

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ с. Еруслан

/А.Н.Бабенкова./

Приказ № 31 от 21.03.2024.



Двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся МОУ СОШ с. Еруслан

Летнего оздоровительного лагеря «Пчелка» с дневным пребыванием детей

2024 год

Возрастная категория: 7-13 лет

День 1

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Каша геркулесовая молочная батон	212	240	6,12	7,38	35,6	241
Какао с молоком	46	60	3,75	1,45	25	131
Итого за завтрак	382	200	3	0,51	14	94
Обед						
Итого за обед		500	12,87	9,34	74,6	466
Помидоры дольками	26	100	1,1	0,2	3,8	24
Суп овощной на мясокостном бульоне	5	200	1,54	4,69	10,07	92,19
Каша пшеничная	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Гуляш с мясом	591	100	19,72	17,89	2,97	168,2
Хлеб пшеничный	573	60	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из сухофруктов	369	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого обед		840	39,02	29,64	121,78	841,84
банан	15	180	0,5	0,4	13,9	63,5
Всего за день		1520	52,39	39,38	210,28	1371,34

День 2

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Суп молочный вермишелевый	78	220	4,4	4,16	15,92	118,4
Сыр порционный	42	20	4,64	5,91	0	72,8
Батон	46	60	3,75	1,45	25	131
Чай сладкий	43	200	0,2	0,1	14,97	58
Итого за завтрак		500	12,99	11,62	55,89	380,2
Обед						
Огурцы нарезкой	17	100	1	6,1	3,5	73,2
Суп рассольник	132	200	3,95	9,55	18,51	154,35
Рагу овощное	489	150	6,81	12,36	17,1	272,01
Хлеб пшеничный	573	60	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого обед		740	20,96	29,26	108,21	826,56
Яблоко	19	180	0,6	0,6	15,48	74,40
Всего за день		1420	34,55	41,48	179,58	1281,16

День 3

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическ ая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Каша пшеничная молочная	182	240	8,6	6,6	38	238
батон	46	60	3,75	1,45	25	131
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,09	3,58	15,02	102,1
Итого за завтрак		500	15,44	11,63	78,02	471,1
Обед						
Морковь тертая	126	100	2,2	4,6	10,87	93,7
Борщ на мясном/б	108	200	6,58	2,98	12,56	130,77
Каша гороховая	380	150	4	3,8	15,2	138
Соус красный	350	60	0,8	2,6	4,0	42
Котлета рыбная	307	100	13	2,6	16	143
Хлеб пшеничный	573	60	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого за обед		900	35,78	17,83	127,73	874,47
Апельсин	20	180	1,08	0,24	10,20	54
Всего за день		1580	52,3	29,7	215,95	1399,57

День 4

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическ ая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Каша рисовая молочная	14	240	8,48	9,02	52	325
Батон		60	3,75	1,45	25	131
Сок	457	200	1	0,2	18,4	82,8
Итого за завтрак		500	13,23	10,67	95,4	538,80
Обед						
Помидоры дольками	1	100	1,1	0,2	3,8	24
Суп картофель с мясом говядины	107	200	7,1	5,5	13,9	137,7
Гречка отварная	172	180	10,4	6,8	45,4	288
Соус красный	233	50	0,6	2,2	3,4	36
Котлета мясная	339	100	17,6	12,3	15	243
Хлеб пшеничный	573	60	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого за обед		920	28,4	28,25	150,6	1055,7
Банан	15	180	0,5	0,4	13,9	63,5
Всего за день		1600	42,13	39,32	259,9	1658

День 5

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическ ая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Яйцо вареное	267	40	5,1	1,6	0,3	63
Сыр порционный	42	20	4,64	5,91	0	72,8
Масло сливочное	41	20	0,26	12,3	0,3	113,2
Батон	46	60	3,75	1,45	25	131
Какао с молоком	382	200	3	0,51	14	94
Итого за завтрак		340	16,75	21,77	39,60	474
Обед						
Огурцы нарезкой	173	100	0,8	3,71	4,67	55,26
Суп с фрикадельками	209	200	5,83	4,56	16,58	118,8
Макароны отварные	516	180	5,25	6,15	35,25	220,5
Гуляш с мясом	591	100	19,72	17,89	2,97	168,2
Хлеб пшеничный	573	40	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого за обед		850	40,8	33,56	128,57	889,76
Апельсин	20	180	1,08	0,24	10,20	54
Всего за день		1370	58,63	55,57	178,37	1417,76

День 6

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическ ая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Оладья со сгущенным молоком	246	250	9,0	8,4	49,7	311
кисель	305	250	0	0	20	76
Итого за завтрак		500	9	8,4	69,70	387
Обед						
Салат из свежей капусты	40	100	1,15	6,36	7,97	103,1
Суп фасолевый	144	200	12,53	4,54	27,66	117,02
Картофель отварной	152	200	3,8	10,2	21	141
Тефтеля	462	100	14,16	24,16	14,22	340,67
Хлеб пшеничный	573	40	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого за обед		870	40,84	46,51	139,95	1028,79
Банан	15	180	0,5	0,4	13,9	63,5
Всего за день		1550	50,34	55,31	223,55	1479,29

