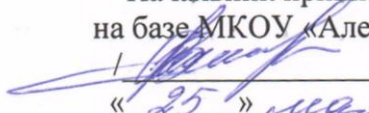


УТВЕРЖДАЮНачальник пришкольного лагеря
на базе МКОУ «Алексеевская СОШ»
/Г.В.Шипулина
« 25 » мая 2024 год**МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ
МКОУ «Алексеевская СОШ» 2024 г.**

№ рецептуры	Наименование блюда Прием пищи	Выход масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	К/калор
1 день						
Завтрак						
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200/10	5,2	6,8	49,1	283
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,1		20,2	77,1
3-2007 338	Бутерброд с маслом и сыром Фрукты свежие	60/20/20	7,6	0,9	49,7	208
Итого завтрак:			7,0	17,8	71,5	568,1
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров	150	0,92	7,14	3,03	80,94
54-1с-2020 608	Щи из свежей капусты со сметаной Котлета мясная из говядины	250/10 100	7,0 4,19	6,4 6,5	8,7 6,9	113,8 213,9
291СБ 2013 г 639	Макаронные изделия отварные Компот	150/10 200	8,77 0,2	9,35 -	57,93 35,8	336,51 142
109СБ 2013 г.	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68
Итого обед:			31,2	28,7	144,9	1283,15
Полдник						
766	Сдоба Йогурт питьевой	100 200	8,30 10	7,7 6,4	66,4 17	307,50 161,4
Итого полдник:			12,6	4,0	64,6	468,9
Всего за день:						2320,15
2 день						
Завтрак						
302	Каша манная молочная с маслом сл.	200/10	6,66	8,58	17,75	229,3
54-21гн-	Какао с молоком	200/15/7	5,8	6,3	39,5	229,3

2020						
3-2007	Бутерброд с маслом и сыром	60/20/20	3,8	9,8	24,9	208
	Итого завтрак:		10,1	19,2	71,1	666,6
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих огурцов с зел. горошком	150	0,92	7,14	3,03	80,94
140	Суп гречневый на мясном бульоне	250	2,9	2,5	21,0	120
637	Птица отварная	100	22,6	17		243
312	Картофельное пюре	180/20	3,2	6,7	21,9	163
503СБ 2013 г	Кисель	200	0,2	-	35,8	142
109СБ 2013 г.	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68
338	Фрукты свежие	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:		23,2	20,9	130,6	1144,94
	Полдник					
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	8,30	7,7	66,4	307,50
Пром.	Снежок	200	10	6,4	17	161,4
	Итого полдник:		17,3	10,0	62,9	468,4
	Всего за день:					2193,5
	3 день					
	Завтрак					
302	Каша Геркулесовая молочная с/м	200/10	77,4	8,07	35,38	243,92
685	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	33,1	114
3-2007	Бутерброд с маслом сл. с сыром	60/20/20	7,8	5,6	24,9	185
	Итого завтрак		13,9	14,8	78,0	542,92
	Обед					
50	Салат из св.огурцов, помидоров	100	3,2	8,5	4,3	107
133	Суп картофельный со свежей рыбой (треска)	250/35	10,1	5,0	20,5	169
261	Печень по строгановски	100	5,6	11,9	0,8	113
304	Рис отварной	180	5	6,2	55,6	286
	Компот из кураги	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржаной	150	4,7	0,7	49,8	214
338	Фрукты свежие	100	3	0	44,8	182
	Итого обед:		30,4	35,9	147,1	1213
	Полдник					
766	Сдоба (кондитерские изделия)	80	8,4	16,1	63,5	433
	Кефир	200	10	6,4	17	161,4
	Итого полдник:		17,9	10,4	62,6	594,4
	Всего за день:					2350,32
	4 день					
	Завтрак					
243	Сосиски отварные	100	22,9	10,3	6,9	213,9
332	Макаронные изделия отварные	180	5,3	5,2	29,6	189
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,1		20,2	77,1
3-2007	Бутерброд с маслом и сыром	60/20/20	3,1	1,6	23,0	137
	Итого завтрак:		11,8	17,7	101,7	656,09
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	0,8	2,5	2,0	80

