

Согласовано:

Директор МКОУ «Распопинская СШ»
Чапльева С.В.

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

27.06.2023г.

Ежедневное меню

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

7 день

1-4 класс

| Сборник рецептов | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102 | 200 | 4,8 | 3,6 | 38,0 | 203,8 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,1 | 8,9 | 73,4 | 430,5 |
| Обед | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 |
| 2004 | 149 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45 | 200 | 2,1 | 3,7 | 15,0 | 100,6 |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488 | 150 | 0,3 | 3,5 | 1,3 | 37,9 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 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: | | | | 9,9 | 8,0 | 82,6 | 441,2 |
| Всего за день: | | | | 24,0 | 16,9 | 156,0 | 871,7 |

5-11 класс

| Сборник рецептов | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------|---|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102 | 250 | 6,2 | 4,2 | 47,8 | 253,6 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,5 | 9,5 | 83,2 | 480,3 |
| Обед | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 |
| 2004 | 149 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45 | 250 | 2,5 | 4,2 | 18,4 | 121,6 |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №488 | 200 | 0,4 | 3,9 | 1,7 | 43,0 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 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: | | | | 13,2 | 9,1 | 102,8 | 546,1 |
| Всего за день: | | | | 28,7 | 18,6 | 186,0 | 1 026,4 |