

Согласовано:

Директор МКОУ «Распопинская СШ»  
Чапльева С.В.

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

13.06.2024г.

Ежедневное меню

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

9 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 МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,9</b>	<b>3,8</b>	<b>96,2</b>	<b>458,7</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,6	0,1	1,8	13,2
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9	117,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	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>15,1</b>	<b>8,1</b>	<b>95,6</b>	<b>518,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>26,0</b>	<b>11,9</b>	<b>191,8</b>	<b>977,0</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 МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,5</b>	<b>4,3</b>	<b>106,0</b>	<b>509,3</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	2,9	13,6
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	31,5	177,1
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,9</b>	<b>10,1</b>	<b>121,4</b>	<b>651,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,4</b>	<b>14,4</b>	<b>227,4</b>	<b>1 161,1</b>