

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Г.Н. Загороднова

28.10.2023



МЕНЮ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ФИЛИАЛА «МАМОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» МБОУ «КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

(для учащихся 6 - 11 лет)

на период осенних каникул 2023 года

День	Наименование блюда	Выход,г	белок	жиры	углеводы	Минеральные вещества,мг						Витамины,мг			калорийность	№ рецептуры
						Ca	Mg	P	Fe	B	C	A				
Завтрак	Картофельное пюре, рыбная котлета	150-90	3,29	7,06	22,21	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	160	176		
	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	15,0	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	4,00	58	944		
	Бутерброд с сыром	50/25	3,3	9,4	44,5	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	273	120		
	Фрукты	200	2,6	0,0	15,0	119,0	14,0	91,0	0,1	11,1	14,1	0,02	39			
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1		
	Всего:	495/645	11,4	18,0	105,8	293,35	85,6	332,8	3,68	11,31	26,65	4,03	763			
Обед	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры) с растительным маслом	60	0,2	-	0,7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	5,00	84	77		
	Щи из мяса птицы бульоне	200	14,7	2,9	21,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	377	209		
	Макароны отварные	150	5,6	7,2	27,5	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	3,00	4,00	102	688		
	Нагетсы (мясо или птица)	90	8,1	7,0	20,0	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	302			
	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	-	15	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	58	945		
	Хлеб рж- пшеничный	80	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1		

	Кондитерские изделия	55	4,0	7,6	7,1	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	160	20
	Всего:	655/785	34,3	24,8	101,7	270,15	141,37	598,22	6,73	0,41	11,12	95,91	1228	
	Итого за день:	1150/1430	55,7	59,0	251,7	456,5	212,97	833,42	11,11	10,04	20,67	95,92	2046	
День 2														
Завтрак	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	150/5	8,1	28,3	29,0	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	319	178
	Какао с молоком	200/20	0,2	5,8	31,9	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	58	944
	Йогурт порционный	112	3,6	9,6	24,4	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	295	32
	Кондитерские изделия	55	0,4	12,8	9,8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	20
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Всего:	392/442	13,8	56,6	105	302,35	42,5	172,65	2,26	0,15	9,55	0,01	672	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	60	0,2	0,2	0,7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	10,00	64	79
	Борщ вегетарианский	200	14,9	0,2	34,9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	468	187
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,1	16,3	36,7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	419	171
	Гуляш из мяса птицы	90	8,1	7,0	20,0	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	302	145
	Чай с сахаром, лимоном	200/20	0,6	-	31,4	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	8,00	4,00	124	944
	Хлеб рж-пшеничный	80	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	5,00	145	1
	Фрукты	200	0,4	-	9,8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	9,00	0,00	38	
	Всего:	980/1110	33,8	16,6	123,4	270,15	141,37	598,22	6,73	0,41	11,12	95,91	1258	
	Итого за день:	1372/1552	56	59	251	330,98	456,5	212,97	833,42	11,11	10,04	20,67	95,92	
День 3														
Завтрак	Гречка отварная со	150-5	7,9	3,3	34	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	189	176

сливочным маслом													
Чай с сахаром	200/20	1,2	-	33,0	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	123	944
Бутерброд с сыром	50/25	3,3	9,4	44,5	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	273	290
Десерт	65	3,4	6,8	21,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	289	24
Фрукты	200	0,4	-	9,8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	
Итого:	525/605	12,9	10,1	98,0	154,1	42,5	172,65	2,26	0,15	9,55	0,01	601	
Обед													
Салат из свежей капусты со свежим огурцом и растительным маслом	60	0,2	0,2	0,7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	15,00	3,00	54	79
Суп с мясными фрикадельками	200	7,6	5,7	40,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	463	204
Рис отварной, рыба припущенная	150-90	5,6	4,2	47,5	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	505	695
Компот из сухофруктов	200/20	0,2	-	15	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	8,00	6,00	58	945
Хлеб рж - пшеничный	80	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	4,00	2,00	145	1
Кондитерские изделия	65	9,5	7,8	16,5	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	180	20
Всего:	665/795	24,6	17,8	130,1	201,75	141,37	598,22	6,73	0,41	11,12	95,91	1147	
Итого за день:	1072/1237	43,4	80,8	251,4	333,98	456,5	212,97	833,42	11,11	10,04	20,67	95,92	
День 4													
Завтрак	150/5	8,2	6,4	38,7	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	224	178
Йогурт порционный	112	3,0	-	31,4	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	180	5
Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	3,00	9,00	145	1
Кофейный напиток с молоком	200/20	0,2	12,4	15	6,00	-0,00	0,00	0,40	44,00	3,00	5,00	58	944

Сок яблочный	200	1.5	-	33.0	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	123	103
Хлеб рж - пшеничный	50	2.2	0.2	14.9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	168	1
Всего:	810\860	41.3	23.1	62.4	270.15	141.37	598.22	6.73	0.41	11.12	95.91	1256	
Итого за день:	1335\1465	54.2	33.2	160.4	424.25	456.5	212.97	833.42	11.11	10.04	20.67	95.92	