Муниципальная автономная общеобразовательная организация
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Сысерть
624022, Свердловская область, город Сысерть, микрорайон «Новый», 25

Приказ № 126-ОД

от 10.05.2016 г. г. Сысерть

Об утверждении 10-дневного
меню летнего лагеря труда и отдыха

В целях сохранения здоровья, организации сбалансированного рационального питания обучающихся, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-дневное меню для летнего лагеря труда и отдыха (приложение 1).

2. Заведующей столовой Клопиной Н.И. руководствоваться 10-дневным меню для летнего лагеря труда и отдыха.

3. Контроль за исполнение приказа оставляю за собой.

Директор А.Ф. Тарханова

С приказом ознакомлена и согласна:

_____ Клопина Н.И. «10» мая 2016г.

Приложение 1
к приказу №126-ОД от 10.05.2016 г.

Десятидневное меню лагеря труда и отдыха МАОО СОШ №1 г. Сысерть

МЕНЮ 1 день

Наименование	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
Тефтели из говодяны с соусом	60/20	30,20	13,62	2,4	2,1	86,46
Греча рассыпчатая	150	6,30	9,45	2,4	120,45	244,5
Какао с молоком	200	10,20	4,80	4,2	18,4	128,4
Хлеб	50	3,50	3,75	1,2	26,7	127
	итого	**50,20**	**31,62**	**10,2**	**167,65**	**586,36**
ОБЕД						
Суп гороховый с гренками	250/0	9,16	14,50	2	52,5	433,75
Биточки паровые из говядины	50/50	27,68	5,40	7,25	4,55	96
Пюре розовое	150	6,30	3,15	4,95	20,55	138
Помидоры свеж.	40	11,71	0,24	0,08	1,68	8
Чай с сахаром	200	2,70	0,80	0,44	22,96	81,86
Хлеб	50	3,50	3,85	1,2	26,7	127
	Итого	**61,05**	**27,94**	**15,92**	**128,94**	**884,61**
ПОЛДНИК						
Ватрушка со сметаной	65	7,35	3,55	9,49	28,93	213,4
сок 0,2	1 шт.	17,40	0,00	0	11,7	47
	Итого	**24,75**	**3,55**	**9,49**	**40,63**	**260,40**

МЕНЮ 2 день

Наименование	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
Каша ячневая с маслом	200/10	9,30	7,2	4	39,6	222
Бедро куриное отварное	75	22,75	14,9	7,91	0,082	122,9
Помидоры свежие	40	11,75	24	0,08	1,68	0,08
Компот из св.яблок со смородиной	200	6,00	0,2	0,2	19,6	79,6
Хлеб	50	3,50	3,85	1,2	26,7	127
	итого	**53,30**	**50,15**	**13,39**	**87,662**	**551,58**
ОБЕД						
Суп-пюре из овощей с гренками	250/20	9,60	2,25	0,25	9,75	47,25
Зразы по-Исетски	70/50	26,40	6,61	8,36	10,8	139,38
Рис припущенный с овощами	150	7,85	5	4,52	22,05	86,46
Сыр	25	15,85	6,4	6,66	0,16	87,19
Кофейный напиток с молоком	200	6,00	3,12	2,66	14,18	93,24
Хлеб	50	3,30	3,85	1,2	26,7	127
	Итого	**69,00**	**78,83**	**47,05**	**157,57**	**1212,7**
ПОЛДНИК						
Сосиска в тесте	75	11,00	6,43	8,56	11,34	141,94
Чай с сахаром	200	2,70	0,08	0,44	22,96	81,86
	Итого	**13,70**	**6,51**	**9**	**34,3**	**223,8**

МЕНЮ 3 день

Наименование	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная со сгущенкой	75/20	31,20	14,6	9,9	9,3	186,4
Йогурт 1,5%	1 шт	18,60	3,7	1,5	8,9	63
Чай с сахаром	200	2,70	0,8	0,44	22,96	81,86
Хлеб	50	3,50	3,85	1,2	26,7	127
	итого	**56,00**	**22,95**	**13,04**	**67,86**	**458,26**
ОБЕД						
Борщ со сметаной	250/10	7,76	10,8	8,78	12,87	16,25
Биточки рыбные "Дружба"	70/50	33,17	9,72	5,18	5,47	97,23
Пюре картофельное	150	8,89	2,93	2,58	21,3	121,38
Компот из кураги	200	13,70	1,8	0	30,66	135,7
Хлеб	35	2,48	5,27	0,84	18,69	88,9
	Итого	**66,00**	**30,52**	**17,38**	**88,99**	**459,46**
ПОЛДНИК						
Беляш с картофелем	80	6,50	7,36	7,04	33,29	256
Напиток из смородины	200	7,50	2	0,8	14,6	88
	Итого	**14,00**	**9,36**	**7,84**	**47,89**	**344**