82	Борщ с капустой на м/б со сметаной	250/10	4	4,1	14,7	117
388	Котлета рыбная	100	20,4	11	11,9	233,75
520	Картофельное пюре	180	3,2	6,7	21,9	163
503	Кисель витаминизированный	200	0,2	-	35,8	142
109СБ 2013 г.	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68
	Фрукты	100	3	0	44,8	182
	Итого обед:		24,9	23,9	133,6	1131,75
	Полдник					
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	8,30	7,7	66,4	145,50
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118
	Итого полдник:		17,9	10,4	62,6	263,5
	Всего за день:					2051,34
	5 день					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная с маслом	200/10	9,1	4,2	34,9	279,1
692	Кофейный напиток	200	4,5	2,9	25,3	153,7
3-2007	Бутерброд с маслом сл. и сыром	60/20/20	3,8	9,8	24,9	208
	Итого завтрак:		11,9	23,8	80,0	640,8
	Обед					
43	Салат из св. огурцов и помидоров	150	0,8	3,1	5,3	80
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,0	4,5	20,1	232
516	Биточки из курицы	100	5,3	6,2	35,2	320
	Гречка отварная рассыпчатая	180	5,3	5,2	29,6	189,3
633	Компот	200	0,2	-	35,8	142
109СБ 2013 г.	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68
338	Фрукты свежие	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:		25,6	28,3	158,3	1170
	Полдник					
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	8,30	7,7	66,4	307,50
	Снежок	200	10	6,4	17	161,4
	Итого полдник:		12,6	4,0	64,6	468,9
	Всего за день:					2279,7
	6 день					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная на молоке	200	7,0	8,2	47	294
693	Чай с сахаром с лимоном	200	4,9	5,0	32,5	190
3-2007	Бутерброд с маслом сл. и сыром	60/20/20	3,8	9,8	24,9	208
	Итого завтрак:		14,7	23,0	90,6	692
	Обед					
23	Салат из свежих помидоров	150	5,4	4,3	2,3	80
139	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	7,9	5,3	23,3	171
458	Макаронные отварные	180	5,3	5,2	29,6	189,3
437	Гуляш из говядины	100	15,5	7,5	5	150
639	Кисель	200	0,2	-	35,8	142
109СБ 2013 г.	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68

338	Фрукты свежие	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:		34,7	20,4	127,4	1128
	Полдник					
766	Сдоба (кондитерские изделия)	100	8,30	7,7	66,4	307,50
	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	161,4
	Итого полдник:		17,3	10,0	62,9	468,9
	Всего за день:					2288
	7 день					
	Завтрак					
366	Гречка отварная рассыпчатая	180	5,3	5,2	29,6	189,3
	Котлета мясная	100	11,9	10,8	12,0	196
692	Сок	200/10	3,4	3,9	28,1	155,6
3-2007	Бутерброд с маслом сл./сыром	60/20/20	3,1	1,6	23,0	137
	Итого завтрак:		28,1	25,2	72,3	677,9
	Обед					
16	Салат из свежих огурцов	150	0,4	4,3	1,8	80
54-25с-2020	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,8	6,5	21,7	166,4
229	Рыба припущенная в томате с овощами(треска)	100	17,55	18,1	9,2	270
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	5,82	13,42	35,48	263,65
633	Компот из кураги.	200	0,2	-	35,8	142
109СБ 2013 г.	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68
338	Фрукты свежие	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:		30,1	31,2	128,8	1318
	Полдник					
766	Сдоба (кондитерские изделия)	100	8,30	7,7	66,4	307,50
996	Кефир	200	10	6,4	17	161,4
	Итого полдник:		17,9	10,4	62,6	468,9
	Всего за день:					2465
	8 день					
	Завтрак					
253	Каша рисовая вязкая	200/10	9,68	8,85	49,37	226,5
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7
424	Яйца вареные	1 шт/40г	5,10	4,6	0,30	63
3-2007	Бутерброд с м/ сл./сыром	60/20	13,78	12,64	60,11	394,35
338	Фрукты свежие	200	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого завтрак:		31,56	29,35	145,02	864,85
	Обед					
54-20с-2020	Салат из св.огурцов и помидоров	150	1,52	8,24	4,94	99,8
113	Суп картофельный с рыбой Треска	250	10,4	2,7	22	151
309	Макаронны отварные	180	5,3	5,2	33	200,3
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0	206,25
638	Кисель витаминизированный	200	0,2	-	7,2	36
109СБ 2013 г.	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68
	Итого обед:		26,3	30,3	147,4	1296,4
	Полдник					

