|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Руководитель Роспотребнадзора  по Ярославской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.М.Звягин /  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. | УТВЕРЖДАЮ: |
| Председатель Совета  Ярославского райпотребсоюза  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Г.А.Коршенко/  "\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ МОУ СШ им.Ф.И.Толбухина ЯМР**

**В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**с 01.06.2018 г. - 23.06.2018 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование блюд | Выход | Цена | Энерг.  ценность | Пищевая ценность | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **День первый (понедельник**) | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 426 | Биточки говяжьи | 80 |  | 202 | 11,5 | 12,2 | 10,1 |
| 511 | Рис отварной | 150 |  | 210 | 3,5 | 5,2 | 10,8 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 25/25 |  | 155 | 7,6 | 8,1 | 12,9 |
| 684, 685 | Чай с сахаром | 200 |  | 60 | 0,2 |  | 15,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **627** | **22,8** | **25,5** | **48,8** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 147 | Суп вермишелевый с мясом | 250/15 |  | 222 | 14,5 | 10,3 | 16,9 |
| 377 | Рыба филе припущенная | 75 |  | 87 | 5,3 | 3,6 | 1,9 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 |  | 129 | 2,9 | 4,5 | 12,6 |
| табл.№32  сб.1983 г. | Огурец свежий порционный | 50 |  | 5,0 | 0,3 | 0,1 | 0,9 |
| по акту | Яблоко | 200 |  | 94 | 0,8 | 0,8 | 19,6 |
|  | Сок натуральный | 200 |  | 88 | 1,0 | 0,2 | 20,2 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **697** | **27,1** | **19,9** | **87,7** |
|  |  |  |  | **1324** | **49,9** | **45,4** | **136,5** |
| **День второй (вторник)** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| табл.№4 | Каша пшенная молочная | 200/10 |  | 280 | 8,3 | 11,2 | 39,1 |
| 6 | Бутерброд с п/к колбасой | 20/25 |  | 130 | 4,5 | 7,6 | 10,3 |
| 684, 685 | Чай с сахаром | 200/5 |  | 62 | 0,2 |  | 15,2 |
|  | Йогурт | 100 |  | 135 | 5,0 | 3,2 | 3,5 |
|  |  |  |  | **607** | **18** | **19,1** | **68,1** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с мясом | 250/15 |  | 131 | 7,4 | 6,9 | 9,8 |
| 448 | Бифштекс говяжий рубленный | 80 |  | 214 | 17,2 | 16,9 |  |
| 332 | Макароны отварные | 250 |  | 315 | 9 | 7 | 50,0 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Помидор свежий порционный | 50 |  | 12 | 0,5 | 0,1 | 1,9 |
| 638 | Компот из кураги | 200 |  | 125 | 0,1 |  | 30,1 |
| по акту | Банан | 200 |  | 192 | 3,0 | 1,0 | 42,0 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72,0 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **1061** | **39,5** | **32,3** | **149,4** |
|  |  |  |  | **1668** | **57,5** | **51,4** | **217,5** |
| **День третий (среда)** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 |  | 339 | 19,2 | 14,8 | 32,3 |
| 693 | Какао | 200 |  | 243 | 12,3 | 8,3 | 27,5 |
| 747 | Сосиска, запечённая в тесте | 50/ 1/2 |  | 223 | 7,1 | 9,7 | 20,9 |
|  |  |  |  | **805** | **38,6** | **32,8** | **79,8** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 137 | Суп картофельный с мясом | 250/15 |  | 177 | 8,9 | 6,9 | 16,1 |
| 430 | Печень говяжья запеченная в духовке | 80 |  | 158 | 12,1 | 6,7 | 2,7 |
| табл.№4 | Греча отварная с подливой | 150/50 |  | 282 | 8,2 | 5,9 | 36,5 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Огурец свежий порционный | 50 |  | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,9 |
|  | Сок фруктовый | 200 |  | 92 | 1 | 0,1 | 20,2 |
| по акту | Апельсин | 200 |  | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **872** | **34,6** | **20,5** | **108,2** |
|  |  |  |  | **1677** | **73,2** | **53,3** | **188,0** |
| **День четвертый (четверг**) | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 311 | Каша рисовая молочная | 250/10 |  | 350 | 7,3 | 13,6 | 48,1 |
| 337 сб.2004 г. | Яйцо вареное | 1 шт. |  | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| 684, 685 | Чай с сахаром | 200 |  | 60 | 0,2 |  | 15,0 |
|  | Плюшка Московская | 50 |  | 138 | 3,2 | 1,0 | 29,4 |
|  |  |  |  | **611** | **15,8** | **19,2** | **92,8** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты с мясом | 250/15 |  | 136 | 7,3 | 6,3 | 9,6 |
| 450 | Шницель натуральный рубленый | 80 |  | 278 | 15 | 23,2 | 8,0 |
