

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Гурьевский ЦО

им. С.К. Иванчикова»

Г.И. Коновалова

Приказ № 18/5

От 11 апреля 2024 г.



Примерное 10-дневное меню
на 2024 год (лагерь дневного пребывания
в период летних каникул)
МОУ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова»

Ср

А.В.Савельева

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Омлет натуральный	г	12.880	20.010	3.450	243.800	301
	Бутерброд с маслом и сыром	г	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Яблоко (поштучно)	г	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Какао с молоком	г	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	Итого завтрак:		23.580	33.210	48.150	587.800	
	Обед						
	Салат из свежих овощей	г	0.660	3.660	2.220	39.000	25
	Суп картофельный с бобовыми	г	2.300	4.250	15.125	108.000	144
	Плов из отварной птицы	г	18.290	18.170	43.310	410.280	406
Чай с лимоном	г	1.400	0.000	29.000	122.000	503	
Хлеб ржано-пшеничный	г	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
Батон нарезной	г	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
Итого обед:		26.130	27.020	110.135	785.980		
Полдник							
Вафли	г	1.68	1.98	46.38	210	588	
Сок фруктовый	г	1.00	0.00	0.00	110.000	518	
Итого полдник:		2.680	1.980	46.380	320.000		
Итого за день:		52.390	62.210	204.665	1,693.780		
2 день	Завтрак						2 день
	Кнели рыбные припущенные	г	12.240	1.260	4.950	80.100	334
	Картофельное пюре	г	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Чай с лимоном	г	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Апельсин (поштучно)	г	0.900	0.200	8.100	43.000	112
	Итого завтрак:		18.040	14.840	56.730	439.500	
	Обед						
	Отулец свежий	г	0.480	0.060	1.500	8.400	106
Рассольник ленинградский	г	2.31	6.75	16.6	137.5	134	
Биточек из курицы припущенный	г	13.50	9.60	8.36	169.700	412	
Макаронные изделия отварные	г	5.66	5.56	29.04	145	291	
Компот из смеси сухофруктов	г	0.50	0.00	27.00	110.000	508	
Хлеб ржано-пшеничный	г	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
Батон нарезной	г	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
Итого обед:		25.93	22.91	102.98	677.30		
Полдник							
Печенье	г	1.68	1.98	46.38	210	588	
Сок фруктовый	г	1.00	0.00	0.00	110.000	518	
Итого полдник:		2.680	1.980	46.380	320.000		
Итого за день:		46.650	39.730	206.090	1,436.800		
3 день	Завтрак						3 день
	Запеканка из творога	г	24.000	25.200	23.900	425.000	313

8 день	Итого за день:			43.460	55.860	212.350	1.611.680	8 день
	Завтрак							
	Запеканка из творога	Г	150	24.000	25.200	23.900	425.000	313
	Какао с молоком	Г	200	3.6	3.3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	Г	10	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Батон нарезной	Г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Банан (поштучно)	Г	120	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Итого завтрак:		500.000	29.250	35.280	61.030	686.400	
	Обед							
	Винегрет овощной	Г	60	0.780	6.480	4.080	78.000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	Г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Шницель из курицы припущенный	Г	90	13.50	9.60	8.36	169.700	412
	Картофельное пюре	Г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Компот из кураги	Г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	Г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		800.000	23.75	30.22	74.57	662.60	
	Полдник							
	Печенье	Г	40	1.68	1.98	46.38	210	588
	Сок фруктовый	Г	200	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	Итого полдник:		240.000	2.680	1.980	46.380	320.000	
	Итого за день:			55.680	67.480	181.980	1.669.000	
9 день	Завтрак							9 день
	Апельсин (поштучно)	Г	100	0.900	0.200	8.100	43.000	112
	Гуляш из говядины	Г	120	20.600	22.000	4.200	297.000	367
	Макаронные изделия отварные	Г	150	5.66	5.56	29.04	145	291
	Чай с лимоном	Г	200	1.000	0.000	15.000	60.000	458*
	Батон нарезной	Г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		590.000	29.660	28.340	66.620	597.400	
	Обед							
	Помидоры свежие	Г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106
	Суп из овощей	Г	250	3.670	4.400	15.270	115.500	143
	Котлета рыбная	Г	90	8.510	4.600	4.030	91.520	343
	Рис отварной	Г	150	2.850	7.350	19.050	153.000	426
	Компот из смеси сухофруктов	Г	200	0.500	0.000	27.000	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	Г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		800.000	19.670	17.410	88.110	591.120	
	Полдник							
	Вафли	Г	40	1.68	1.98	46.38	210	588
	Сок фруктовый	Г	200	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	Итого полдник:		240.000	2.680	1.980	46.380	320.000	
	Итого за день:			52.010	47.730	201.110	1.508.520	
10 день	Завтрак							10 день
	Суп молочный вермешелевый	Г	200	5.240	11.660	25.060	226.200	260
	Бутерброд с сыром	Г	20/5/20	6.7	9.5	9.9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	Г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Груша (поштучно)	Г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112

Итого завтрак:			15.940	24.060	58.360	496.200	
	Обед						
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	Г	0.6	6.12	2.1	66	22
	Суп гороховый	Г	2.6	2.8	18.6	109.8	158
	Каша гречневая рассыпчатая	Г	7.800	17.100	34.500	323.000	237
	Тефтели из говяжьих припущенные	Г	13.8	12.7	8.7	204	389
	Компот из свежих фруктов	Г	0.3	0	20.1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	Г	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		28.58	39.66	104.48	890.50	
	Полдник						
	Пряник	Г	1.68	1.98	46.38	210	588
	Сок фруктовый	Г	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	Итого полдник:		2.680	1.980	46.380	320.000	
	Итого за день:		47.200	65.700	209.220	1,706.700	

--	--	--

