

Согласовано:

Директор МКОУ «Распопинская СШ»
Чаплиева С.В.

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

07.06.2023г.

Ежедневное меню

оздоровительного лагеря «Эколошка»
на базе МКОУ «Распопинская СШ»

8 день

1-4 класс

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				21,3	11,8	94,2	566,8
Обед							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	90	0,0	3,9	0,0	34,6
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,3	4,3	26,7	162,3
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				12,1	12,5	108,1	589,1
Всего за день:				33,4	24,3	202,3	1 155,9

5-11 класс

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5	321,1
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				24,7	13,1	103,9	631,0
Обед							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7	34,0
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	100	0,0	4,4	0,0	39,0
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200	5,4	5,4	33,4	202,6
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3

	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				16,9	14,9	138,5	751,5
Всего за день:				41,6	28,0	242,4	1 382,5