448	Оладьи со сгущенкой	100/20	28,2	24,1	27,8	443
31	Чай с лимоном	200/10	0,4	-	38,2	147
	Йогурт	1шт/0,125	3,5	4	3,2	25
	Итого полдник:		32,1	28,1	65,8	509
	Всего за день:					2523,4
	9 день					
	Завтрак					
390	Каша манная молочная с сахаром	200/20	7,7	7,2	58,9	336
685	Какао с молоком	200/15	0,2	-	15,0	58
3-2007	Бутерброд с маслом с сыром	60/20/20	6,4	5,9	25,2	182
	Итого завтрак:		11,0	8,8	96,9	576
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	0,8	2,5	2,0	89
111	Суп с макаронными изделиями	250	6,2	7,9	23,2	188
487	Биточки мясные	100	19,1	7,4	0,5	205
508	Гречка отварная	180	8,7	7,8	42,6	279
633	Компот из св. фруктов	200	0,2	-	35,8	142
109СБ 2013 г.	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68
	Фрукты	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:		41,0	28,7	158,1	1299
	Полдник					
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	8,30	7,7	66,4	150,50
	Снежок	200	10	6,4	17	161,4
	Итого полдник:		12,6	4,0	64,6	311,9
	Всего за день:					2186,9
	10 день					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная с/м	200/10	5,8	9,2	31,8	240
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60
3-2007	Бутерброд с маслом с сыром	60/20/20	3,8	9,8	24,9	208
	Итого завтрак:		9,9	19,0	71,9	508
	Обед					
43	Салат из капусты и помидоров	150	0,8	3,1	5,3	53
99	Суп из овощей	250/10	2,2	4,4	12,4	99
246	Гуляш из говядины	100	15,5	7,5	5	150
511	Рис отварной	180	5	6,2	55,6	286
503СБ 2013 г	Кисель витаминизированный	200	0,2	-	35,8	142
109СБ 2013 г.	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68
	Фрукты	100	3	0	44,8	182
	Итого обед:		19,5	18,9	143,2	1117
	Полдник					
766	Сырники со сгущ. молоком	100	17,1	11,4	29,5	284
685	Снежок	200	0,4	-	38,2	147
	Итого полдник:		17,3	10,0	62,9	431
	Всего за день:					2056
	11 день					

Завтрак						
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/10	8,60	10,90	52,00	320,70
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58
3-2007	Бутерброд с маслом с сыром	60/20/20	3,8	9,8	24,9	208
	Итого завтрак:		9,6	20,2	66,3	649,7
Обед						
55	Салат из огурцов и помидор	150	3,2	8,5	4,3	107
137	Суп гороховый на мясном бульоне	250/10	8,8	6,5	21,7	166,4
388	Биточки мясные.	100	20,4	11	11,9	233,75
520	Картофельное пюре	180	5,82	13,42	35,48	263,65
633	Компот	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214
	Фрукты	100	3	0	44,8	182
	Итого обед:		31,7	30,2	142,1	1308
Полдник						
766	Выпечка (конд. Изделие)	100	8,30	7,7	66,4	207,50
	Йогурт штучный	125	10	6,4	17	161,4
	Итого полдник:		17,9	10,4	62,6	368,9
	Всего за день:					2326,6
12 день						
Завтрак						
726	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/10	8,60	10,90	52,00	320,70
3-2007	Бутерброд с маслом с сыром	60/20/20	3,1	1,6	23,0	167
685	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60
	Итого завтрак:					548
Обед						
50	Салат из свежих огурцов, помидоров	150	3,2	8,5	4,3	107
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6,2	5,6	22,3	167
469	Плов с курицей	180	8,7	7,8	42,6	279
638	Компот из св фруктов	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214
	Фрукты	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:					1176
Полдник						
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	8,30	7,7	66,4	307,50
692	Кисло-молочный напиток	200	2,84	2,2	19,35	106,95
	Итого полдник:		17,3	10,0	62,9	414
	Всего за день:					2138
13 день						
Завтрак						
358	Каша манная см/ сл.	200/10	22,8	18,6	28,4	376
685	Какао на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	Бутерброд с маслом с сыром	60/20/20	1,0	0,8	24,0	103

