

Согласовано:

Директор МКОУ «Распопинская СШ»
Чапליева С.В.

19.06.2024г.

Утверждаю

Директор ООО «СОЮЗ-К»

Киселев Г.А.

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

1-4 класс

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минералы вещества Fe, м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	200	6,6	3,6	36,9	205,8	
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7	
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
Итого за прием пищи:				12,0	4,0	100,7	482,7	
Обед								
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,6	0,1	1,8	13,2	
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4	
2004	462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65	90/30	0,3	1,9	2,1	27,3	
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8	
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:				13,5	10,7	101,6	559,6	
Всего за день:				25,5	14,7	202,3	1 042,3	

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 ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				13,8	4,5	110,9	536,1
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
2004	462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	100/30	0,3	1,9	2,1	27,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				18,3	12,6	130,4	711,9

Всего за день:	32,1	17,1	241,3	1 248,0
----------------	------	------	-------	---------