

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАБОРЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ-
РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

390523, Рязанская область, Рязанский район, с. Заборье, ул. Школьная д.1

Тел.(факс): (4912)26-74-35, ssh.zaborie@ryazan.gov.ru

ОКПО 24298091, ОГРН1026200703561, ИНН/КПП 6215009981/621501001

Директор



Утверждаю

Колбасин А.В.

23.05.2019 г.

**10 - дневное меню пришкольного лагеря
труда и отдыха «Лучики»**

ДЕНЬ 1								
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	Вит. С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Запеканка творожная запеченная, с повидлом ТК N220			120/25	21.0/0.12	14.1	18.0/17.2	286.0/66.2	1.33
творог	100	100						
молоко	50	50						
яйцо 1/4шт.	11.7	10.5						
крупа манная	7	7						
сахар	5	5						
масло сливочное	3	3						
повидло	25	25						
Какао на молоке ТК N272								
Какао порошок	2	2	180	4.4	4.8	23.4	145.6	0.52
сахар	15	15						
молоко	140	140						
Хлеб пшеничный с маслом ТК N1			40/10	6.2/0.07	2.4/7.8	39.4/0.1	208.0/70.9	
хлеб пшеничный	40	40						
масло сливочное	10	10						
2 Завтрак								
Апельсин	150	100	100	0.9	0.2	9.5	40.0	
Кефир с сахаром	180	180	180	3.0	3.2	4.0	107.0	
Всего в завтрак				35.69	32.5	111.6	923.7	
Обед								
Борщ с говядиной и со сметаной ТК N53			250/10	10.0	10.0	20.3	212.6	6.38
Говядина	25	20						
свекла	50	40						
капуста	30	24						
лук репчатый	10	8						
морковь	20	16						
картофель	140	70						
томат	3	3						
масло сливочное	3	3						
сметана	10	10						
Котлета рыбная ТК N80			75	12.0	5.2	8.0	128.0	34.95
рыба-филе	70	63						
лук репчатый	10	8						
яйцо 1/8шт.	5.8	5.2						
хлеб пшеничный	10	10						
мука пшеничная	3	3						
масло растительное	4	4						
Пюре картофельное ТК N137			180	4.5	6.1	29.0	186.0	10.4
картофель	300	154						
молоко	50	50						
масло сливочное	5	5						
Помидоры свежие	50	45	45	0.38	0.07	1.61	8.05	4.0
Компот из сухофруктов ТК N 276			180	0.17		21.1	83.2	0.32
сухофрукты	15	12.5						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной	50		50	2.64	0.48	13.68	72.4	
Печенье	30		30	3.3	4.3	36.2	196	
Всего в обед				32.99	26.15	129.89	885.35	
Всего в день				68.68	58.65	241.49	1809.05	

ДЕНЬ 2								
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	Вит. С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша «Геркулес» молочная ТК N173			200	6.4	9.7	22.3	202.3	0.51
крупка «геркулес»	20	20						
молоко	150	150						
масло сливочное	5	5						
сахар	5	5						
Кофейный напиток ТК N270			180	3.9	4.5	21.6	138.0	0.39
кофейный напиток	2	2						
сахар	15	15						
молоко	140	140						
Хлеб пшеничный с сыром ТК N1			30/30	1.1	9.0	6.8	108.0	
хлеб пшеничный	30	30						
Сыр	30	30						
2 Завтрак								
Апельсин	130	100	100	1.4	0.3	12.1	64.0	
Кефир	180	180	180	3.0	3.2	4.0	107.0	
Всего в завтрак								
				15.8	26.7	66.8	619.3	
Обед								
Суп рыбный «Лосось» ТК N67			250	10.09	4.98	18.0	157.2	6.17
консервы рыбные	40	40						
морковь	20	16						
картофель	140	70						
лук репчатый	10	8						
масло сливочное	3	3						
крупка рисовая	5	5						
Гуляш в томатном соусе ТК N90			90	21.0	14.0	5.2	229.5	0.94
говядина	120	84						
лук репчатый	10	8						
морковь	30	24						
томат	5	5						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	5	5						
Вермишель отварная со сливочным маслом ТК N203			115	4.0	4.0	27.8	170.2	
вермишель	40	40						
масло сливочное	5	5	45					
Огурец свежий	50	45		0.28	0.03	1.19	4.9	2.3
Кисель из черной смородины ТК N 276			180		26		106.0	
Черная смородина	15	15						
сахар	15	15						
Крахмал	5	5						
Хлеб ржаной	50		50	2.64	0.48	13.68	72.4	
Всего в обед								
				38.01	49.49	65.87	740.2	
Всего в день								
				53.81	76.19	132.67	1359.5	

