



«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 РБ



_____ А.Г. Сатлыков
«__» _____ 2019г.

**Примерное двухнедельное меню для лагерей труда и отдыха при
общеобразовательных учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан от 14 лет**

(сельские школы)

2019г.

**Примерное
двухнедельное меню для детей лагеря труда и отдыха на период 2019г.
возраст от 14 лет и старше (сельские школы)**

1-НЕДЕЛЯ

	№.ре цеп	Наименование блюдо	выхо д	бел	жир	угл	ккал
1 день							
Завтрак	121	Каша молочная рисовая с/масл.	230/10	5,8	9,4	34,8	247
	9	Колбаса (порциями)	60	7,68	13,32	0,9	154,5
	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
		Итого		17,43	31,87	66,12	618,5
Обед	4	Салат из св.капусты*	100	1,5	3,6	7,4	67
	134	Суп карт. с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
	66	Биточки из говяд.	100	14,5	12	12,8	218
	94	Картофельное пюре с масл	200/5	4,1	6,6	26,9	186
	199	Напиток Валетек с витаминами	200	0	0	17,4	67
		Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		Итого		30,23	26,16	138,97	814,3
		Итого за день		47,66	58,03	205,09	1432,8
2 день							
Завтрак	122	Каша мол. манная с/масл.	230/10	6,9	9,4	33,7	247
	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	177	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		итого		16,37	19,2	97,69	627
Обед	22	Овощи натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	4,6	23
	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 греч.с масл.	200	7,28	9,35	75,7	263
	633	Кисель Валетек с кальцием	200	0,2	0,00	3,9	16
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	179	Дучмаки с творогом	50	6,5	7,9	13,1	150
		Итого		36,81	37,31	141,5	897,3
		Итого за день		53,18	56,51	239,2	1524,3
3 день							
Завтрак	123	Каша мол. пшенная с маслом	230/10	8,4	10,3	38,8	282
	169	Усбосмак (треугольник)	85	7,8	7,2	18,1	170
		Чай с/с полусладкий	200	0,2	0,0	13,7	53
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Конфеты	20	1,16	6,4	11,6	105,8
		итого		19,93	24,2	96,7	681,8

