

« Утверждаю»
Директор МКОО Гвардейская СОШ
О.П.Попова

МЕНЮ
в период осеннего лагеря 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник						
завтрак						
54-2о-2020	Оладьи со сметаной	185	11,9	13,1	5,9	189,4
459	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за завтрак		15,8	14	43,7	365,5
Обед						
18	Салат из огурцов и помидоров	100	1,5	6,1	6,2	85,8
114	Суп с крупой	200	4,8	2,2	15,5	106,3
241	Рис отварной	150	4	2,6	35	182
307	Котлета рыбная	100	13	1,6	10	234,9
Пром	Сок натуральный	200	0,6	0,2	25,4	105,6
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед		28,3	13,4	118,7	844,5
Полдник						
Пром	Мандарин	136	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром	Йогурт	200	5,8	5	8	101
Пром.	Печенье	35	0,3	0	27,9	113,2
	Итого за день		50,7	33	210,10	1475,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Вторник завтрак						
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,160	7,200	0,130	73,18
259	Макароны отварные с сыром	170	5,55	5,2	35	209,9
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,600	88,0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак		10,91	16,5	67,1	442,28
Обед						
148	Огурец свежий	60	0,4	0,060	1,14	6,6
106	Щи из свежей капусты со сметаной	250	7,5	5,1	3,04	136
377	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	161
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,9	16	4,0	232
495	Компот из сежих яблок	200	0,6	0,2	25,4	105,6
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед		33,85	28,06	68,88	771,10
Полдник						
Пром	Груша	180	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром	Сок	200	0,6	0,2	25,4	105,6
Пром.	Булочка с джемом	100	0,3	0	27,9	179
	Итого за день		46,16	45,26	201,08	1,109

рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда						
Завтрак						
267	Яйцо вареное	44	5,1	4,6	0,3	63
217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за завтрак		14,3	11,6	64,6	471,63
Обед						
148	Помидор свежий	100	0,66	0,120	2,28	14,4
144	Суп гороховый	250	9,05	5,26	11,68	131
202	Гречка отварная	150	8,55	7,8	37	253
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
Пром	Сок натуральный	200	0,6	0,2	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед		36,16	24,88	114,36	828,90
Полдник						
Пром	Апельсин	180	0,8	0,2	7,5	35
Пром	Сок	200	0,6	0,2	25,4	105,6
Пром.	Пряник	100	0,3	0	27,9	113,2
	Итого за день		52,16	36,88	239,76	1554,33

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая
		а			ы	ценность
		г	г	г	г	ккал
Четверг						
Завтрак						
279	Сырники из творога	150	15,6	9,2	26,2	249,6
459	Чай с сахаром	200	0,300	0,100	9,5	40
Пром.	Груша	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Булочка с джемом	100	0,3	0	27,9	179
	Итого за завтрак		19,4	9,8	85,8	574,8
Обед						
2	Салат витаминный	60	1,00	3,00	3,00	44
134	Рассольник Ленинградский	200	6,1	6,48	10,6	127
406	Плов с курицей	220	14,76	10,0	36,5	352
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	25,4	84
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед		26,86	20,38	102,10	736,9
Полдник						
Пром	Яблоко	180	0,8	0,2	7,5	35
Пром	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101
Пром.	Печенье	100	0,3	0	27,9	140
	Итого за день		53,16	35,38	231,3	1587,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница						
Завтрак						
268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246
148	Огурец свежий	60	0,4	0,060	1,140	196,8
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
	Итого за завтрак		16,8	20,56	30,54	565,7
Обед						
2	Салат витаминный	60	1,00	3,00	3,00	44,0
114	Суп картофельный с крупой	200	11,4	7,6	7,840	106,3
426	Картофель отварной	150	3,1	5,3	19,8	180
299	Рыба тушеная	130	9,0	5,0	4,430	177,360
Пром	Сок натуральный	200	0,6	0,2	25,4	105,6
494	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
	Итого за обед		133,3	22,0	110,27	842,86
Пром	Банан	180	0,8	0,2	7,5	35
Пром	Снежок	200	0,6	0,2	25,4	105,6
Пром.	Печенье	100	0,3	0	27,9	140
	Итого за день		151,8	42,96	201,61	1,689,16