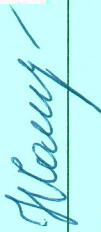


Согласовано:

Начальник лагеря дневного пребывания детей при МКОУ «Средняя общеобразовательная школа», д. Порослицы Юхновского района Калужской области



/Н.М. Сальникова/

«29» апреля 2023г

«29» апреля 2023г

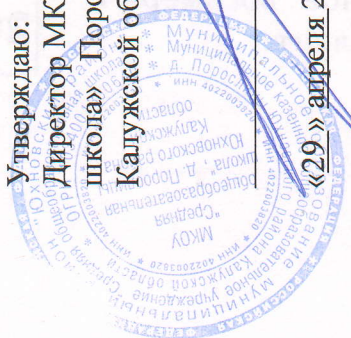
Утверждаю:

Директор МКОУ «Средняя общеобразовательная школа» Порослицы Юхновского района Калужской области

Калужской области

/В. А. Кобозев/

«29» апреля 2023г



Циклическое 10-дневное меню

в столовой МКОУ «Средняя общеобразовательная школа», д. Порослицы Юхновского района Калужской области для организации питания

средней возрастной группы (с 7 до 13 лет)

на период летнего оздоровительного лагеря с 01.06.2021г. по 29.06.2021 г.

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
29	Омлет паровой с горошком зеленым	150,00	12,42	10,16	5,00	158,71
57	Компот	200,00	0,47	0,10	28,16	111,76
847	Яблока	170	0,68	0,68	16,66	79,96
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40
	Зефир	50	0,4	0,00	39,25	152,00
	Йогурт	150,00	10,00	3,00	7,00	102,00
ОБЕД						
6	Помидоры порционные	50,00	0,3	0,10	2,10	10,00
68	Щи зеленые	200,00	2,156	5,248	7,232	43,32
608	Котлета мясная	80,00	12,44	9,24	12,56	183,00
48	Рис отварной	120,00	2,54	16,31	18,06	201,00
348	Соус томатный	100	11,62	42,03	80,18	745,00
74	Какао с молоком	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
327	Оладьи со сгущенкой	150/15	9,35	8,63	81,39	440,63
685	Чай сладкий с лимоном	200/15/2	3,79	3,20	25,81	143,00
389	Сок фруктово-ягодный	200,00	1,00	0,00	20,2	100,44
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
602	Вафли с фруктово-ягодными начинками	50,00	1,4	1,66	38,66	177
847	Груши	156,00	0,44	0,33	11,99	46,2
ОБЕД						
	Огурец порциями	30,00	0,24	0,03	0,78	4,20
58	Свекольник с мясом и сметаной	150/180	1,2/1,46	0,0	3,0/3,6	8,46/10,08

694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
643	Окорочок куриный тушеный в соусе	100,00	28,33	28,79	6,21	266
859	Компот из яблок	200,00	0,24	0,08	27,83	108,56
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
25	Каша манная	200,00	8,52	7,35	36,55	246,24
685	Чай сладкий с лимоном	200/15/2	3,79	3,20	25,81	143,00
74	Творожок порционный «Здравушка»	120,00	21,84	0,6	16,8	165,6
847	Фрукты	175	2,63	0,18	38,15	155,75
	Печенье песочное	50,00	0,28	5,1	17,8	122
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
ОБЕД						
5	Салат из капусты белокачанной с яблоком	100,00 80/20	1,67	5,17	9,5	90
101	Суп-харчо с курицей	250/13	4,97	6,19	21,3	152,84
34, 53	Рыба (филе), тушёная в томате с овощами с кашей гречневой рассыпчатой	100,00 150,00	9,22 8,37	6,54 8,25	3,38 41,14	105,17 176,58
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
25	Запеканка рисовая с яблоками	180,00	4,47	4,99	39,03	220,31
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242
859	Компот из яблок	200,00	0,24	0,08	27,83	108,56
74	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
847	Сок порционный	200,00	1,00	0,00	20,2	100,44
	Апельсин	200	0,2	0,4	1,78	7,92
	Кекс творожный	140,00	8,96	24,64	75,04	537,6
ОБЕД						

3	Салат из помидоров, огурцов с подсолнечным маслом	80	1,05	0,9	3,64	20,48
86	Суп лапша домашняя с курицей	250,00	19,4/33,29	5,9/9,84	91,46/152,44	496,55/827,75
134	Капуста тушеная	180,00	3,906	5,868	16,974	136,17
243	Сосиска	70,00	7,70	16,73	1,12	186,20
74	Какао с молоком	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00
	Батон из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

