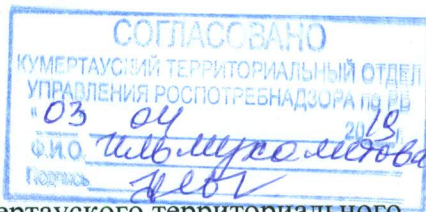


«Согласовано»



Начальник Кумертауского территориального
отдела Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по РБ

_____ Т.Г. Пахомова

«__» _____ 2019г.

«Согласовано»

Начальник МКУ Управление
образования МР МР РБ





_____ А.Г. Сатлыков

«__» _____ 2019г.

**Примерное двухнедельное меню для лагерей дневного пребывания
при общеобразовательных учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан от 7 до 10 лет
(городские школы)**

2019г.

**Примерное
двухнедельное меню для детей лагеря дневного пребывания на летний период 2019г.
возраст от 7 до 10 лет (городские школы)**

1-НЕДЕЛЯ

	№.рецепт	Наименование блюд	выход	бел	жир	угл	ккал
1 день							
Завтрак	121	Каша молочная рисовая с масл.	150/5	3,7	6,1	22,6	161,1
	9	Колбаса (порциями)	40	5,12	8,88	0,6	103
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136
	185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
		Печенье	20	1,5	2,36	14,88	83,4
		итого		14,35	26,49	68,5	564,5
Обед							
	4	Салат из св. капусты*	60	1,1	2,7	5,5	50,2
	134	Суп карт. с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
	66	Биточки из говядины	75	10,8	9,0	9,6	163,5
	94	Картофельное пюре с маслом	150	3,07	4,95	20,17	139,5
	197	Компот из свежих плодов «С» -витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99
	368	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		итого		23,7	20,51	125,5	783,2
		Итого за день		38,05	47	194	1347,7
2 день							
Завтрак	122	Каша мол. манная с/масл.	150/5	4,5	6,13	21,9	161,1
	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	177	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174
	120	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		итого		13,97	15,9	85,09	541,1
Обед							
	22	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,76	13,8
	33	Щи из св.капусты с карт	250/10	2,1	5,6	7,3	88
	63	Гуляш гов.	50/50	13,7	13,4	2,8	187
	113	Каша гречневая с маслом	150/5	7,1	5,8	28,6	198
	204	Кисель Валетек с кальцием	200	0,2	0,00	3,9	16
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	179	Дучмаки с творогом	50	6,5	7,9	13,1	150
		итого		34,6	33,5	82,97	775,8
		Итого за день		48,6	49,4	168,1	1316,9
3 день							
Завтрак	123	Каша мол. пшеничная с маслом	150/5	6,3	7,7	29,1	211,5
	169	Усбосмак (треугольник)	85	7,8	7,2	18,1	170
	184	Чай с/с полусладкий	200	0,2	0,0	13,7	53
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Конфета	20	1,16	6,4	11,6	105,8
		итого		17,83	21,6	87	611,3

