Приложение № 1

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**на летний лагерь 2012год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Калорийность** |
| **1 день** | **7-11лет**  **11-18лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 100 | 5.6 | 0.6 | 33.6 | 81 |
| Сосиска отварная | 50 | 5.85 | 11.4 | - | 126 |
| Рис отварной | 100 | 2.5 | 4.1 | 25.7 | 152 |
| Булочка молочная | 50 | 4.7 | 1.1 | 28.5 | 148 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | - | 15 | 58 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 6.2 | 5.6 | 22.3 | 167 |
| Шницель натуральный «аппетитный» | 75 | 13 | 6.65 | 5.6 | 135 |
| Рожки отварные | 100 | 3.5 | 4.1 | 23.5 | 147 |
| Компот из кураги | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 |
| Хлеб | 40 | 4.1. | 0.7 | 18 | 97.5 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Апельсин |  |  |  |  |  |
| **2 день** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный с колбасой | 105 | 15 | 25.05 | 1.65 | 298.5 |
| Булочка домашняя | 50 | 4.37 | 7.07. | 36.8 | 228 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным  Щи из свежей капусты | 90/10  250 | 1.00  2.09 | 10.16  6.33 | 4.6  10.64 | 113.92  107.8 |
| Гуляш из говядины | 50/50 | 14.45 | 16.14 | 4.5 | 221.02 |
| Картофельное пюре | 150 | 2.13 | 5.5 | 14.5 | 126 |
| Какао на молоке | 200 | 4.7 | 5.0 | 31.8 | 187 |
| Хлеб | 40 | 4,1 | 0,7 | 18,00 | 97,5 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0.2 | - | 19.6 | 81 |
| **3 день** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 15 | 0,7 | 10,6 | 6,9 | 75,5 |
| Котлета из говядины | 50 | 7,95 | 7.2 | 8 | 130 |
| Вермишель отварная | 100 | 3.5 | 4.1. | 23.5 | 147 |
| Булочка дорожная | 50 | 4.34 | 7.07. | 36.8 | 228.2 |
| Чай с лимоном | 200 | -0.07 | 0.01- | 15.31 | 61.62 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Салат «витаминка» | 100 | 0.2 | 4.0 | 19.6 | 81 |
| Борщ со сметаной | 250//5 | 2.5 | 7.6 | 16.7 | 145 |
| Курица отварная | 50 | 9.55 | 3.7 | 0.4 | 76 |
| Рис отварной | 100 | 2.5 | 4.1 | 25.7 | 152 |
| Напиток из клюквы | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| Хлеб | 40 | 4,1 | 0,07 | 18 | 97,5 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Банан | 100 | 1.1 | - | 14.7 | 62 |
| **4 день** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Тефтели с соус | 60/30 | 13.8 | 16.4 | 13.1 | 257 |
| Каша гречневая | 100 | 5.85 | 4.06 | 26.41 | 165.34 |
| Коржик молочный | 60 | 4.09 | 7.0 | 40.6 | 242.1 |
| Чай с молоком | 200 | 2.79. | 2.25 | 13.27 | 87.25 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Суп-лапша дом. | 250 | 2.8 | 5.8. | 13.91 | 120 |
| Рыба жареная | 50 | 9.05 | 9.14 | 5.5. | 167 |
| Картофельное пюре | 100 | 2.13. | 5.5 | 14.5 | 126 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 40 | 4.1 | 0.7 | 18 | 97.5 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| Ромовая баба | 100 | 0.5 |  | 27.4 | 109 |
| **5 день** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 105 | 12.4 | 18.6 | 1.8 | 227 |
| Ватрушка со сметаной | 60 | 5.15. | 1.95 | 28.75 | 149.28 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2- | - | 15 | 58 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Рассольник со сметаной | 250/5 | 5.03 | 11.3 | 32.38 | 149.6 |
| Жаркое по- домашнему | 25/125 | 15.02 | 22.86 | 16.2 | 375 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0.56 | - | 27,89 | 113,79 |
| Хлеб | 40 | 4.1 | 0.7 | 18 | 97.5 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Банан | 100 | 1.1 | -- | 14.7 | 62 |