ДЕНЬ 3								
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	Вит. С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Омлет натуральный ТК N209			80	6.4	8.5	2.66	113.0	0.13
яйцо	47	41						
молоко	50	50						
масло сливочное	3	3						
Сосиска отварная ТК N139								
сосиска	50	50	50	4.5	14.75	0.35	152.0	0.39
Кофейный напиток ТК N270								
кофейный напиток	2	2	180	3.9	4.5	21.6	138.0	
сахар	15	15						
молоко	140	140						
Хлеб пшеничный с маслом ТК N1			40/10	6.2/0.07	2.4/7.8	39.4/0.1	208.0/70.9	
хлеб пшеничный	40	40						
масло сливочное	10	10						
2 Завтрак								
Яблоко	114	100	100	0.46		11.96	51.75	
Печенье	30	30	30	3.3	4.3	36.2	196.0	
Всего в завтрак				24.83	42.25	112.27	929.65	
Обед								
Суп вермишелевый на курин.б-не ТК N57			250	2.6	0.32	18.0	87.0	5.28
вермишель	16	16						
морковь	20	16						
картофель	70	35						
лук репчатый	10	8						
Суфле из отварной курицы ТК N132			85	20.6	21.5	5.0	316.6	0.3
куры	150	132.8						
молоко	30	30						
яйцо 1/8	5.8	5.8						
мука пшеничная	5	5						
масло сливочное	5	5						
Каша рисовая рассыпчатая с томатным соусом ТК N168			110/30	3.22	4.3	29.0	170.0	11.3
крупа рисовая	35	35						
соус:								
томат	5	5						
лук репчатый	6	4.8						
масло сливочное	5	5						
мука пшеничная	3	3						
Помидор свежий	50	45	45	0.35	0.07	1.61	8.05	4
Компот из сухофруктов ТК N 276			180	0.17		21.1	82.3	0.32
сухофрукты	15							
сахар	15	12.5						
Хлеб ржаной	50	15	50	2.64	0.48	13.68	72.4	
Всего в обед				29.61	26.67	88.39	736.35	
Всего в день				54.44	68.91	200.66	1666.0	

ДЕНЬ 4								
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто о (г)	Выход д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	Вит. С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Пудинг творож. запеченный с повидлом. ТК N219			120/25	21.0/0.12	14.1	18.0/17.2	286.0/66.2	1.33
творог	100	100						
крупа манная	10	10						
молоко	50	50						
яйцо 1/4шт.	4	4						
сахар	3	3						
масло сливочное	10	10						
повидло	25	25						
Кисель из черной смородины ТК N 276			180			26.0	106.0	
Черная смородина	20	20						
Сахар	15	15						
крахмал	5	5						
Хлеб пшеничный с маслом ТК N1			40/10	6.2/0.07	2.4/7.8	39.4/0.1	208.0/70.9	
хлеб пшеничный	40	40						
масло сливочное	10	10						
2 Завтрак								
Груша	114	100	100	0.4	0.3	10.3	47.0	
Всего в завтрак				27.79	24.6	111.0	784.1	
Обед								
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной ТК N55			250/10	3.1	4.8	24.0	151.36	7.71
10	8							
лук репчатый	20	16						
морковь	180	126						
картофель	5	5						
масло сливочное	10	10						
сметана			300/30	27.48	17.32	83.87	471.29	0.7
Голубцы ленивые с отварн. говядиной ТК N103	80	60						
говядина	290	232						
капуста	20	20						
рис	3	3						
масло растительное								
Соус:	5	5						
томат	15	12						
лук репчатый	5	5						
масло сливочное	5.5	5.5						
сметана								
Чай с сахаром ТК N266			180	0.2		14.9	56.8	
Чай-заварка	1	1						
Сахар	15	15						
Печенье	30	30	30	3.3	4.3	36.2	196.0	
Хлеб ржаной								
хлеб ржаной	50	50	50	2.64	0.48	13.68	72.4	
Всего в обед				36.72	26.9	172.65	947.85	
Всего в день				64.51	51.5	283.65	1731.95	