МЕНЮ 4 день

Наименование	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
Каша "Здоровье" с маслом	200/10	14,59	7,8	4,4	35,2	201,2
Сыр	30	15,91	7,68	8	0,19	104,63
Мандарины	1шт	7,20	0,8	0,2	7,5	53
Сок 0,2л	1шт	16,80	0	0	11,7	47
Хлеб	50	3,50	3,85	1,2	26,7	127
	итого	**58,00**	**20,13**	**13,8**	**81,29**	**532,83**
ОБЕД						
Рассольник "Ленинградский" с/см	250/10	10,74	7,13	8,33	30,08	222,1
Биточки паровые из говядины	60/50	29,32	6,48	8,7	5,46	115,2
Лапша отварная с овощами	100	4,63	2,6	0,3	17,4	84
Сосиска в тесте	75	13,00	9,64	12,83	15,86	212,9
Чай с сахаром	200	2,70	0,8	0,44	22,96	81,86
Хлеб	50	3,50	3,85	1,2	26,7	127
	Итого	**63,89**	**30,5**	**31,8**	**118,46**	**843,06**
ПОЛДНИК						
Напиток "Валетек"	200	10,46	0	0	0	0
Пирожок с повидлом	45	3,65	2,3	7,02	24,63	166,8
	Итого	**14,11**	**2,3**	**7,02**	**24,63**	**166,8**

МЕНЮ 5 день

Наименование	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом	200/10	15,82	5,4	5,8	41,9	254
Сыр	30	16,29	7,98	8	0,19	104,62
Огурцы свежие	35	11,60	0,28	0,03	0,98	3,5
Напиток "Валетек"	200	10,46	0	0	0	0
Хлеб	50	3,83	3,85	1,2	26,7	127
	итого	**58,00**	**17,51**	**15,03**	**69,77**	**489,12**
ОБЕД						
Суп картофельный с минтаем	250	10,02	86,8	5,4	51,3	585
Котлета "Московская" из говядины	81	32,75	13,85	14,23	2,62	175,15
Рис припущенный с овощами	100	5,04	5	4,52	22,05	185,27
Огурцы свежие	25	9,69	0,2	0,025	0,7	3,75
Чай с лимоном	200	5,53	0,4	0,2	14,2	56
Хлеб	35	2,97	2,6	0,6	2,7	88,9
	Итого	**66,00**	**108,9**	**24,975**	**93,57**	**1094,07**
ПОЛДНИК						
Булочка с маком	50	6,47	4,22	3,62	26,57	156,8
Чай с лимоном	200	5,53	0,4	0,2	14,2	56
	Итого	**12,00**	**4,62**	**3,82**	**40,77**	**212,8**

МЕНЮ 6 день

Наименование	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
Котлета "Богатырская"	75/50	26,44	8,33	13,1	5,25	172,57
греча рассыпчатая	100	4,20	5,9	1,6	83	163
Кисель фруктовый	200	4,10	0,06	0	64,9	256,28
Масло сливочное	25	12,00	0,125	20,62	0,2	187
Хлеб	50	3,86	3,85	12	26,5	127
	итого	**50,60**	**18,265**	**47,32**	**179,85**	**905,85**
ОБЕД						
Суп картофельный с мясн.фрик.	250	10,15	6,75	6,5	8,5	12
Бедро отварное	75	31,85	13,9	7,39	0,08	116,54
Овощи припущенные в соусе	100	8,01	2,53	2,33	9,73	70
Чай с лимоном	200	5,53	0,4	0,2	14,2	56
Хлеб	50	3,86	3,85	12	26,5	127
	Итого	**59,40**	**27,43**	**28,42**	**59,01**	**381,54**
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	75	8,60	3,8	11,45	41,06	277,87
Сок	1шт	17,40	0	0	11,7	47
	Итого	**26,00**	**3,8**	**11,45**	**52,76**	**324,87**

