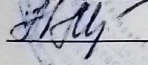
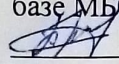


УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Бабежская
средняя общеобразовательная школа»
Шербакульского муниципального района
Омской области

 Н.В. Михайлюк

СОГЛАСОВАНО

Руководитель лагеря
дневного пребывания на
базе МБОУ «Бабежская СОШ»
 А.С. Борисенко

Циклическое 10-ти дневное меню
для
лагеря дневного пребывания

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 День 1					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	30.3	43.5	35.4	654
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9.7	7.7	5.9	131.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	815	22.9	18.6	99	654.1
	Итого за день	1315	53.2	62.1	134.4	1308.1
	Неделя 1 День 2					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Круассан	100	6.7	2	55.9	267.8
	Итого за Завтрак	500	15.9	10.6	92.4	528
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
П/Ф	Пельмени	180	16.8	22	22.1	353.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	740	29.5	28.7	94.8	755.2
	Итого за день	1240	45.4	39.3	187.2	1283.2

	Неделя 1 День 3					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	500	20.8	19.7	78.6	574.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Голень куриная	90	10.8	8.5	7.1	148.5
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	950	31.4	25.6	138.5	910.2
	Итого за день	1450	52.2	45.3	217.1	1484.6

	Неделя 1 День 4					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	500	20.9	21.9	67	548.9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	кекс	60	4.9	3.2	32.9	179.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	800	38.5	27.4	117.2	868.4
	Итого за день	1300	59.4	49.3	184.2	1417.3
	Неделя 1 День 5					
	Завтрак					
	Блины	100	4.8	2.7	29.7	162.4
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Повидло яблочное	50	0.2	0	32.5	130.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	500	6.6	3	74.5	351.3
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-3м	Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	760	29.2	21.9	88.6	667.7
	Итого за день	1260	35.8	24.9	163.1	1019
	Неделя 2 День 6					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	540	13.7	9.1	80.6	458.8
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Голень	90	10.8	8.5	7.1	148.5
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Снежок	200	5	3.2	3.5	62.8

	Неделя 2 День 7					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	500	17.6	18.7	42.5	408.3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
П/Ф	Пельмени	180	16.8	22	22.1	353.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	720	28.5	26	94.2	724.2
	Итого за день	1220	46.1	44.7	136.7	1132.5
	Неделя 2 День 8					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8.6	10.8	37.1	279.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	4.9	3.2	32.9	179.8
	Итого за Завтрак	550	21.3	25.1	102.3	719.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9.7	7.7	5.9	131.2
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	895	34.9	25.3	139.2	923.4
	Итого за день	1405	56.2	50.4	241.5	1643.1

	Неделя 2 День 9					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	21.1	24.1	58.7	534.4
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	860	16.6	23.6	97.3	668.3
	Итого за день	1360	37.7	47.7	156	1202.7
	Неделя 2 День 10					
	Завтрак					
	Блины	100	4.8	2.7	29.7	162.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Повидло абрикосовое	100	0.4	0	63.9	257.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	500	6.6	3.3	123.6	550.6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
П/Ф	Вареники	180	20.3	10.1	26.5	278.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	740	32.9	20.5	89.7	675.1
	Итого за день	1240	39.5	23.8	213.3	1225.7