

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря:

24 марта 2023 год

/М.В. Громова/

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/С.А. Баранова/

24 марта 2023 год



десятидневное меню
летнего оздоровительного лагеря
при МКОУ средней школе №2 г. Макарьева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
завтрак	Драчена из яиц с м/слив-м	150/5	21,41	25,5	39,44	435,55	№ 363
	Йогурт питьевой	200	7,47	6,67	29,08	205,33	№ 412
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,38	42,88	№ 147
	Выпечка: пирог сладкий	75	4,88	5,27	39,36	223	-
	фрукт (киви)	108	1,43	0,7	13,5	50,76	
Итого за завтрак		558	36,41	38,56	129,76	957,52	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	113,8	№ 87
	Картофельная запеканка с мясом, со сметанным соусом	150/30	5,97	10,8	28,8	241,0	№ 293
	Чай с лимоном	180/7	0,23	0,04	13,5	52,36	№ 434
	Хлеб ржаной, пшеничный	48/30	5,75	0,57	26,44	170,17	№ 148, 147
	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,05	8,4	11,52	123,33	№ 48
Итого за обед		745	54,87	64,39	207,99	1607,42	
Итого за день		1303	91,28	102,95	337,75	2564,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Каша геркулесовая с м/слив-м	200/10	7,40	13,94	32,0	284	№ 321
	Кофейный напиток на молоке	180	2,79	2,79	15,39	93,15	№ 395
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	№ 124
	Сырник творожный	55	9,28	6,27	11,45	140,25	№ 353
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/38	3,51	0,92	25	117,0	№ 147,148
Итого за завтрак		543	28,08	28,52	84,14	697,40	
Обед	Винегрет овощной	100	1,23	10,12	7,47	127,00	№ 2
	Суп вермишелевый с курой	200/20	8,0	5,84	12,66	136	№ 108
	Гуляш мясной из свинины	50/50	5,03	4,16	12,17	104,60	№ 632
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	№ 443
	Кисель плодово-ягодный	180	0,13	0,12	27,41	108,90	№ 381
	Хлеб ржаной, пшеничный	28/50	4,72	1,24	33,62	157,34	№ 148,147
Итого за обед		828	22,35	27,08	115,38	789,51	
Итого за день		1371	50,43	55,6	199,52	1486,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 3							
завтрак	Оладьи со сгущен. молоком	150/30	14,01	14,22	83,59	517,85	№ 107
	Молоко	200	5,9	6,75	9,91	122	№ 424
	сок	200	-	-	22	90	
Итого за завтрак		580	19,91	20,97	115,5	729,85	
Обед	Борщ	200/20	6,65	6,31	13,02	136	№ 99
	Рыбная запеченная в омлете	90	13,3	5,2	2,7	111	№249
	рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,7	3,9	37,5	206	№ 297
	Компот из кураги	180	1,11	-	20,20	81,70	№ 398
	Салат «Зеленый» с помидором	100	0,85	8,43	2,33	88,34	№ 41
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	4,85	1,25	34,48	161,37	№ 148,147
Итого за обед		670	30,46	25,09	110,23	794,41	
Итого за день		1250	50,37	46,03	225,73	1514,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 4							
завтрак	Творожная запеканка со сгущ-м молоком	150/30	26,65	20,46	44,65	469,65	№ 344
	Какао на молоке	180	3,6	3,7	14,9	101,9	№ 397
	Бутерброд с сыром м/слив	30/15/5	5,76	5,25	14,94	133	№ 4
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,34	№ 147
Итого за завтрак		440	37,86	30,06	87,05	768,89	
Обед	Суп гороховый с мясом	200/15	12,0	5,64	23,14	169	№ 118
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	50/50	6,99	7,84	9,15	134,7	№ 288/355
	Рис отварной	150	3,65	12,83	34,35	271,50	№ 450