| 332 | Макароны отварные | 150 |  | 189 | 5,4 | 4,2 | 30,0 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Помидор свежий порционный | 50 |  | 12 | 0,5 | 0,1 | 1,9 |
| по акту | Груша | 200 |  | 94 | 0,8 | 0,6 | 20,6 |
| 633 | Компот из свежих яблок | 200 |  | 113 | 0,1 |  | 30,1 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **894** | **31,4** | **34,8** | **115,8** |
|  |  |  |  | **1505** | **47,2** | **54** | **208,6** |
| **День пятый (пятница)** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 461 | Тефтели из говядины 1вар. | 80 |  | 247 | 10,3 | 16,7 | 12,4 |
| 511 | Рис отварной | 150 |  | 210 | 3,5 | 5,2 | 29,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/25 |  | 124 | 6,1 | 6,5 | 10,3 |
| 684, 685 | Чай с сахаром | 200/5 |  | 62 | 0,2 |  | 15,2 |
|  |  |  |  | **643** | **20,1** | **28,4** | **67,8** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский | 250/15 |  | 150 | 7,1 | 5,7 | 20,4 |
| 391 | Шницель рыбный | 80 |  | 134 | 10 | 4,8 | 11,6 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 |  | 129 | 2,9 | 4,5 | 12,6 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Огурец свежий порционный | 50 |  | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,9 |
| по акту | Яблоко | 200 |  | 94 | 0,8 | 0,8 | 19,6 |
|  | Сок фруктовый | 200 |  | 92 | 1,0 | 0,1 | 20,2 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **676** | **24,4** | **16,4** | **100,9** |
|  |  |  |  | **1319** | **44,5** | **44,8** | **168,7** |
| **День шестой (суббота**) | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| табл.№4 | Каша молочная Дружба | 200/10 |  | 268 | 6,2 | 11,5 | 34,5 |
| 6 | Бутерброд с п/к колбасой | 20/25 |  | 130 | 4,5 | 7,6 | 10,3 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 |  | 129 | 2,3 | 1,5 | 27,1 |
|  |  |  |  | **527** | **13** | **20,6** | **71,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 133 | Суп картофельный с рыбой | 250/20 |  | 106 | 6,6 | 8,7 | 10 |
| 461 | Тефтели из куриного филе | 80 |  | 249 | 12,5 | 16 | 10,7 |
| 332 | Макароны отварные | 150 |  | 189 | 5,4 | 4,2 | 30 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Помидор свежий порционный | 50 |  | 12 | 0,5 | 0,1 | 1,9 |
| 633 | Компот из свежих яблок | 200 |  | 113 | 0,1 | 0,1 | 27,9 |
| по акту | Банан | 200 |  | 192 | 3 | 1 | 42 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **933** | **30,4** | **30,5** | **138,1** |
|  |  |  |  | **1460** | **43,4** | **51,1** | **210** |
| **День седьмой (понедельник**) | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 413 | Сосиска отварная | 80 |  | 229 | 7,3 | 17,7 | 0,3 |
| табл.№4 | Греча отварная | 150 |  | 282 | 8,2 | 5,9 | 36,5 |
| 738 | Булочка со сгущённым молоком | 80 |  | 221 | 4,8 | 5,7 | 46,4 |
| 684, 685 | Чай сладкий с лимоном | 200/5 |  | 62 | 0,2 |  | 15,2 |
|  |  |  |  | **725** | **20,5** | **29,3** | **98,4** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 147 | Суп вермишелевый с мясом | 250/15 |  | 222 | 14,5 | 10,3 | 16,9 |
| 436 | Картофель тушёный с мясом | 200/50 |  | 393 | 24,5 | 21,8 | 28 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Огурец свежий порционный | 50 |  | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,9 |
| по акту | Груша | 200 |  | 94 | 0,8 | 0,6 | 20,6 |
|  | Сок фруктовый | 200 |  | 92 | 1 | 0,1 | 20,2 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **878** | **43,4** | **33,3** | **102,2** |
|  |  |  |  | **1603** | **63,9** | **62,6** | **200,6** |
| **День восьмой (вторник)** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 311 | Каша рисовая молочная | 200/10 |  | 280 | 5,8 | 10,9 | 38,5 |
|  | Плюшка Московская | 50 |  | 138 | 3,2 | 1,0 | 29,4 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/25 |  | 124 | 6,1 | 6,5 | 10,3 |
| 684,685 | Чай с сахаром | 200 |  | 60 | 0,2 |  | 15 |
|  |  |  |  | **602** | **15,3** | **18,4** | **93,2** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты с мясом | 250/15 |  | 136 | 7,3 | 6,9 | 9,6 |
| 448 | Бифштекс рубленный | 80 |  | 214 | 11,4 | 11,2 |  |
| 332 | Макароны отварные | 150 |  | 189 | 5,4 | 4,2 | 30,0 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Помидор свежий порционный | 50 |  | 12,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 |
| 638 | Компот из кураги | 200 |  | 125 | 0,1 |  | 30,1 |
| по акту | Апельсин | 200 |  | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **834** | **28,8** | **23,2** | **103,4** |