	Итого завтрак:		24,0	19,4	67,4	631
	Обед					
54	Салат из свежих огурцов	150	0,4	4,3	1,8	80
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	4,3	10,0	220
423	Бефстроганов из говядины	100	8,7	6,1	2,6	102
516	Макароны отварные	180	5,3	6,2	35,2	220
638	Кисель	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржаной	150	4,7	0,7	49,8	214
	Фрукты	100	3	0	44,8	182
	Итого обед:		22,3	21,6	131,0	1160
	Полдник					
766	Сдоба	100	8,30	7,7	66,4	307,50
	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	17	161,4
	Итого полдник:		12,6	4,0	64,6	468,9
	Всего за день:					2259,9
	14 день					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/10	6,0	9,4	31,0	240
685	Чай с сахаром	200/15/7	0,3	-	15,2	60
1	Бутерброд с маслом с сыром	60/20/20	3,8	9,8	24,9	208
	Итого завтрак:		10,1	19,2	71,1	508
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	0,8	2,5	2,0	80
133	Суп картофельный из св. рыбы Треска	250	10,1	5,0	20,5	169
456	Зразы рубленые	100	6,8	8,1	7,8	169
520	Картофельное пюре	180	5,82	13,42	35,48	263,65
503СБ 2013 г	Сок	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214
	Фрукты	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:		26,6	23,0	123,2	1220
	Полдник					
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	8,30	7,7	66,4	307,50
	Ацидолакт	200	5,6	6,4	8,2	118
	Итого полдник:		17,3	10,0	62,9	425,5
	Всего за день:					2154
	15 день					
	Завтрак					
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/10	8,16	9,84	35,6	264
382	Какао с молоком	200/15	0,2	-	15,0	58
3	Бутерброд с маслом с сыром	60/20/20	7,8	5,6	24,9	185
	Итого завтрак:					569
	Обед					
71	Салат из св. помидоров и огурцов	150	0,7	5,1	3,4	80

132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,0	4,5	20,1	235
413	Сосиска отварная	100	5,8	9,2	0,8	208
511	Рис отварной рассыпчатый	180	4,5	7,4	46,3	274
639	Компот из кураги	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214
	Фрукты	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:					1335
	Полдник					
766	Ватрушка с творогом	100	8,30	7,7	66,4	307,50
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118
	Итого полдник:		17,9	10,4	62,6	426
	Всего за день:					2330
	16 день					
	Завтрак					
325	Каша молочная с вермишелью м./сл	200/10	6,4	10,5	32,8	256
692	Кофейный напиток на молоке	200/5	2,5	3,6	28,7	152
	Бутерброд с маслом, сыром	60/20/20	3,1	1,6	23,0	167
	Итого завтрак:					575
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	150	5,4	4,3	2,3	80
133	Щи зеленые (из Щавеля)	250/35	10,1	5,0	20,5	169
516	Овощное рагу с м/г	200	5,3	6,2	35,2	220
648	Сок	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржаной	150	4,7	0,7	49,8	214
	Фрукты	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:					1007
	Полдник					
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	8,30	7,7	66,4	307,50
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118
	Итого полдник:		17,9	10,4	62,6	425,5
	Всего за день:					2007,5
	17 день					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240
424	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
494СБ 2013 г.	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	-	15,0	58
6	Бутерброд с м/сл, сыром	60/20/20	6,4	5,9	25,2	182
	Итого завтрак:					543
	Обед					
16	Салат из свежих огурцов	150	0,4	4,3	1,8	47
140	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21,0	120
487	Рыба припущенная	100	20,4	11	11,9	233,75
520	Картофельное пюре	180	5,82	13,42	35,48	263,65
633	Сок	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214
	Фрукты	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:					1202,4
	Полдник					

766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	8,30	7,7	66,4	307,50
	Йогурт штучный	1	0,2	-	35,8	142
	Итого полдник:					449,5
	Всего за день:					2194,9
	18 день					
	Завтрак					
340	Каша гречневая молочная	200	4,25	4,78	20,7	285,5
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
3	Бутерброд с м/ сл, с сыром.	60/20/20	7,8	5,6	24,9	185
	Итого завтрак:		20,3	25,9	55,5	622,5
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	5,4	4,3	2,3	51
110	Борщ на м/б со сметаной	250/10	2,0	5,2	13,1	106
511	Рис отварной	180	16,5	11	44,2	336
477	Котлета из говядины	100	19,7	7,9	0,8	154
503СБ 2013 г	Кисель	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214
	Фрукты	200	3	0	44,8	182
	Итого обед:		37,1	24,3	131,8	1185
	Полдник					
766	Выпечка	100	8,30	7,7	66,4	307,50
	Йогурт штучный	1/125	5,6	6,4	8,2	118
	Итого полдник:		17,9	10,4	62,6	425,5
	Всего за день:					2233