	Компот из сухофруктов	180	-	-	9,04	94,22	№ 395
	Салат из помидор с луком	100	1,08	8,47	4,6	100	№ 61
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	4,85	1,25	34,48	161,37	№ 148,147
Итого за обед		815	75,72	60,12	174,1	1537,78	
Итого за день		1255	113,58	90,18	261,15	2306,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 5							
завтрак	Каша ячневая с м/с	200/10	8,24	11,6	44,4	278	№ 174
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	№ 966
	Выпечка: пирог сладкий	75	4,88	5,27	39,36	223	-
	Кисель плодово-ягодный	180	-	-	8,83	106	№ 383
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,34	№ 147
Итого за завтрак		695	20,76	22,51	113,15	777,33	
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	250/15/20	5,74	5,8	20,35	145	№ 154
	Капуста тушеная	150	3,56	4,53	15,10	116	№ 439
	шницель	100	15,96	13,9	13,98	226	№ 268
	компот из свежих фруктов	180	0,47	0,13	11,90	65	№ 128
	фрукты	100	3,0	-	47,2	200	№ 338
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	4,85	1,25	34,48	161,37	№ 148,147
Итого за обед		830	33,56	25,63	143,01	913,37	
Итого за день		1525	54,32	48,14	256,16	1690,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 6							
завтрак	Рыбные тефтели в соусе	50/50	8,49	2,83	11,10	105	№ 237
	Макароны с овощами	150	5,48	4,98	34,88	211,50	№ 417
	фрукты	100	3,0	-	47,2	200	№ 338
	Йогурт 8% Экстра	115	1,38	2,88	18,4	98	-
	Чай сладкий	200	0,13	-	9,18	18,38	№ 943
Итого за завтрак		665	18,48	10,69	120,76	632,88	
Обед	Суп картофельный с курой	200/20	8,0	5,4	20	129	№ 175
	Плов с мясом	125/25	18,99	7,18	30,8	367,0	№ 184
	Напиток из лимона	180	4,32	-	21,6	90	№ 396
	Сок виноградный	200	-	-	22	90,0	№ 401
	салат «Зеленый» с огурцом	100	1,07	8,5	3,23	95	№ 42
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,83	1,27	34,48	161,37	№ 148,147
Итого за обед		930	37,21	22,35	132,11	932,37	
Итого за день		1595	55,69	33,04	252,87	1565,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1							
завтрак	запеканка манная с молоком сгущенным	150/20	6,35	6,91	55,42	307,42	№ 240
	молоко	200	5,9	6,75	9,91	122	№ 424
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№ 147
	сырники	55	9,28	6,27	11,45	140,25	№ 353
	сок	200	0	0	22	90	
Итого за завтрак		655	23,37	20,57	111,34	724	
Обед	суп из овощей с помидорами	200	1,86	4,35	10,15	88,8	№ 116
	Котлета рыбная	100	13,6	9,86	16,92	212	№ 226
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	№ 443
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	22,32	85	№ 388
	фрукты	100	3,0	-	47,2	200	№ 338
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	4,87	1,37	34,33	163,92	№ 148,147
Итого за обед		810	27,17	21,42	152,97	905,72	
Итого за день		1665	50,54	41,99	286,31	1719,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 2							
завтрак	Омлет с сыром м/с	150/10	22,08	36,80	48,50	449,60	№ 112-а
	Чай с молоком	180	1,39	1,47	8,42	50,4	№ 431
	Сок яблочный	200	-	-	22	90	№ 401
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,02	0,79	21,55	100,86	№ 148,147
Итого за завтрак		590	26,49	39,06	100,47	690,86	
Обед	Салат «Витаминный»	100	1,2	5,15	10,88	93,33	№ 40
	Борщ со сметаной и курой	250/20	5,74	5,8	20,35	145	№ 159
	Макаронник с мясом, м/с	150/10	17,61	19,28	31,78	371,20	№ 292
	Компот из кураги	180	1,11	-	20,20	81,70	№ 389
