

«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**

**(сельские школы)**

**2019г.**

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

**1-НЕДЕЛЯ**

	№.рецепт	Наименование блюд	выход	бел	жир	угл	ккал
<b>1 день</b>							
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
		<b>итого</b>		<b>14,35</b>	<b>26,49</b>	<b>68,5</b>	<b>564,5</b>
<b>Обед</b>							
	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
	199	Напиток Валетек с витаминами	200	0	0	17,4	67
	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
		<b>итого</b>		<b>23,52</b>	<b>20,41</b>	<b>117,5</b>	<b>751,2</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>37,87</b>	<b>46,9</b>	<b>186</b>	<b>1315,7</b>
<b>2 день</b>							
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
		<b>итого</b>		<b>13,97</b>	<b>15,9</b>	<b>85,09</b>	<b>541,1</b>
<b>Обед</b>							
	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
		<b>итого</b>		<b>34,6</b>	<b>33,5</b>	<b>82,97</b>	<b>775,8</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>48,6</b>	<b>49,4</b>	<b>168,1</b>	<b>1316,9</b>
<b>3 день</b>							
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
		<b>итого</b>		<b>17,83</b>	<b>21,6</b>	<b>87</b>	<b>611,3</b>