ДЕНЬ 5								
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	Вит. С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша гречневая молочная ТК N193			200	7.4	9.5	27.5	225.0	0.5
крупка гречневая	25	25						
молоко	150	150						
масло сливочное	5	5						
сахар	5	5						
Кисель из черной смородины ТК N276			180			26.0	106.0	
Черная смородина	20	20						
Сахар	15	15						
крахмал	5	5						
Хлеб пшеничный с сыром ТК N1			30/30	1.1	9.0	6.8	108.0	
хлеб пшеничный	30	30						
сыр	30	30						
2 Завтрак								
Яблоко	114	100	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Яйцо вареное	1шт.	40	40	5.08	4.6	0.28	62.84	
Всего в завтрак				13.98	23.5	70.38	548.84	
Обед								
Щи на мясном бульоне со сметаной ТК N50			250/10	3.0	4.6	16.6	119.5	9.6
мясо говядина	25	25						
капуста	60	48						
морковь	20	16						
картофель	140	70						
лук репчатый	10	8						
масло сливочное	3	3						
сметана	10	10	95/50	18.1	17.4	14.2	282.7	0.37
Ёжики в томатно-сметанном соусе ТК N102								
Говядина	80	51						
рис	15	15						
яйцо 1/8 шт.	5.8	5.2						
масло сливочное	3	3						
лук репчатый	10	8						
Соус:								
мука пшеничная	3	3						
томат	3	3						
сметана	5	5						
бульон	50	50	180	4.5	6.10	29.0	186.0	10.4
Пюре картофельное ТК N142								
Картофель	300	154						
Молоко	50	50						
Масло сливочное	5	5						
Помидор свежий	50	45	45	0.38	0.07	1.61	8.05	4.0
Компот из сухофруктов ТК N 276			180	0.17		21.1	82.3	0.32
сухофрукты	15	12.5						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной	50	50	50	2.64	0.48	13.68	72.4	
Печенье	30	30	30	3.3	4.3	36.2	196.0	
Всего в обед				32.09	32.95	132.39	946.95	
Всего в день				46.07	56.45	202.77	1495.79	

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто о (г)	Выход д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	Вит. С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша манная молочная ТК N183			200	6.23	8.9	25.67	206.3	0.55
круп манная	20	20						
молоко	150	150						
масло сливочное	5	5						
сахар	5	5						
Кофейный напиток ТК N270			180	3.9	4.5	21.6	138.0	0.39
кофейный напиток	2	2						
сахар	15	15						
молоко	140	140						
Хлеб пшеничный с колбасой ТК N1			30/50	9.54	15.59	37.35	323	
хлеб пшеничный	30	30						
колбаса	50	50						
2 Завтрак								
Груша	114	100	100	0.4	0.3	10.3	47	
Печенье	30	30	30	3.3	4.3	36.2	196	
Йогурт	180	180	180	3.2	3.0	3.2	4.0	
Всего в завтрак				26.57	36.59	134.32	914.3	
Обед								
Суп гороховый на мясном бульоне с гренками ТК N60			250/15	8.2	3.5	29.7	186.6	3.73
горох сухой	30	30						
морковь	20	16						
картофель	70	55						
лук репчатый	10	8						
масло сливочное	3	3						
хлеб пшеничный (гренки)	30	15						
Запеканка картофельная с отварным мясом со сметанным соусом ТК N111			240/30	21.0	20.0	39.1	420.15	2.19
картофель	250	175						
молоко	50	50						
яйцо 1/8 шт.	5.8	5.2						
говядина	80	53.6						
масса отварной говядины		44.9						
масло сливочное	2	2						
масло растительное	3	3						
лук репчатый	15	12						
мука пшеничная	3	3						
Соус:								
сметана	5	5						
мука пшеничная	5	5						
Огурец свежий	50	45	45	0.28	0.03	1.19	4.9	2.3
Компот из сухофруктов ТК N 276			180	0.17		21.1	82.3	0.32
сухофрукты	15	12.5						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной	50	50	50	2.64	0.48	13.68	72.43	
Всего в обед				32.29	24.01	104.77	766.38	
Всего в день				58.86	60.6	239.09	1680.68	