	Хлеб ржаной, пшеничный	28/40	4,10	1,06	29,31	137,17	№ 148,147
Итого за обед		728	29,76	31,29	112,52	828,40	
Итого за день		1318	56,25	70,35	212,99	1519,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 3							
завтрак	Каша манная с гренками	150/15	3,91	3,81	12,32	99,15	№ 328
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	№ 395
	Выпечка: пирог с капустой	75	5,45	7,08	28,88	201	-
	фрукты	100	3,0	-	47,2	200	№338
Итого за завтрак		500	15,15	13,68	103,79	593,30	
Обед	Салат «овощной» с м/р	100	1,15	5,5	4,45	90	№ 5
	Суп картофельный с курой	200/20	8,0	5,84	20	129,0	№ 175
	Кура запеченная с овощами	100/20	29,59	20,69	90,57	346,8	№ 228
	Греча отварная с овощами	150	8,3	8,8	38,0	75,0	№ 166
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	4,23	1,11	30,17	141,20	№148,147
	Чай с лимоном	180/7	0,23	0,04	13,50	52,36	№ 434
Итого за обед		847	51,5	41,98	196,69	834,36	
Итого за день		1247	66,65	55,66	300,48	1427,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 4							
завтрак	Творожная запеканка со сгущ-й	150/30	26,65	20,46	44,65	469,38	№ 344
	снежок	200	6,0	8,0	9,0	132	№ 412
	Школьная булка	50	4,0	4,23	29,04	179	-
Итого за завтрак		430	36,65	32,79	82,69	780,38	
Обед	Суп молочный овощной	200	4,13	5,06	14	119,2	№ 133
	жаркое по-домашнему	175	18,2	7,0	37,95	180,0	№ 329
	Компот из свежих фруктов	180	0,47	0,13	11,90	65	№ 128
	фрукты	100	3,0	1	47,2	200	№ 338
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	4,23	1,11	30,17	141,20	№148,147
Итого за обед		700	30,03	13,3	141,22	705,4	
Итого за день		1130	66,68	46,09	223,91	1485,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 5							
завтрак	запеканка рисовая с молоком сгущенным	150/20	5,11	6,91	56,81	308,83	№ 242
	Молочный коктейль	200	5,0	5,6	20	148	№ 400
	Выпечка: плюшка	75	4,88	5,27	39,36	223	-
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	№ 424
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,42	0,63	17,24	80,69	№148,147
	сок	200	-	-	22	90,0	№401
Итого за завтрак		725	22,51	23,01	155,71	913,52	
Обед	Салат «Школьные годы» (помидор, огурец, капуста, м/р)	100	1,18	5,12	3,52	65	№ 38
	Суп с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4056	13,53	118,8	№ 209
	Ленивые голубцы в соусе	150/30	13,92	10,37	37,79	220	№ 314
	компот из свежих яблок	180	0,6	0,24	22,32	85	№ 388
	Хлеб ржаной, пшеничный	28/40	4,11	1,07	29,31	137,17	№148,147
Итого за обед		748	25,64	4072,8	106,47	625,97	
Итого за день		1473	48,15	4095,81	262,18	1539,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Лапшевик с м/с	150/5	11,27	12,49	43,46	333,17	№ 208
	Чай сладкий	200	0,13	-	9,18	18,38	№ 943
	Бутерброд с сыром, м/с	30/25/5	5,76	5,25	14,94	133	№ 4
	Йогурт «Эктра»	115	1,38	2,88	18,4	98	-
Итого за завтрак		531	18,54	20,62	85,98	582,55	
Обед	Салат из помидор и огурцов м/р	100	5,73	7,95	4,0	111,67	№ 24
	Суп гороховый с мясом	200/10	12,0	5,64	23,14	169	№ 118-а
	Ежики мясные в соусе	150/30	23,43	31,47	64,7	477	№ 157
	Компот из кураги	180	1,11	-	20,20	81,70	№ 389
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	4,85	1,25	34,48	161,37	№148,147
Итого за обед		750	47,12	46,31	146,52	1000,74	
Итого за день		1281	65,66	66,93	232,5	1583,29	
итого за период			794,67	4772,64	3155,1	20752,55	