

Согласовано:

Директор МКОУ «Распопинская СШ»
Чаплев С.В.

23.06.2023г.

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

**Ежедневное меню
оздоровительного лагеря «Эколошка»
на базе МКОУ «Распопинская СШ»**

**5 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 | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200 | 5,5 | 3,4 | 32,4 | 181,8 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,4 | 10,0 | 74,3 | 451,9 |
| Обед | | | | | | | |
| | 1 | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,0 | 20,4 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200 | 5,8 | 3,9 | 14,9 | 117,8 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289 | 150 | 11,2 | 10,3 | 16,8 | 206,3 |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24,1 | 15,0 | 104,7 | 648,8 |
| Всего за день: | | | | 40,5 | 25,0 | 179,0 | 1 100,7 |

5-11 класс

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 250 | 7,1 | 3,9 | 42,2 | 232,4 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,0 | 10,5 | 84,1 | 502,5 |
| Обед | | | | | | | |
| | 1 | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 100 | 1,3 | 0,1 | 6,7 | 34,0 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 250 | 7,3 | 4,5 | 18,7 | 143,8 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289 | 200 | 14,8 | 12,8 | 23,4 | 270,9 |
| 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: | | | | 31,9 | 18,3 | 130,8 | 815,5 |
| Всего за день: | | | | 49,9 | 28,8 | 214,9 | 1 318,0 |