ДЕНЬ 7								
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	Вит. С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Омлет натуральный ТК N209								
яйцо	47	41	80	6.4	8.5	2.66	113.0	0.13
молоко	50	50						
масло сливочное	3	3						
Сосиска отварная ТК N139								
сосиска	50	50	50	4.5	14.75	0.35	152.0	
Какао на молоке ТК N272								
Какао порошок	2	2						
сахар	15	15	180	4.4	4.8	23.4	145.6	
молоко	140	140						0.52
Хлеб пшеничный с маслом ТК N1			40/10	6.2/0.07	2.4/7.8	39.4/0.1	208.0/70.9	
хлеб пшеничный	40	40						
масло сливочное	10	10						
2 Завтрак								
Груша	114	100	100	0.4	0.3	10.3	47	
Всего в завтрак				21.97	38.25	76.21	736.5	
Обед								
Суп вермишелевый на курином б-не ТК N57			250	2.6	0.32	18.0	87.0	5.28
вермишель	16	16						
морковь	20	16						
картофель	70	35						
лук репчатый	10	8						
Куры	25	25						
Котлета из говядины ТК N124			80	30.6	18.2		213.0	
Говядина	80	80						
Яйцо 1/8								
Лук	10	8						
Хлеб пшеничный	10	10						
Масло растительное	3	3						
Рагу овощное ТК N145			210	4.3	5.6	18.0	141.0	9.9
морковь	75	60						
капуста	75	60						
картофель	100	49						
молоко	30	30						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном ТК N 276			180	0.2		15.2	61.0	
Чай	1	1						
Сахар	15	15						
Лимон	10	10						
Хлеб ржаной	50		50	2.64	0.48	13.68	72.4	
Печенье	30	30	30	3.3	4.3	36.2	196	
Всего в обед				43.64	28.9	101.08	770.4	
Всего в день				65.61	67.15	177.29	1506.9	

ДЕНЬ 8								
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто о (г)	Выход д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	Вит. С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша «Геркулес» молочная ТК N173			200	6.4	10.0	22.3	202.3	0.51
молоко	150	150						
крупа «Геркулес»	20	20						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Какао на молоке ТК N272			180	4.4	4.8	23.4	145.6	0.52
Какао порошок	2	2						
сахар	15	15						
молоко	140	140						
Хлеб пшеничный с сыром ТК N1			40/30	1.1	9.0	6.8	108.0	
хлеб пшеничный								
Сыр	30	30						
2 Завтрак	30	30						
Груша	114	100	100	0.4	0.3	10.3	47.0	
Всего в завтрак				12.3	24.1	62.8	502.9	1.03
Обед								
Свекольник со сметаной ТК N65			250/10	10.0	10.0	20.3	212.6	6.38
говядина	25	20						
свекла	100	40						
лук репчатый	10	8						
морковь	20	16						
картофель	100	70						
томат	2	2						
масло сливочное	3	3						
сметана	10	10	60/30	15.0	16.0	5.2	222.0	0.23
Бефстроганов в томатно- сметанном соусе ТК N88								
Говядина	80	60						
лук репчатый	10	8						
морковь	30	24						
томат	3	3						
сметана	5	5						
мука пшеничная	3	3						
масло растительное	3	3	78	4.44	5.0	21.7	153.0	
Каша гречневая рассыпчат. ТК N164								
Крупа гречневая	35	35						
масло сливочное	5	5						
Огурцы свежие	50	45	45	0.28	0.03	1.19	4.9	2.3
Чай с лимоном ТК N 276			180	0.2		15.2	61.0	
Чай	1	1						
Сахар	15	15						
Лимон	10	10	50	2.64	0.48	13.68	72.4	
Хлеб ржаной	50							
хлеб ржаной								
Печенье	30	30		3.3	4.3	36.2	196.0	
Всего в обед				36.86	31.81	113.47	921.9	
Всего в день				49.16	55.91	176.27	1424.8	

