

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Н.Ю. Евтинова

«24» марта 2023 года



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ
ТРУДА И ОТДЫХА В ПЕРИОД КАНИКУЛ
НА БАЗЕ МБОУ СОШ №1

2023

№ рец.	День 1 Прием пищи наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
16	Каша «Дружба» с маслом сливочным	13,08	200	8,97	5,63	21,93	192,41
379	Кофейный напиток на сгущенном молоке	5,30	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		15,20					
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)		20\20\40	11,91	6,53	12,31	170,5
							463,51
	ОБЕД						
113	Суп картофельный с рисом с тушенкой	18,56	250	11,2	9,73	6,28	164,43
308	Котлеты куриные (полуфабрикат)	13,50	60	11,61	9,77	9,88	165,83
205	Макароны отварные с м.с.л.	5,35	150	3,15	5,55	25,01	174,33
609	Кисель фруктовый	2,97	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	2,54	62	0,6	3,3	17,1	82,7
	Шоколад «Але-ка»	8,50	15	1,23	4,995	8,025	80,7
							780,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		51,98	48,365	135,615	1243,86

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
275	Сосиски, отварные говяжьи для дошкольного и школьного питания по ГОСТ	14,07	60	8,03	6,59	0	117,05
315	Рис отварной	9,07	150	3,39	3,51	21,19	148,02
240	Чай со сгущенным молоком	4,97	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	2,12	40	0,36	3,04	18,68	85,44
							525,81
	ОБЕД						
	Батончик	10,00	50	5,6	15,75	24,8	261,50
43	Суп рыбный (консервы рыбные)	13,67	250	7,35	5,95	15,82	153,53
279	Котлеты рыбные (полуфабрикат)	12,54	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	12,27	150	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из сухофруктов	3,76	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	2,54	62	0,6	3,3	17,1	82,7
							773,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		38,84	54,47	169,45	1299,31

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
237	Пшеничная каша	15,33	200	11,46	6,33	24,72	228,67
240	Какао на молоке	5,28	200	6,1	5,7	23,52	175,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	15,20	20\20\40	11,91	6,53	12,31	180,9
							584,87
	ОБЕД						
67	Щи из свежей капусты с тушенкой	20,93	250	9,28	7,25	6,94	141,39
282	Жаркое п.-домашнему	21,96	150	11,81	17,32	46,94	364,34
376	Компот из с/ф	3,76	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	62	0,6	3,3	17,1	82,7
							702,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		51,56	46,99	159,41	1287,00

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
215	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	17,03	200	9,52	4	15,82	166,15
482	Ватрушка с повидлом	7,09	60	16,32	12,28	34,08	397,5
240	Какао на сгущенном молоке	5,28	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	2,12	50	0,45	3,8	23,35	106,8
							845,75
	ОБЕД						
162	Суп гороховый с тушенкой	23,30	250	8,50	4,70	21,00	170,00
347	Котлета куриная (полуфабрикат)	15,10	60	15,14	14,47	2,85	189,95
205	Макароны отварные с маслом	7,06	150	3,15	5,55	25,01	174,33
372а	Компот из свежих плодов	4,92	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	2,54	62	0,6	3,3	17,1	82,7
							713,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		59,92	53,94	185,77	1557,07

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
213.1	Каша манная с м/с	14,99	200	18,08	9,28	33,18	336,31
392	Чай с сахаром	1,74	200/15	0	0,06	10,34	42,48
3	Бутерброд с сыром (млж 45%)	9,14	20/40	8,9	6,53	10,11	160,2
							538,99
	ОБЕД						
98	Суп крестьянский с тушенкой	21,96	250	2,28	5,12	6,09	111,25
488	Биточки рыбные (полуфабрикат)	10,56	60	12,45	5,98	0,67	146,00
321	Пюре картофельное	10,60	200	3,52	3,33	19,31	118,88
376	Компот из с/ф	3,76	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	62	0,6	3,3	17,1	82,7
	Бисквит	9,70	32	0,96	4,86	18,88	120,96
							693,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		47,19	39,02	143,47	1292,58

