

29.05.23



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник оздоровительного лагеря

МОУ Василёвской СОШ

Юрис

Юдина Л.А.

Единое 10 – дневное цикличное меню для лагеря с дневной формой пребывания
в МОУ Василёвской СОШ лето 2023г.

№ реп.	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>1 день: ЗАВТРАК</i>						
682	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,09	18,2	70,39	475,91
	Апельсин	1/100	0,9	0,2	8,1	43,0
627	Чай сладкий	200/15	-	-	14,08	61,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>12,99</i>	<i>18,4</i>	<i>92,57</i>	<i>579,91</i>
<i>1 день: ОБЕД</i>						
ПО	Борщ с капустой, картофелем	1/250	8,04	7,36	14,81	156,98
375	Бефстроганов	90/100	16,39	20,43	6,08	272,22
463	Греча отварная	150/200	7,72	53,86	41,35	234,57
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10	49,58
	Напиток яблочный с витамином «С»	1/200	0,1	0,1	26,5	108
	<i>ИТОГО</i>		<i>33,95</i>	<i>82,05</i>	<i>98,74</i>	<i>821,35</i>
<i>2 день: ЗАВТРАК</i>						
469	Макароны, запеченные с сыром	150/20	10,02	9,59	38,4	279,0
	Чай сладкий с лимоном	200/15/10	0,2	-	15	62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,87	10,28	78,6
	Масло сливочное пор.72,5%	15	0,12	10,87	0,39	99,15
	<i>ИТОГО</i>		<i>12,62</i>	<i>21,33</i>	<i>64,07</i>	<i>518,75</i>
<i>2 день: ОБЕД</i>						
120	Щи из свежей капусты с мясом	20/250	8,06	7,64	10,9	142,3
310	Филе рыбы (пикша) жареная	90/100	10,88	7,02	2,28	114,83
472	Картофельное пюре с маслом	150/180	3,26	4,65	26,37	154,20
	Огурец порц.	30	0,21	0,03	0,57	3,3
	Чай сладкий	200/15	-	-	14,08	61
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10	49,58
	<i>ИТОГО</i>		<i>24,11</i>	<i>19,73</i>	<i>120,63</i>	<i>525,21</i>
<i>3 день: ЗАВТРАК</i>						
	Сырники с повидлом	100/30	16,94	12,62	21,24	263,80
	Чай сладкий	200/15	-	-	14,08	61,0
	Яблоко	1 00	0,35	-	9,8	47,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>17,29</i>	<i>12,62</i>	<i>45,12</i>	<i>371,8</i>
<i>3 день: ОБЕД</i>						
138	Суп картофельный с бобовыми и мясом	1/250/20	12,02	7,9	22,21	202,59
416	Котлета из говядины	75/100	8,63	11,93	8,86	175,22
469	Макароны отварные с маслом	150/180	5,38	4,27	38,4	204,02
646	Напиток апельсиновый	1/200	0,14	-	24,53	94,72
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10	49,58
	<i>ИТОГО</i>		<i>27,87</i>	<i>24,4</i>	<i>104,0</i>	<i>726,13</i>
<i>4 день: ЗАВТРАК</i>						

т.4	Каша рисовая с маслом	200/5	7,77	9,15	47,07	290,28
	Кисель из конц.с витамином «С»	1/200	0,1	-	31,46	118,52
	Булочка «Осенняя»	1/60	4,2	6,41	34,81	205,03
	ИТОГО		12,07	15,56	113,34	613,83

4 день: ОБЕД

148 482	Суп вермишелевый с курицей	20/250	12,13	13,57	17,22	235,36
	Котлета из курицы	90/100	11,1	10,3	7,3	277,0
	Капуста тушеная	150/180	3,66	3,83	16,6	112,76
	Чай сладкий	1/215	-	-	14,08	61,0
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10	49,58
	ИТОГО		29,79	43,0	57,9	735,70

5 день: ЗАВТРАК

	Пудинг творожный с повидлом	150/30	22,57	16,3	39,5	389,27
	Чай сладкий	200/15	-	-	14,08	61,00
	ИТОГО		22,57	16,3	53,58	450,27

5 день: ОБЕД

114, 135 449	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	8,19	7,3	21,84	183,06
	Плов	30/150/200	17,0	19,7	39,6	421
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10	49,58
	Помидор порционный	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	Компот из сухофруктов	1/200	0,36	-	34,14	130,0
	ИТОГО:		27,58	27,36	106,72	790,84

