

Школа Филиал "Мамолаевская СОШ" МБОУ "Краснопресненская СОШ"

Утвердил: должность директор

Меню приготавливаемых блюд осеннего оздоровительного лагеря "Радуга"

фамилия

Загороднова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

28 10 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыбная котлета	150	17,99	6,08	11,51	172,5	255	23,89	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	5,65	
			хол.блюдо	Бутерброд с сыром	75	3,3	9,4	44,5	273	120	15,68	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	944	3,96	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	145	1	3,1	
			фрукты	Яблоко	200	3	0	15	39	368	14,72	
			сладкое	Печенье	50	7,5	6	38	210		8,3	
			итого		875		37,05	26,28	154,46	1034,75		67
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих овощей (огурцы и помидоры)	60	0,7	4,1	2,5	50	77	4,1	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200	14,7	2,9	21,5	377	209	24,52	
			2 блюдо	Нагетсы из мяса птицы	150	22,8	20	24,9	381	102	33,32	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,6	7,2	27,5	102	688	7,23	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	15	58	945	4,28	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	145	1	3,1	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	145	1	1,45	
			фрукты	банан	200	1,5	0,5	21	178		19,36	
			итого		1040		49,5	34,7	132,4	1436		78
			Итого за день:		1915		86,55	60,98	286,86	2470,75		145
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	200	8,1	28,3	29	319	178	18,1	
			кисломолочн	Йогурт порционный	100	3	1	15	85	32	15,96	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	0,2	5,8	31,9	58	944	16,06	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	145	1	3,1	
			фрукты	Яблоко	200	0,5	0	9,8	47		21,74	
			Кондитерски	Вафли	55	3	13	10	271		11,8	
			итого		805		16,8	48,1	105,7	925		86,76
1	2	Обед	закуска	Салат из свёклы с зелёным горошком и растительным маслом	60	0,2	0,2	0,7	84	79	4,13	
			1 блюдо	Борщ вегетарианский	200	14,9	0,2	34,9	468	187	20,98	
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы	150	8,1	7	20	302	145	25,3	
			гарнир	Гречка отварная	150	8,1	16,3	36,7	419	171	6,2	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6	0	31,4	124	944	5,56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	145	1	3,1	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	145	1	1,45	
			фрукты	Мандарин	200	1,6	0,4	10	38	368	40	
			итого		1040		37,5	24,1	153,7	1725		106,72
			Итого за день:		1845		54,3	72,2	259,4	2650		193,48
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыром	170	7,1	8,43	47,48	258,74	85	16,47	
			хол.блюдо	Яйцо вареное	40	6	6	0	80	3	15,46	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	944	3,96	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	145	1	3,1	
			кондит.издел	Печенье	55	3	15	34	291		11,53	
			фрукты	Мандарин	200	1,12	0,28	30,4	128	368	16,48	
			итого		715		19,42	29,71	136,88	960,74		67
			1	3	Обед	закуска	Винегрет из овощей с растительным маслом	60	0,81	3,7	4,61	54,96
1 блюдо	Суп с мясными фрикадельками	200				7,6	5,7	40,5	196	209	30,09	
2 блюдо	Рыба припущенная	150				5,6	4,2	47,5	93	245	26,39	
гарнир	Рис отварной	150				5,3	6,5	32,8	202	304	6,84	
напиток	Компот из сухофруктов	200				0,5	0	19,8	81	859	4,28	
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50				2	0	10	145	1	3,1	
хлеб черн.	Хлеб ржаной	30				2	0	10	145	1	1,45	
фрукты	Яблоко	200				0,5	0	9,8	47		21,74	
итого		1040					24,31	20,1	175,01	963,96		99,74
Итого за день:		1755					43,73	49,81	311,89	1924,7		166,74
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	8,2	6,4	38,7	224	178	18,93	
			кисло-молочн	Йогурт порционный	100	3	1	15	85	32	15,96	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	15	58	959	16,06	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	145	1	3,1	
			фрукты	Банан	200	1	0	15	64	368	12,95	
			кондит.издел	Печенье	55	3	15	34	291		11,53	
			итого		805		19,2	25,4	127,7	867		78,53
			1	4	Обед	закуска	Салат из свёклы с яблоком	60	2	5	18	76
1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы	200				17,9	13,3	36,7	418	204	20,85	
2 блюдо	Ленивые голубцы с мясом птицы	200				12,1	15,5	45,5	225	645	26,48	
гарнир												
напиток	Чай с сахаром и лимоном	200				0,6	0	31,4	124	944	5,65	
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50				2	0	10	145	1	3,1	
хлеб черн.	Хлеб ржаной	30				2	0	10	145	1	1,45	
фрукты	Яблоко	200				0	0	10	44	368	11,55	
кондит.издел	Вафли	55				3	15	34	291		11,53	
итого		995					39,6	48,8	195,6	1468		89,53

1	4	Итого за день:		1800	58,8	74,2	323,3	2335		168,06		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыром	120	15,55	11,55	15,7	229	608	25,53	
			хол.блюдо	Яйцо вареное								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	944	3,96	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	145	1	3,1	
			фрукты	Мандарины	200	1,12	0,28	30,4	128	368	16,48	
			кондит.издел	Пряник	55	3	15	34	291		11,53	
				<i>итого</i>		625	21,87	26,83	105,1	851		60,6
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий в нарезке	60	9	1	0	2	9	0	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом птицы	200	2	12	7	354	197	20,47	
			2 блюдо	Плов из мяса птицы	200	12	11	12	321	265	35,14	
			гарнир									
			напиток	Сок яблочный	200	1,5	0	38	38	943	9,34	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	145	1	3,1	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	145	1	1,45	
			выпечка	Плюшка с сахаром	100	2	2	12	145		8,5	
			фрукты	Яблоко	200	0	0	10	44		16,48	
	<i>итого</i>		1040	30,5	26	99	1194		94,48			
1	5	Итого за день:		1665	52,37	52,83	204,1	2045		155,08		
Среднее значение за период:				1796	59,15	62,004	277,11	2285,09		165,672		