14,80	19,40	22,20	322,00
Каша гречневая рассыпчатая	100	10,0	8,37	54,59	332,00
Компот яблочный	200	0,20	-	29,00	117,00
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		39,93	41,47	201,32	1344,00

Третий день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	10	4,60	5,80	-	72,00
Каша геркулесовая молочная	200/10	8,00	14,93	73,30	460,00
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		26,69	38,02	141,35	1023,37
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,10	0,10	2,30	13,00
Борщ зелёный	200	4,12	8,88	21,44	182,00
Гуляш из говядины	50/50	27,80	31,00	7,60	420,00
Рис отварной	150	10,00	8,37	54,29	332,00
Компот фруктовый	200	0,20	-	29,00	117,00
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		53,35	51,95	183,26	1424,50

Четвертый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Каша пшеничная на молоке	200	32,49	9,82	33,22	351,22
Чай с лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО:		38,45	21,91	83,87	689,09
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Свекольник со сметаной	200/10	11,40	7,92	27,96	229,20
Плов из курицы	150/50	10,00	8,37	54,29	332,00
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		33,69	20,17	181,07	1048,49

Пятый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	10	4,60	5,80	-	72,00
Каша рисовая молочная	200/10	8,00	14,93	73,30	460,00
Чай с молоком и сахаром	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,72	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Суп картофельный с фрикадельками	200/30	14,83	10,37	28,90	266,15
Рыба туш. в томате с овощами	70/50	9,4	2,0	6,3	160,3
Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
Компот из сухофруктов	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		39,40	22,13	159,1	1077,25

Шестой день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Яйцо варёное	40	3,04	0,2	34,9	156,5
Какао с молоком	200	0,2	0	16	65
Булочка школьная	50	4,56	0,54	29,82	132,0
Кабачковая икра	30	1,2	3,7	5,9	62,4
Итого:		9,0	4,44	86,62	415,9
Обед					
Нарезка овощная (огурец)	100	0,6	0	2,3	13,0
Суп лапша домашняя	200	2,5	4,9	13,9	109,4
Тефтели из говядины с соусом	80/30	16,42	3,33	0	95,33
Макароны отварные	100	5,5	5,3	35,3	211,1
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	29,0	117
Хлеб пшеничный	100	4,56	0,54	29,82	132
Итого:		30,18	14,47	125,02	724,83

Седьмой день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					

Масло сливочное	10	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	10	4,60	5,80	-	72,00
Каша рисовая на молоке	200	8,00	14,93	73,30	460,00
Чай с сахаром и лимоном	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Фрукты свежие (яблоко) 1 шт.	100	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб пшеничный	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,72	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Суп из овощей	200	14,83	10,37	28,90	266,15
Жаркое по-домашнему	100/50	19,41	16,69	4,99	248,46
Компот фруктовый	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		49,41	36,82	157,79	1165,41

Восьмой день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	10	4,60	5,80	-	72,00
Каша пшённая молочная	200/5	12,90	18,60	84,00	555,00
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		28,24	37,9	152,84	1074,30
Обед					
Помидоры, огурцы свежие	100	1,00	0,10	4,00	21,00
Суп картофельный с горохом	200	8,20	8,60	38,00	262,00
Филе из курицы тушеная в томатном соусе	70/50	15,40	6,40	3,70	134,00
Макароны отварные	100	7,14	6,43	38,10	239,20
Компот яблочный	200	0,20	-	29,00	117,00
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		42,67	25,13	179,73	1125,70

Девятый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	10	3,80	4,00	-	51,00
Каша манная	200/10	9,50	16,95	65,10	450,00
Чай с сахаром и лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		28,96	38,53	135,84	1012,30

Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Борщ со свёклой и капустой	200	3,20	10,00	24,60	200,00
Котлеты куриные с соусом	80/30	14,80	19,40	22,20	322,00
Каша гречневая рассыпчатая	100	10,0	8,37	54,59	332,00
Компот яблочный	200	0,20	-	29,00	117,00
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		39,93	41,47	201,32	1344,00

Десятый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Сыр российский	10	4,60	5,80	-	72,00
Каша геркулесовая молочная	200/10	8,00	14,93	73,30	460,00
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		26,69	38,02	141,35	1023,37
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,10	0,10	2,30	13,00
Борщ зелёный	200	4,12	8,88	21,44	182,00
Гуляш из говядины	50/50	27,80	31,00	7,60	420,00
Рис отварной	150	10,00	8,37	54,29	332,00
Компот фруктовый	200	0,20	-	29,00	117,00
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		53,35	51,95	183,26	1424,50

Одиннадцатый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00
Каша пшеничная на молоке	200	32,49	9,82	33,22	351,22
Чай с лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО:		38,45	21,91	83,87	689,09
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Свекольник со сметаной	200/10	11,40	7,92	27,96	229,20
Плов из курицы	150/50	10,00	8,37	54,29	332,00
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		33,69	20,17	181,07	1048,49

Двенадцатый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	10	4,60	5,80	-	72,00
Каша рисовая молочная	200/10	8,00	14,93	73,30	460,00
Чай с молоком и сахаром	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,72	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Суп картофельный с фрикадельками	200/30	14,83	10,37	28,90	266,15
Рыба туш. в томате с овощами	70/50	9,4	2,0	6,3	160,3
Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
Компот из сухофруктов	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		39,40	22,13	159,10	1077,25

Тринадцатый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Яйцо варёное	40	3,04	0,2	34,9	156,5
Какао с молоком	200	0,2	0	16	65
Булочка школьная	50	4,56	0,54	29,82	132,0
Кабачковая икра	30	1,2	3,7	5,9	62,4
Итого:		9,0	4,44	86,62	415,9
Обед					
Нарезка овощная (огурец)	100	0,6	0	2,3	13,0
Суп лапша домашняя	200	2,5	4,9	13,9	109,4
Тефтели из говядины с соусом	80/30	16,42	3,33	0	95,33
Макароны отварные	100	5,5	5,3	35,3	211,1
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	29,0	117
Хлеб пшеничный	100	4,56	0,54	29,82	132
Итого:		30,18	14,47	125,02	724,83

Четырнадцатый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
Завтрак					
Масло сливочное	10	0,10	16,50	0,16	149,60
Сыр российский	10	4,60	5,80	-	72,00
Каша рисовая на молоке	200	8,00	14,93	73,30	460,00
Чай с сахаром и лимоном	200	2,01	1,39	25,65	131,87
Фрукты свежие (яблоко) 1 шт.	100	3,85	1,50	24,90	131,00
Хлеб пшеничный	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		21,59	40,72	141,11	1034,97
Обед					
Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
Суп из овощей	200	14,83	10,37	28,90	266,15
Жаркое по-домашнему	100/50	19,41	16,69	4,99	248,46
Компот фруктовый	200	0,24	-	29,67	116,84
Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00
Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50
ИТОГО:		49,41	36,82	157,79	1165,41