День 7

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическ ая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Каша дружба молочная	297	240	5,2	6,6	29,2	190
Батон	46	60	3,75	1,45	25	131
Сок	41	200	1	0,2	18,4	82,8
Итого за завтрак		500	9,95	8,25	72,6	403,8
Обед						
Помидоры нарезкой	14	100	1,1	0,2	3,8	24
Суп с клёцками	62	200	1,36	2,32	8,8	61,6
Каша гречневая	172	150	10,4	6,8	45,4	288
Гуляш с мясом	591	100	19,72	17,89	2,97	168,2
Хлеб пшеничный	573	60	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого за обед		840	41,78	28,46	130,07	868,8
Апельсин	20	180	1,08	0,24	10,20	54
Всего за день		1520	52,81	36,95	212,87	1326,6

День 8

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическ ая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Каша молочная манная	302	220	7,76	0,15	31,13	241,5
Сыр порционный	42	20	4,64	5,91	0	72,8
Батон	46	60	3,75	1,45	25	131
Чай с сахаром	43	200	0,2	0,1	14,97	58
Итого за завтрак		500	16,35	7,61	71,10	503,30
Обед						
Огурцы нарезкой	21	100	1,2	6,0	11,2	104
Щи с мясом	88	200	9,23	3,18	16,33	174,14
Каша перловая	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Рыба тушёная с овощами	229	100	10	10,1	14,04	203
Хлеб пшеничный	573	60	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого за обед		840	35,15	25,05	137,12	976,59
Яблоко	19	180	0,6	0,6	15,48	74,40
Всего за день		1520	52,10	33,26	223,70	1554,29

День 10 День 9

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическ ая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Макароны отварные со сладким соусом	192	220	5,25	8	35,25	220,5
Сыр порционный	42	20	4,64	5,91	0	72,8
Батон	46	60	3,75	1,45	25	131
Кофейный напиток	379	200	30,09	3,58	15,02	102,1
Итого за завтрак		500	43,73	18,94	75,27	526,40
Обед						
Капуста в нарезке	40	100	1,15	6,36	7,97	103,1
Суп гороховый с мясом	119	200	2,77	11,49	24,57	245,51
Плов с мясом	291	150	16,9	18,74	17,49	291,22
Хлеб пшеничный	573	60	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого за обед		740	30,02	37,84	119,13	966,83
Банан	15	180	0,5	0,4	13,9	63,5
Всего за день		1420	74,25	57,18	208,30	1556,73

День 10

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическ ая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Омлет с зеленым горошком		240	12,32	12,7	32,4	271,48
Батон	43	60	3,75	1,45	25	131
Чай с сахаром	43	200	0,2	0,1	14,97	58
Итого за завтрак		500	16,27	14,25	72,37	460,48
Обед						
Помидоры нарезкой	173	100	1,1	0,2	3,8	24
Суп картофельный с рыбой	46	200	4,88	3,52	13,02	151,04
Капуста тушеная	216	150	4,4	6,4	16,2	194
Тефтеля	462	100	14,16	24,16	14,22	340,67
Хлеб пшеничный	573	60	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого за обед		840	33,74	35,53	116,34	1036,71
Яблоко	19	180	0,6	0,6	15,48	74,40
Всего за день		1520	50,61	50,38	204,19	1571,59

День 11

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическ ая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Каша ячневая молочная	60	200	10,82	11,40	4,77	163,83
Сыр порционный	42	20	4,64	5,91	0	72,8
Масло сливочное	41	20	0,26	12,3	0,3	113,2
Батон	46	60	3,75	1,45	25	131
Какао с молоком	382	200	3,3	0,51	14	94
Итого за завтрак		500	22,77	31,57	44,07	574,83
Обед						
Огурцы нарезкой	21	100	1,2	6,0	11,2	104
Суп с макаронными изделиями	111	200	12,5	4,54	27,66	162,23
Рис отварной	304	150	1,4	2,6	9,7	119,1
Котлета	266	100	14,65	5,1	11,32	147,92
Хлеб пшеничный	573	60	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого за обед		840	38,95	19,49	128,98	860,25
Яблоко	19	180	0,6	0,6	15,48	74,40
Всего за день		1520	62,32	51,66	188,53	1509,48

День 12

наименование блюда	№ тех-й карты	Выход/г/	Пищевые вещества/г/			Энергетическ ая ценность /кКал/
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
Твороженная запеканка со сгущённым молоком	222	240	20,2	22,37	24,86	266,88
Батон	46	60	3,75	1,45	25	131
кисель	305	200	0,02	0	20	76
Итого за завтрак		500	23,97	23,82	69,86	473,88
Обед						
Салат из капусты	40	100	1,15	6,36	7,97	103,1
Суп с фрикадельками	209	200	5,83	4,56	16,58	118,8
Картофель отварной	152	150	3,8	10,2	21	141
Гуляш с мясом	591	100	19,72	17,89	2,97	168,2
Хлеб пшеничный	573	60	4,6	0,4	29	140
Хлеб ржаной	574	30	4	0,75	20,0	103
Компот из сухофруктов	639	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого за обед		840	39,7	40,26	117,62	858,10
Апельсин	20	180	1,08	0,24	10,20	54
Всего за день		1520	64,75	64,32	197,68	1859,86