|  |  |  |  | **1436** | **44,1** | **41,6** | **196,6** |
| **День девятый (среда)** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 366 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 150/20 |  | 339 | 19,2 | 14,8 | 32,3 |
| 6 | Бутерброд с п/к колбасой | 20/25 |  | 130 | 4,5 | 7,6 | 10,3 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 |  | 129 | 2,3 | 1,5 | 27,1 |
|  |  |  |  | **598** | **26** | **23,9** | **69,7** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 137 | Суп картофельный с мясом | 250/15 |  | 177 | 8,9 | 6,9 | 10,1 |
| 495 | Котлета из куриного филе натуральная  с подливой | 80/50 |  | 250 | 9,8 | 23 |  |
| табл.№4 | Греча отварная | 150 |  | 282 | 8,2 | 5,9 | 36,5 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Огурец свежий порционный | 50 |  | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,9 |
| по акту | Яблоко | 200 |  | 94 | 0,8 | 0,8 | 19,6 |
|  | Сок фруктовый | 200 |  | 92 | 1,0 | 0,1 | 20,2 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **972** | **31,3** | **37,2** | **102,9** |
|  |  |  |  | **1570** | **57,3** | **61,1** | **172,6** |
| **День десятый (четверг)** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 426 | Биточки из говядины | 80 |  | 202 | 11,5 | 12,2 | 10,1 |
| 332 | Макароны отварные | 150 |  | 189 | 5,4 | 4,2 | 30 |
| 684, 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 |  | 62 | 0,2 |  | 15,2 |
|  | Йогурт | 100 |  | 87 | 5,0 | 3,2 | 3,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |  | 52 | 1,5 | 0,6 | 10,3 |
|  |  |  |  | **592** | **23,6** | **20,2** | **69,1** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с мясом | 250/15 |  | 131 | 7,4 | 6,9 | 9,8 |
| 377 | Рыба припущенная | 80 |  | 93 | 5,7 | 3,8 | 2,0 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 |  | 129 | 2,9 | 4,5 | 12,6 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Помидор свежий порционный | 50 |  | 12 | 0,5 | 0,1 | 1,9 |
| 633 | Компот из свежих яблок | 200 |  | 113 | 0,1 | 0,1 | 27,9 |
| по акту | Банан | 200 |  | 192 | 3 | 1 | 42 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **742** | **21,9** | **16,8** | **111,8** |
|  |  |  |  | **1334** | **45,5** | **37,0** | **180,9** |
| **День одиннадцатый (пятница)** | | | | | | | |
| таб.№4 | Каша пшенная мол | 200/10 |  | 293 | 8,3 | 11,2 | 39,1 |
| 747 | Сосиска, запечённая в тесте | 50 1/2 |  | 223 | 7,1 | 9,7 | 20,9 |
| 693 | Какао с молоком | 200 |  | 243 | 12,3 | 8,3 | 27,5 |
|  |  |  |  | **759** | **27,7** | **29,2** | **87,5** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с зеленым горошком и мясом | 250/15 |  | 170 | 10,6 | 5,4 | 22,4 |
| 450 | Шницель натуральный рубленый | 80 |  | 278 | 15 | 23,2 | 8 |
| 511 | Рис отварной | 150 |  | 210 | 3,5 | 5,2 | 29,9 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Огурец свежий порционный | 50 |  | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,9 |
| по акту | Апельсин | 200 |  | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
|  | Сок фруктовый | 200 |  | 92 | 1 | 0,1 | 20,2 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **913** | **34,5** | **34,8** | **113,2** |
|  |  |  |  | **1672** | **62,2** | **64,0** | **200,7** |
| **День двенадцатый (суббота)** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 461 | Тефтели из куриного филе | 80 |  | 249 | 12,5 | 16 | 10,7 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 |  | 129 | 2,9 | 4,5 | 12,6 |
| 738 | Пирог печеный с джемом | 75 |  | 208 | 4,5 | 1,7 | 38,5 |
| 684, 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 |  | 62 | 0,2 |  | 15,2 |
|  |  |  |  | **648** | **20,1** | **22,2** | **77,0** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский с мясом | 250/15 |  | 150 | 7,1 | 5,7 | 20,4 |
| 468 | Оладьи из печени (духовка, пароконвектомат) | 80 |  | 253 | 19,4 | 10,7 | 4,3 |
| 332 | Макароны отварные | 150 |  | 189 | 5,4 | 4,2 | 30 |
| табл.№32 сб.1983 г. | Помидор свежий порцион. | 50 |  | 12 | 0,5 | 0,1 | 1,9 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 |  | 124 | 0,5 | 31,5 | 0,4 |
| по акту | Груша | 200 |  | 94 | 0,8 | 0,6 | 20,6 |
|  | Хлеб ржаной | 35 |  | 72 | 2,3 | 0,4 | 15,6 |
|  |  |  |  | **894** | **36** | **53,2** | **93,2** |
|  |  |  |  | **1542** | **56,1** | **75,4** | **170,2** |
|  | **Итого средняя**  **за день 1508,9 ккал** | **В том числе:**  **завтрак 645,1 ккал обед 863,8 ккал** | | | | | |