503	Блины со сгущенкой	150/15	13,36	20,46	68,61	534,6
685	Чай сладкий с лимоном	200/15/2	3,79	3,20	25,81	143,00
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40
	Чокопай	50	2,15	8,5	32,5	218,5
389	Сок фруктово-ягодный	200,00	1,00	0,00	20,2	100,44
847	Мандарины	150	0,12	0,03	1,13	495

ОБЕД

49	Салат витаминный	100,00	1,4	13,4	5,8	146
02018	Уха ростовская	250,00	8,5	2,5	13,75	115
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Тефтели (ежики)	80,00	5,6	8,00	9,60	137,60
72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

117	Запеканка творожная с изюмом	150,00	26,4	5,30	21,3	252
191	Соус молочный	50	1,00	3,55	2,60	42
699	Напиток апельсиновый	200,00	0,2	0,00	19,8	77
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40
847	Нектарин	100	0,90	0,20	11,80	48
74	Йогурт	120,00	21,84	0,6	16,8	165,6

	Конфеты ассорти	75							
ОБЕД									
5	Салат из капусты белокачанной с яблоком	100,00 80/20	1,67	5,17	9,5	90			
189	Борщ из свежей капусты с мясом курицы	250/40	11,00	9,00	13,75	157,5			
265	Плов с мясом	150	10,84	24,23	15,94	321,21			
602	Вафли с фруктово-ягодными начинками	50,00	1,4	1,66	38,66	177			
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00			
	Батон из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00			
ДЕНЬ 7									
ЗАВТРАК									
28	Омлет с сыром	150,00	15,42	14,54	2,59	201,70			
72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48			
847	Батон из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,08	1,20	19,92	104,80			
	Абрикосы	100,00	0,90	0,10	10,80	41			
	Творожок «Здравушка»	120,00	21,84	0,6	16,8	165,6			
74	Печенье в пачках								
	Йогурт	120,00	21,84	0,6	16,8	165,6			
ОБЕД									
3	Салат из помидоров, огурцов с подсолнечным маслом	80	1,05	0,9	3,64	20,48			
139	Суп с бобовыми и гречками	200/15	6,4	3,5	25,5	161			
118	Макаронны с тушеным мясом свинина	200,00	14,3	17,3	14,0	269			
945	Чай с молоком	200,00	1,40	1,60	16,40	86,00			
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80			
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00			
ДЕНЬ 8									
ЗАВТРАК									
217	Вареники ленивые отварные	120	3,00	5,00	4,8	79,09			

218	с яблочным соусом								
	Батон из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60			
72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48			
	Батон из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60			
	Печенье	50	3,0	4,72	12,36	166,8			
847	Киви	120	1,20	0,72	12,36	57,60			
74	Соk порционный	200,00	1,00	0,00	20,2	100,44			

ОБЕД

3	Салат из помидоров с подсолнечным маслом	100,00	0,96	15,15	3,25	154,39			
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00/25	7,29	5,70	16,99	148,50			
309	Макароньы отварные	150	13,16	14,03	86,9	526,43			
246	Гуляш	80	11,64	13,43	2,3	176,63			
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20			
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80			
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00			

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

177	Каша «Дружба» с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,3	307,00			
	Чай каркаде	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00			
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,0	1,58	0,20	9,62	47,80			
847	Персик инжирный								
	Творожок «Здравушка»	120,00	21,84	0,6	16,8	165,6			
	Зефир								

ОБЕД

6	Салат «Летний»	100,00	2,06	5,23	4,35	73,14			
12	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	3,98	6,22	6,96	100,91			
304	Рис отварной	150	8,23	14,61	75	425			
245	Рыба припущенная с маслом сливочным	80	10,87	4,01	2,53	90,0			
57	Компот	200,00	0,47	0,10	28,16	111,76			
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80			
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00			

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

421	Макароны, запечённые сыром	200/10	10,70	11,27	45,96	311,18
859	Компот из яблок	200,00	0,24	0,08	27,83	108,56
	Батон из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
74	Сок порционный	200,00	1,00	0,00	20,2	100,44
	Кекс полуфабрикат					
847	Мандарины	120	0,64	0,16	6,00	26,4

ОБЕД

5	Салат из капусты белокочанной с яблоком	100,00 80/20	1,67	5,17	9,5	90
201	Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28
345	Жаркое по-домашнему	230	39,57	10,74	45,93	438,7
71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90
	Батон из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00