6 день: ЗАВТРАК

467 1009	Омлет натуральный	1/110	11,4	17,42	2,07	209,1
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,87	10,28	78,6
	Масло сливочное (72,5%)	1/45	0,12	10,87	0,39	99,15
	Чай сладкий с лимоном	1/200/10	0,2	-	15,0	620
	ИТОГО:		14,0	29,16	27,74	448,85

6 день: ОБЕД

131 394	Суп картофельный рыбный	1/250	3,6	4,1	20,8	139
	Жаркое по домашнему	150/200	9,76	10,0	21,13	208,52
	Помидора порц.	1/30	0,33	0,06	1,14	7,20
	Хлеб ржаной	1/25	1,7	0,3	10,00	49,58
	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	-	28,47	108,16
	ИТОГО:		15,55	14,46	81,54	512,46

7 день: ЗАВТРАК

263 1009	Крупеник с маслом сливочным	150/5	18,0	16,2	25,0	326,00
	Чай сладкий	1/200	-	-	14,08	61,00
	Груша порц.	1/200	0,72	-	19,06	75,6
	ИТОГО:		18,72	16,2	58,34	462,60

7 день: ОБЕД

129 330 472	Рассольник ленинградский с мясом	10/250				
	Шницель рыбный натур.рубл.с	75/100				
	картофельным пюре	150/180	12,92	12,48	8,02	193,92
	Огурец свежий порц	1/30	3,62	8,27	26,5	187,25
	Хлеб ржаной	1/25	0,21	0,03	0,57	3,3
	Напиток апельсиновый	1/200	1,7	0,3	10,0	49,58
	ИТОГО		18,45	21,08	69,62	528,77

8 день: ЗАВТРАК

	Йогурт	1/95	11,4	17,42	2,07	209,1
	Омлет натуральный	1/110	9,1	9,9	38,3	231
	Чай сладкий	1/200	-	-	14,08	61,0
	ИТОГО		20,5,28	27,32	54,45	501,1

<i>8 день: ОБЕД</i>						
161	Суп молочный вермишелевый	1/250	5,61	5,63	22,44	157,73
411	Бифштекс н/р	75/100	13,81	13,72	0,24	176,92
348	Рагу овощное со смет.соусом	1/205	4,40	12,60	2875	239,84
	Хлеб ржаной	1/25	1,7	0,3	10,0	49,58
	Сок натуральный пори.	1/200	0,1	0,1	26,5	108,00
	<i>ИТОГО</i>		24,99	32,35	87,93	732,07
<i>9 день: ЗАВТРАК</i>						
297	Запеканка творожная, соус молочный сладкий	150/50	26,73	20,1	39,56	443,04
	Чай сладкий	1/200	-	-	14,08	61,0
	<i>ИТОГО</i>		26,73	20,1	53,64	504,04
<i>9 день: ОБЕД</i>						
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	10/25	6,17	7,2	15,4	147,33
401	Гуляш из говядины	50/50	15,84	14,84	5,35	217,01
463	Греча отварная	150/180	7,72	5,39	41,36	234,57
	Хлеб ржаной	1/25	1,7	0,3	10,0	49,58
	Компот из сухофруктов	1/200	0,48	-	33,54	128,9
	<i>ИТОГО</i>		31,91	27,73	105,65	777,39
<i>10 день: ЗАВТРАК</i>						
т.стр	Каша геркулесовая (2 вар.) с маслом	200/5	10,48	11,63	41,92	304,49
149	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,87	10,28	78,6
	Чай сладкий	1/230	-	-	14,08	61,0
	Фрукт	1/200	0,59	-	6,36	28,12
	<i>ИТОГО</i>		13,35	12,50	72,64	472,21
<i>10 день: ОБЕД</i>						
132	Суп из овощей с мясом	10/250	8,03	7,68	13,2	150,87
309	Рыба тушеная в томате с овощами	75/100	11,66	4,03	4,83	101,00
472	Картофельное пюре	150/180				
	Хлеб ржаной	1/25	3,26	4,65	26,37	154,20
	Чай	1/200	1,70	0,30	10,0	49,58
	Мороженое (пломбир)		-	-	14,08	61,0
			3,7	15,0	20,4	232,0
	<i>ИТОГО</i>		28,35	31,66	88,88	748,65