

Утверждаю:  
Директор школы Охтова Е.Р.



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

**в 2024 году**

Первый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>28,24</b>	<b>37,9</b>	<b>152,84</b>	<b>1074,30</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>42,67</b>	<b>25,13</b>	<b>179,73</b>	<b>1125,70</b>

Второй день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>28,96</b>	<b>38,53</b>	<b>135,84</b>	<b>1012,30</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,93</b>	<b>41,47</b>	<b>201,32</b>	<b>1344,00</b>

Третий день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>26,69</b>	<b>38,02</b>	<b>141,35</b>	<b>1023,37</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>53,35</b>	<b>51,95</b>	<b>183,26</b>	<b>1424,50</b>

Четвертый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>38,45</b>	<b>21,91</b>	<b>83,87</b>	<b>689,09</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>33,69</b>	<b>20,17</b>	<b>181,07</b>	<b>1048,49</b>

Пятый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,59</b>	<b>40,72</b>	<b>141,11</b>	<b>1034,97</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,40</b>	<b>22,13</b>	<b>159,1</b>	<b>1077,25</b>

Шестой день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>9,0</b>	<b>4,44</b>	<b>86,62</b>	<b>415,9</b>
<b>Обед</b>					
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
Макаронные 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
<b>Итого:</b>		<b>30,18</b>	<b>14,47</b>	<b>125,02</b>	<b>724,83</b>

Седьмой день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,59</b>	<b>40,72</b>	<b>141,11</b>	<b>1034,97</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,41</b>	<b>36,82</b>	<b>157,79</b>	<b>1165,41</b>

Восьмой день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>28,24</b>	<b>37,9</b>	<b>152,84</b>	<b>1074,30</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>42,67</b>	<b>25,13</b>	<b>179,73</b>	<b>1125,70</b>

Девятый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>28,96</b>	<b>38,53</b>	<b>135,84</b>	<b>1012,30</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,93</b>	<b>41,47</b>	<b>201,32</b>	<b>1344,00</b>

Десятый день	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>26,69</b>	<b>38,02</b>	<b>141,35</b>	<b>1023,37</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>53,35</b>	<b>51,95</b>	<b>183,26</b>	<b>1424,50</b>

<b>Одиннадцатый день</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Э/Ц.</b>
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>38,45</b>	<b>21,91</b>	<b>83,87</b>	<b>689,09</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>33,69</b>	<b>20,17</b>	<b>181,07</b>	<b>1048,49</b>

<b>Двенадцатый день</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Э/Ц.</b>
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,59</b>	<b>40,72</b>	<b>141,11</b>	<b>1034,97</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,40</b>	<b>22,13</b>	<b>159,10</b>	<b>1077,25</b>

<b>Тринадцатый день</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Э/Ц.</b>
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>9,0</b>	<b>4,44</b>	<b>86,62</b>	<b>415,9</b>
<b>Обед</b>					
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
Макаронь 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
<b>Итого:</b>		<b>30,18</b>	<b>14,47</b>	<b>125,02</b>	<b>724,83</b>

<b>Четырнадцатый день</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Э/Ц.</b>
<b>Завтрак</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,59</b>	<b>40,72</b>	<b>141,11</b>	<b>1034,97</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,41</b>	<b>36,82</b>	<b>157,79</b>	<b>1165,41</b>