ДЕНЬ 9								
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	Вит. С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Вермишель отварная в молоке жидкая ТК N75			200	6.23	8.9	25.67	206.3	0.52
молоко	150	150						
вермишель	20	20						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Кисель из черной смородины ТК N276			180		26.0		106.0	
черная смородина	15	15						
сахар	15	15						
крахмал	5	5						
Хлеб пшеничный с сыром ТК N1			30/30	1.1	9.0	6.8	108.0	
хлеб пшеничный	30	30						
сыр	30	30						
2 Завтрак								
Яблоко	114	100	100	0.4		11.96	51.75	
Яйцо вареное	1шт.	40	40	5.08	4.6	0.28	62.84	
Всего в завтрак				12.87	48.5	44.71	534.89	
Обед								
Суп крестьянский со сметаной ТК N62			250/10	3.1	5.0	21.0	141.3	6.4
говядина	25	20						
пшено	10	10						
лук репчатый	10	8						
морковь	20	16						
картофель	140	70						
масло сливочное	3	3						
сметана	10	10						
Суфле рыбное запеченное ТК N103			90	17.8	8.64	11.4	196.0	
Рыба -филе	100	90						
лук репчатый	20	20						
хлеб пшеничный	20	20						
масло растительное	5	5						
яйцо 1/8шт.	5.8	5.2						
молоко	30	30						
Помидоры свежие	50	45	45	0.38	0.07	1.61	8.05	4.0
Пюре картофельное ТК N137	300	154	180	4.5	6.1	29.0	187.6	10.4
картофель	5	5						
масло сливочное	50	50						
молоко								
Компот из сухофруктов ТК N 276			180	0.17		21.1	82.3	0.32
сухофрукты	15	12.5						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной								
хлеб ржаной	50		50	2.64	0.48	13.68	72.4	
Печенье	30	30	30	3.3	4.3	36.2	196.0	
Всего в обед				31.89	24.59	133.99	883.65	
Всего в день				44.76	73.09	178.7	1418.54	

ДЕНЬ 10								
Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	Вит. С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша манная молочная ТК N183			200	6.23	8.9	25.67	206.3	0.55
круп манная	20	20						
молоко	150	150						
масло сливочное	5	5						
сахар	5	5						
Кофейный напиток ТК N270								
кофейный напиток	2	2	180	3.9	4.5	21.6	138.0	0.39
сахар	15	15						
молоко	140	140						
Хлеб пшеничный с колбасой ТК N1			30/50	9.54	15.59	37.35	323	
хлеб пшеничный	30	30						
колбаса	50	50						
2 Завтрак								
Яблоко	114	100	100	0.46		11.96	51.75	
Снежок	185	180	180	4.5	2.0	6.0	74.0	
Всего в завтрак				24.8	30.99	102.58	793.05	
Обед								
Рассольник на м/к б-не со сметаной ТК N51			250/10	2.5	4.6	18.8	127.0	5.36
картофель	140	70						
круп перловая	5	5						
морковь	20	16						
лук репчатый	10	8						
огурец консерв.б/уксуса неочищен.	30	28						
масло сливочное	3	3						
сметана	10	10						
Мясо говядина	25	25						
Шницель мясной запеченый ТК N93			80	16.3	16.3	5.76	233.0	0.07
говядина	80	60						
хлеб пшеничный	10	10						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	3	3						
Макароны отварные			115	4.0	4.0	27.8	170.2	
Макароны	50	50						
масло сливочное	5	5						
Огурцы свежие	50	45	45	0.7	0.1	1.9	14.0	
Кисель из черной смородины ТК N 276			180			26.0	106.0	
Черная смородина	20	20						
сахар	15	15						
крахмал	5	5						
Хлеб ржаной	50		50	2.64	0.48	13.68	72.4	
Печенье	30	30	30	3.3	4.3	36.2	196.0	
Всего в обед				29.02	29.71	129.43	909.5	
Всего в день				53.82	60.7	232.01	1702.55	