

**Меню летнего оздоровительного лагеря при МОУ Кренёвской средней школе на 2024-2025
возраст 7-18 лет**

№ рец.		вес	белки	жиры	углеводы	калорино
	завтрак	1 день			понедельник	1 неделя
71	Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05
209	Яйца вареные	1/40	5,02	4,6	0,28	63
207	Макароны запеченные с сыром	150/5	7,1	7,01	29,63	210
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	итого	575	19,06	13,03	81,45	522,19
	обед					
55	Салат из свежих овощей	60	0,80	3,65	5,15	56,47
157	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70
354	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
302	Котлеты мясная рубленая	80	8,27	10,02	8,79	131,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,33	0,50	22,30	110,00
	итого	820	19,78	22,00	123,25	749,42
	итого за день	1395	38,84	35,03	204,7	1271,61

	завтрак	2 день			вторник	1 неделя
23	Овощи натуральные свежие	50	0,55	3,09	2,31	39,28
175	Каша ассорти "Дружба"	200	3	8,6	23,2	183,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60
ПТ	Творожок	140	5,9	2,5	8,5	87
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
	итого	627	12,34	14,49	58,37	421,42
	обед					
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,80	3,65	4,69	94,12
87	Суп с рыбными консервами	250	5,2	1,4	4,61	52
331	Плов с птицей	250	26,2	30,9	57,1	498
389	Соки фруктовые или ягодные	200	1	0,2	20	86,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,33	0,50	22,30	110,00
	итого	840	37,89	36,95	123,19	910,86
	итого за день	1467	50,23	51,44	181,56	1332,28

	завтрак	3 день			среда	1 неделя
71	Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05
223	Запеканка из творога	200	20,50	15,20	39,00	378,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6
ПТ	Печенье	20	1,7	2,26	13,08	62
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	итого	570	26,2	20,59	79,08	594,65

	обед					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65	1,09	38,79
121	Борщ с курой и сметаной	250	1,83	4,90	11,75	98,40
230	Рыба , тушенная с овощами в томатном соусе	100	9,75	4,95	3,80	105,00
342	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,33	0,50	22,30	110,00
	итого	840	21,5	20	128,69	828,82
	итого за день	1410	47,7	40,59	207,77	1423,47

	завтрак	4 день			четверг	1 неделя
71	Овощи натуральные свежие	50	0,55	3,09	2,31	39,28
449	Оладьи с повидлом	130/20	3,7	0,15	39,6	209,8
375	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	итого	500	5,18	3,64	61,18	336,08
	обед					
43	Салат витаминный	60	0,80	3,65	5,15	56,47
132	Суп картофельный с горохом и курой	250	7,50	3,25	17,25	128,25
302	Котлеты мясная рубленая	80	8,27	10,02	8,79	131,00
341	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,9	4,1	9,84	231
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,33	0,50	22,30	110,00
	итого	820	31,32	22,12	125,08	923,24
	итого за день	1320	36,5	35,76	186,26	1259,32

820

	завтрак	5 день			пятница	1 неделя
71	Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05
344	Суп молочный вермишелевый	200	5,12	3,81	16	164,8
375	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
3	Бутерброд с сыром	30\5\10	6,45	7,27	17,77	162,25
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	итого	595	12,9	11,53	54,29	421,1
	обед					
55	Салат из свежих овощей	60	0,80	3,65	5,15	56,47
122	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,2	5,2	15,58	117,9
259	Жаркое по-домашнему	250	16,20	18,09	16,58	295,00
389	Соки фруктовые или ягодные	200	1	0,2	20	86,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,33	0,50	22,30	110,00
	итого	820	24,89	27,94	94,1	736,11
	итого за день	1415	34,72	51,5	160,67	1302,11

	завтрак	6 день			понедельник	2 неделя
71	Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05
168	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,87	8,46	36,50	249,80
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
3	Бутерброд с сыром	30\5\10	6,45	7,27	17,77	162,25
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	итого	595	15,65	16,18	74,79	506,1
	обед					
49	Салат витаминный	60	0,80	3,65	5,15	56,47
121	Борщ с курой и сметаной	250	1,83	4,90	11,75	98,40
354	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
302	Котлеты мясная рубленая	80	8,27	10,02	8,79	131,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,33	0,50	22,30	110,00
	итого	820	19,83	22	128,87	772,12
	итого за день	1415	35,48	38,18	203,66	1278,22
	завтрак	7 день			вторник	2 неделя
71	Овощи натуральные свежие	50	0,55	3,09	2,31	39,28
219	Сырники из творога	200	55,2	39,2	22,8	468
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125
ПТ	Печенье	20	1,7	2,26	13,08	62
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	итого	570	61,63	45,62	73,99	741,28
	обед					
55	Салат из свежих овощей	60	0,80	3,65	5,15	56,47
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13
256	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3
342	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11
389	Соки фруктовые или ягодные	200	1	0,2	20	86,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,33	0,50	22,30	110,00
	итого	820	23,75	16,38	113,14	737,75
	итого за день	1390	85,38	62	187,13	1479,03

	завтрак	8 день			среда	2 неделя
71	Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05
168	Каша рисовая	200	3,88	7,6	20,01	168
3	Бутерброд горячий с сыром	50	5,58	0,2	14,6	157
375	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПТ	Творожок	140	5,9	2,5	8,5	87
	итого	640	16,29	10,35	53,83	459,05
	обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,79	3,10	7,27	60,06
134	Суп картофельный с рыбой	250	5,2	1,4	4,61	52

282	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00
340	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90
389	Соки фруктовые или ягодные	200	1	0,2	20	86,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,33	0,50	22,30	110,00
	итого	840	31,33	29,79	100,06	801,70
	итого за день	1480	47,62	40,14	153,89	1260,75

	завтрак	9 день			четверг	2 неделя
71	Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05
210	Омлет натуральный со маслом сливочным	200/5	15,00	28,00	3,06	320,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6
2	Бутерброд с маслом		5,3	8,26	14,82	155
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	итого	595	24,3	39,39	44,88	629,65
	обед					
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,77	47,14
157	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70
255	Печень по-строгановски	100	14,10	7,90	6,20	151,50
341	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,9	4,1	9,84	231
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,33	0,50	22,30	110,00
	итого	820	31,3	21,71	108,99	881,86
	итого за день	1415	49,53	75,82	148,13	1580,01

	завтрак	10 день			пятница	2 неделя
71	Овощи натуральные свежие	50	0,55	3,09	2,31	39,28
344	Каша пшеничная	200	7,31	10,98	39,20	286,00
2	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
375	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	итого	590	11,15	21,96	75,67	548,28
55	Салат из свежих овощей	60	0,80	3,65	5,15	56,47
132	Суп картофельный с горохом и курой	250	7,50	3,25	17,25	128,25
259	Жаркое по-домашнему	250	16,20	18,09	16,58	295,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
ПТ	Хлеб ржаной	50	2,33	0,50	22,30	110,00
	итого	840	30,35	26,09	123,03	856,24
	итого за дкеь	1430	41,50	48,15	198,70	1404,52

итого за 10 дней	14137	467,5	478,61	1832,47	13591,32
за 1 день	1413,7	46,75	47,86	183,25	1359,13

СТЬ