| **6 день** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Каша манная  молочная с маслом | 200/10 | 6.53 | 7.03 | 38.78 | 244.92 |
| Котлета в тесте | 20/20 | 2.79 | 6.12 | 2.28 | 74-92 |
| Чай с сахаром Лимоном |  | 0.2 |  | 15 | 58 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Борщ со сметаной | 250/5 | 2.5 | 7- | 16.7 | 145 |
| Плов из говядины | 25/125 | 16э2 | 8.85 | 28.35 | 262.5 |
| Напиток из кураги | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 |
| Хлеб | 60 | 4.1 | 0.7 | 18 | 97.5 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0.2 | - | 19.6 | 81 |
| **7 день** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным | 100 | 1.00 | 10.16 | 4.6 | 113.92 |
| Котлета из говядины | 50 | 7.52 | 9.13 | 3.83 | 117.8 |
| Сдоба обыкновенная | 60 | 4.71 | 3.67 | 35.3 | 193 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | - | 15 | 58 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с карт | 250 | 6.2 | 5.6 | 22.3 | 167 |
| Гуляш из говядины | 50/50 | 14.45 | 16.14 | 4.5 | 221.05 |
| Макароны отварные | 100 | 3.5 | 4.1 | 23.5 | 147 |
| Компот из кураги | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| Хлеб | 40 | 4.1. | 0.7 | 18 | 97.5 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Банан | 100 | 1.1 | - | 14.7 | 62 |
| **8 день** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 100 | 2.8 | 0.3 | 16.8 | 81 |
| Сосиска отварная | 50 | 5.85 | 11.4 | - | 126 |
| Рис отварной | 100 | 2.56 | 3.39. | 26.85 | 150.12 |
| Булочка Российская | 60 | 4.25. | 2.9 | 39.2 | 199.8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | - | 15 | 58 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0.84 | 5.06. | 5.52 | 70.02 |
| Щи со сметаной | 250/5 | 2.09 | 6.33 | 10.64 | 107.83 |
| Тефтели из говядины | 60/60 | 13.8 | 16.4 | 13.1 | 257 |
| Каша гречневая | 100 | 5.82 | 3.62 | 30 | 175.87 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113-79 |
| Хлеб | 40 | 4.1 | 0.7 | 18 | 97.5 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0.2 | - | 19.6 | 81 |
| **9 день** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Рыба жареная | 50 | 9.05 | 9.11 | 5.5 | 167 |
| Картофельное пюре | 100 | 2.13 | 5.5 | 14.5 | 126 |
| Крендель сахарный | 50 | 4.37 | 7.07 | 36.8 | 228.2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | - | 15 | 58 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| салат из свежей капусты | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,2 |
| Суп карт с рыбой | 250/12.5 | 14.16 | 12.16 | 6.66 | 192.75 |
| Тефтели из говядины | 60/60 | 13.8 | 16.4 | 13.1 | 257 |
| Рис отварной | 100 | 2.59 | 3.39 | 26.85 | 150.12 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 |
| Хлеб | 60 | 4,1 | 0,7 | 18 | 97,5 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Банан | 100 | 1.1 | - | 14.7 | 62 |
| **10 день** |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 50 | 14.2 | 21.45 | 30.5 | 361.69 |
| Каша пшенная мол. | 200/10 | 6.04 | 7.27 | 34.29 | 227.16 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 4.71 | 3.67 | 35.3 | 197 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | - | 15 | 58 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор  и огурцов с маслом растительным | 100 | 0.84 | 5.06 | 5.32 | 70.02 |
| Щи со сметаной | 250/5 | 2.09 | 6.33 | 10.64 | 107.83 |
| Жаркое по домашнему | 25/125 | 26.7 | 14.7 | 32.4 | 375 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | - | 14.99 | 60.64 |
| Хлеб | 60 | 4.1 | 07 | 18 | 97.5 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Апельсин |  |  |  |  |  |