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
149/4	Каша рисовая молочная с м/слив.	16,68	200	8,95	4,43	17,97	171,96
395	Кофейный напиток на сгущенном молоке	5,30	200	5,48	5	17,78	141,2
8	Бутерброд с колбасой п/к	11,92	20/40	15,67	8,61	17,04	240,8
							553,96
	ОБЕД						
175	Борщ с капустой, тушенкой и картофелем	21,35	250	2,60	5,12	10,93	138,75
282	Жаркое по-домашнему	23,73	250	11,81	17,32	46,94	364,34
376	Напиток из сока	3,48	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	62	0,6	3,3	17,1	82,7
							699,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		45,51	44,34	155,64	1253,55

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
149/4	Каша пшенная с маслом сливочным	15,33	200	11,46	6,33	24,72	228,67
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (млж 45%)	15,20	20/20/40	11,91	6,53	12,31	180,9
240	Чай с сгущенным молоком	4,97	200	1,9	1,9	23,06	114,7
							524,27
	ОБЕД						
76	Рассольник ленинградский с курицей	25,15	250	6,35	2,16	13,09	120
302	Тушенные овощи с тушенкой	18,90	250	13,65	16,23	22,44	250,51
609	Кисель фруктовый	2,91	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	2,54	62	0,6	3,3	17,1	82,7
							565,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		46,01	36,63	131,85	1089,84

День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
149/4	Каша манная с маслом сливочным	14,99	200	11,46	6,33	24,72	228,67
395	Кофейный напиток на сгущенном молоке	5,30	200	5,48	5	17,78	141,2
701	Хлеб пшеничный	2,12	40	0,36	3,04	18,68	42,72
							412,59
	ОБЕД						
43	Суп с рыбными консервами	13,71	250	7,35	5,95	15,82	153,53
	Гуляш из тушенки	18,25	50	6,4	7,2	0	96,4
205	Макароны твердые с маслом	7,61	150	3,15	5,55	25,01	174,33
376	Напиток из соды	3,48	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	62	0,6	3,3	17,1	82,7
	Вафли	8,50	32	1,92	10,24	17,6	169,60
	Шоколад «Аленка»	8,50	15	1,23	4,995	8,025	80,7
							871,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		38,35	52,165	172,6	1283,65

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	17,75	200	5,75	9,12	25,97	229,16
392	Чай с сахаром	1,74	200/15	0	0,06	10,34	42,48
8	Сосиска в тесте	11,43	80	22,25	12,22	24,19	341,93
							613,57
	ОБЕД						
162	Суп гороховый с тушенкой	22,97	250	8,50	4,70	21,00	170,00
279	Котлеты (биточки) рыбные (полуфабрикат)	12,54	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	12,27	200	3,52	3,33	19,31	110,3
376	Компот из сухофруктов	3,76	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	62	0,6	3,3	17,1	82,7
							537,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		44,77	40,4587	151,429	1150,92

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
223	Каша геркулесовая с маслом сливочным	17,03	200	9,52	4	15,82	166,15
395	Кофейный напиток на сгущенном молоке	5,30	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	13,61	20\20\40	11,91	6,53	12,31	180,9
							488,25
	ОБЕД						
102	Суп картофельный с фасолью и тушенкой	23,97	250	5,60	10,84	19,23	144,43
275	Сосиски, отварные говяжьи для дошкольного и школьного питания по ГОСТ	13,50	60	8,03	6,59	0	117,05
315	Рис отварной	4,31	200	3,39	3,51	21,19	148,02
375	Компот из свежих фруктов	4,74	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	2,54	62	0,6	3,3	17,1	82,7
							588,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		44,67	39,91	126,83	1076,79