

"Утверждено"
 Директор МБОУ "Барнаульск.
 кадетский корпус"



**АО «КШП-ГЛОБУС» ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ
 2 НЕДЕЛЯ**

1	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2	3	4	5	6	7	8	
Понедельник							
День № 1 - завтрак							
	Бутерброды с сыром	75	7,94	6,06	17,76	163	3
	Каша молочная рисовая с маслом	250	9,95	8,58	75,09	318	174
	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171	693
	Конфета "35" 20г	1шт	1,1	6,6	11	108	
			23,4	25,74	133,1	760	
День № 1 - обед							
	Суп картофельный с гречками и птицей	250/20/40	9,38	8,99	18,06	198	132
	Мясо тушеное	120	18,36	7,08	4,68	158	433
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
	Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
	Сок	180			20,34	81	386
	Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	44	
	Апельсины штучно	1шт	1,80	0,40	16,20	80	338
	Итого		38,95	23,09	121,14	863,00	
	ВСЕГО		62,35	48,83	254,24	1623,00	
Вторник							
День № 2 - завтрак							
	Омлет натуральный	200	19,64	9,44	20,75	246	210
	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52	685
	Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
	Пирожки печ.сдобн.с мясом и рисом	60	7,08	4,49	22,49	158	738
			29,18	14,20	72,31	527,00	
День № 2 - обед							
	Борщ из капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	250/30/10	8,50	9,59	13,85	174	110
	Котлеты натуральные из птицы	100	30,66	7,14	0,53	195	акт
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279	508
	Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
	Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
	Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	44	
	Шоколад Аленка 20 г	1 шт	1,80	0,40	16,20	80	
	Итого		54,15	25,52	122,92	947,00	
	ВСЕГО		83,33	39,72	195,23	1474,00	

Среда	День № 3 - завтрак						
	Сырники с шоколадным сиропом	160	23,66	15,29	31,31	360	358
	Чай с молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
	Булочка школьная	30	2,04	0,80	14,70	74	428
	Батончик "ДаЕжь", 30 г	1 шт	1,74	3,00	16,71	101	
			28,88	20,53	78,29	614,00	
	День № 3 - обед						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,10	8,90	88	43
	Суп-лапша домашняя с птицей	250/30	10,18	8,02	13,90	171	148
	Рыба запеченная	100	19,60	6,80	4,20	160	377
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	164	520
	Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	699
	Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	44		
Яблоко штучно	1шт	0,80		25,20	104	338	
Итого		38,90	27,14	121,35	888,00		
ВСЕГО		67,78	47,67	199,64	1502,00		
Четверг	День № 4 - завтрак						
	Биточки	100	15,90	14,40	16,00	261	451
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
	Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52	685
	Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
			24,09	20,82	82,36	615,00	
	День № 4 - обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками со сметаной	250/40/10	10,18	9,68	8,87	157	124
	Плов с мясом	280	14,41	12,4	70,17	464	443
	Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
	Компот из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
	Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	44		
Черешня	100	1,10	0,40	10,60	52	338	
Итого		30,18	23,07	139,38	892,00		
ВСЕГО		54,27	43,89	221,74	1507,00		
Пятница	День № 5 - завтрак						
	Яйца вареные	1 шт	5,10	4,60	0,30	63	337
	Каша молочная пшеничная с маслом	200	10,72	8,81	57,47	330	302
	Ватрушка с сыром	62	9	8,78	18,44	195	УОП
	Какао с молоком	180	4,41	4,50	29,25	171	693
	Итого		29,23	26,69	105,46	759,00	
	День № 5 - обед						
	Уха рыбацкая	250	12,50	3,40	20,50	143	акт
	Мясо птицы запеченное с картофелем	250	16,40	16,88	40,59	418	акт
	Овощи по сезону	60	0,48		2,04	10	71
	Сок	180	0,18		22,41	88	389
	Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	44	
Яблоки штучно	1шт	0,80		25,20	104	338	
Итого		34,04	20,75	135,31	878,00		
ВСЕГО		63,27	47,44	240,77	1637,00		
Итого за смену всего:			231,00	227,55	1111,62	7743,00	
Итого за смену соотношение			1	1	4		