МЕНЮ 7 день

Наименование	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
Запеканка картофельная с мясом	150/5	38,44	4,3	10,95	12,5	201
Булочка с маком	75	6,25	5,58	5,43	39,65	235
Чай с сахаром	200	2,70	0,8	0,44	22,96	81,86
Хлеб	30	2,61	0,23	0,72	16	76,2
	итого	**50,00**	**10,91**	**17,54**	**91,11**	**594,06**
ОБЕД						
Рассольник "Ленинградский" со смет.	250/20	10,74	7,12	8,32	30	222,1
Плов из курицы	200/5	40,49	16,4	12,8	23,6	272
Булочка с маком	75	6,25	6,33	5,43	39,85	235,2
Чай с молком и сахаром	200	5,05	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб	60	5,52	0,46	1,44	32	152,4
	Итого	**68,05**	**31,71**	**29,59**	**141,85**	**967,7**
ПОЛДНИК						
Ватрушка со сметаной	50	7,35	2,35	7,3	22,5	164
Компот из св.яблок с апельсинами	200	10,60	0	0	8	33
	Итого	**17,95**	**2,35**	**7,3**	**30,5**	**197**

МЕНЮ 8 день

Наименование	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
Сырники творожные со сгущенкой	100/20	31,20	12,32	11,39	29,42	268
Мандарины	1шт	12,80	0,8	0,2	7,5	33
Чай с сахаром	200	2,70	0,8	0,44	22,96	81,8
Хлеб	50	3,30	3,85	12	26,5	127
	итого	**50,00**	**17,77**	**24,03**	**86,38**	**509,8**
ОБЕД						
Борщ со сметаной	250/20	7,76	10,8	8,78	9	234,25
Минтай припущенный с овощами	75/25	27,90	6,6	3,82	2,7	70,28
Помидоры,огурцы свежие	35	11,40	0,21	0,07	1,5	7
Рис припущенный с овощами	150	7,85	4,95	4,52	22,05	185,27
Напиток из смородины	200	6,72	2	0,8	14,6	88
Хлеб	50	4,37	3,85	12	26,5	127
	Итого	**66,00**	**28,41**	**29,99**	**76,35**	**711,8**
ПОЛДНИК						
Ватрушка "Лакомка"	75	15,00	16,88	5,85	26,93	232,43
Кисель	200	5,00	0,68	0,28	68,44	266,38
	Итого	**20,00**	**17,56**	**6,13**	**95,37**	**498,81**

МЕНЮ 9 день

Наименование	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
Макаронник с отварным мясом	200/5	30,63	18,5	18,3	29	369
Сыр	30	17,67	7,68	8	0,19	104,63
Компот из сухофруктов	200	6,20	1,6	0	28,4	120
Хлеб	50	3,50	3,85	12	26,5	127
	итого	**58,00**	**31,63**	**38,3**	**84,09**	**720,63**
ОБЕД						
Суп гороховый с гренками	250/20	9,16	14,5	2	52,5	433,75
Тефтели мясные	60/50	28,68	7,68	10,9	8,1	169,88
Овощи припущенные в мол.соусе	180	18,46	4,55	4,19	17,52	126
Компот из сухофруктов	200	6,20	1,6	0	28,4	120
Хлеб	50	3,50	3,85	12	26,5	127
	Итого	**66,00**	**32,18**	**29,09**	**133,02**	**976,63**
ПОЛДНИК						
Сдоба выборгская	75	5,23	4,88	3,15	42,83	225
Напиток кофейный с молоком	200	6,77	3,12	2,66	14,18	93,24
	Итого	**12,00**	**8**	**5,81**	**57,01**	**318,24**

МЕНЮ 10 день

Наименование	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
Омлет с сыром	130	35,83	21,19	38,61	3,38	444,6
Масло сливочное	20	9,60	0,1	16,5	0,05	129,6
Напиток из вишни	200	8,19	0,6	16	27,4	107
Хлеб	40	4,38	3,8	0,96	21,36	102,8
	итого	**58,00**	**25,69**	**72,07**	**52,19**	**784**
ОБЕД						
Суп овощной со сметаной	250/10	10,15	4,18	5,9	13,28	121,75
Голубцы "Ленивые" из говядины	100/50	31,63	97,88	130,63	52,56	175,37
Лапша отварная	150	5,04	3,9	0,45	17,22	61,4
Чай с сахаром	200	2,70	0,8	0,44	22,96	81,86
Хлеб	40	4,38	3,8	0,96	21,36	102,8
	Итого	**53,90**	**110,56**	**138,38**	**127,38**	**543,18**
ПОЛДНИК						
Пирожок с капустой	75	6,70	3,75	6,07	28,65	182,7
Сок	1шт	17,40	0	0	11,7	47
	Итого	**24,10**	**3,75**	**6,07**	**40,35**	**229,7**