

Согласовано:

Директор МКОУ «Распопинская СШ»  
Чапليهва С.В.

Утверждаю

Директор ООО «СОЮЗ-К»

Киселев Г.А.

04.06.2024г.

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

**1-4 класс**

| Сборник рецептов            | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |             |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |             |   |              |                  |             |              |                               |
| 2004                        | 302         | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200          | 7,1              | 5,7         | 32,6         | 210,0                         |
| 2011                        | 338         | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                   | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          |
| 2011                        | 378         | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                            | 200          | 1,7              | 1,3         | 17,3         | 86,7                          |
|                             | 6           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |             |   |              | <b>12,4</b>      | <b>7,8</b>  | <b>83,7</b>  | <b>457,0</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |             |   |              |                  |             |              |                               |
| 2017                        | 71          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 60           | 0,6              | 0,1         | 1,8          | 13,2                          |
| 2011                        | 103         | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 200          | 2,0              | 3,7         | 12,4         | 90,4                          |
| 2004                        | 488         | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488     | 150          | 7,8              | 8,6         | 13,6         | 136,3                         |
|                             | 21.1        | КИСЕЛЬ  | 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                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |             |   |              | <b>16,7</b>      | <b>13,1</b> | <b>96,8</b>  | <b>544,2</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |             |   |              | <b>29,1</b>      | <b>20,9</b> | <b>180,5</b> | <b>1 001,2</b>                |

**5-11 класс**

| Сборник рецептов            | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |             |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |             |   |              |                  |             |              |                               |
| 2004                        | 302         | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 250          | 9,3              | 7,1         | 41,8         | 267,1                         |
| 2011                        | 338         | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                   | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          |
| 2011                        | 378         | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                            | 200          | 1,7              | 1,3         | 17,3         | 86,7                          |
|                             | 6           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |             |   |              | <b>14,6</b>      | <b>9,2</b>  | <b>92,9</b>  | <b>514,1</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |             |   |              |                  |             |              |                               |
|                             | 71          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 100          | 1,0              | 0,2         | 2,9          | 22,0                          |
| 2011                        | 103         | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 250          | 2,4              | 4,2         | 15,3         | 109,1                         |
| 2004                        | 488         | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488     | 200          | 0,4              | 3,9         | 1,7          | 43,0                          |
| 2011                        | 360         | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |             |   |              | <b>12,3</b>      | <b>9,2</b>  | <b>101,9</b> | <b>540,9</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |             |   |              | <b>26,9</b>      | <b>18,4</b> | <b>194,8</b> | <b>1 055,0</b>                |