

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ д.Подборки

И.П. Гришина



Примерное 10 – ти дневное меню (завтраки, обеды) для детей лагеря дневного пребывания
в период с 1 июня по 26 июня 2023

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг, ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ							
ЗАВТРАК							
	Бутерброд с красной рыбой	50	9,5	7	0	98,5	
53-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	5	0	4,1	0	37,4	
54-2гн-2020	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,2	0,0	6,5	26,8	
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	23,8	121,5	
	Фрукт	120	3	0,0	44,8	191,2	
	Итого	435	27	11,8	75,1	415,5	
ОБЕД							
54-12с-2020	Суп из рыбных консервов	250	9,9	5,1	15,5	147,45	
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	
Пром	Хлеб в ассортименте	50	3,0	1,0	20,9	107,2	
	Итого за прием пищи	740	34,9	27,9	90,4	756,05	

ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК

54-1з-2020	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	23,8	117,4
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,6	27,9
Пром	Фрукт	200	0,9	0,2	8,1	38,76
	Итого	550	39,6	25,7	75,37	665,64

ОБЕД

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-5г-2020	Суп вермишелевый с курицей	200	13,0	9,1	20,9	203,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	1,3	321,8
Пром	Хлеб в ассортименте	60	3,0	1,0	20,9	121,5
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2
	Итого за Обед	760	24,5	29,4	78,8	680,62

СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК

53-19з-2020	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4
пром	Блинчики с джемом	150	1,8	31,1	42	247,8
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	121,5
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	23,8	117,4
	Итого за Завтрак	465	13,7	16,0	60,1	440,0

ОБЕД									
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5			
54-1с-2020	Борщ из свежей капусты со смет	250	2,0	6,1	6,6	90,1			
54-24м-2020	Бедро курицы запеченное.	90	14,4	3,2	10,1	126,4			
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8			
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	20,9	107,2			
Пром.	Салат из винограда	200	0,6	0,0	33,0	134,4			
	Итого за Обед	790	29,8	37,0	86,6	802,70			
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ									
ЗАВТРАК									
54-6к-2020	Каша молочная манная	200	8,3	11,6	37,5	288,0			
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	23,8	174,3			
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	5	0	4,1	0,1	37,4			
54-1з-2020	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7			
54-12хн-2020	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,0	0,0	19,6	79,6			
Пром	Фрукт	200	2,56	0,56	17,36	81			
	Итого за Завтрак	680	33,65	35,58	88,46	628,2			
ОБЕД									
54-5с-2020	Салат из помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,4	50,1			
54-7с-2020	Суп гороховый с курицей	200	2,5	2,2	18,1	102,0			
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1			
54-2м-2020	Гуляш из свинины	100	16,9	16,4	4	232,0			
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2			

ОБЕД									
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5			
54-25с-2020	Суп гороховый с курицей	200	6,7	4,6	16,3	133,1			
54-2м-2020	Гуляш из мяса кур	80	13,6	13,6	3,1	189,0			
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0			
54-7хн-2020	Компог из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2			
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	23,8	121,5			
	Итого за Обед	750	33,2	25,9	87,0	713,7			
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ									
ЗАВТРАК									
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8			
54-21м-2020	Куры отварные	80	25,7	1,9	10,9	123,8			
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4			
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	23,8	121,5			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8			
	Итого за Завтрак	540	30,2	25,1	46,87	428,0			
ОБЕД									
54-5с-2020	Салат из помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,4	50,1			
54-10с-2020	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,9	5,0	10,3	94,2			
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	90	9,30	5,5	4,7	132,42,0			
54-19г-2020	Картофельная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	283,0			
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	23,8	121,5			
	Итого за Обед	790	54,7	39,3	142,5	992,07			

ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК

54-1з-2020	Сыр пл. твердых сортов	30	7	8,9	0	107,5
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-9хн-2020	Кисель фруктово-ягодный	200	0,4	0,1	14,4	60,0
Пром	Хлеб в ассортименте	60	2,3	0,2	14,8	121,5
	Итого за Завтрак	690	11,0	9,3	63,9	607,4

ОБЕД

54-8з-202	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-5с-2020	Суп вермишелевый с курицей	200	13,0	9,1	20,9	203,3
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	23,8	121,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за Обед	760	28,3	27,0	89,5	720,5

СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК

пром	Блинчики с джемом	150	1,8	31,1	42	247,8
53-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	23,8	121,5
	Фрукт	120	3	0,0	44,8	191,2
	Итого	665		87,3		660,8

ОБЕД

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4м-	Борщ с капустой и	200	1,7	5	9,7	90,3

