

Утверждаю

Директор МОУ Великосельская СШ



Ежикова М.С.

Примерное меню

Для обучающихся МОУ «Великосельская СШ

Гаврилов-Ямского МР»

для детского оздоровительного осеннего лагеря

2024г

МЕНЮ

1 день



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
1994	149	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	2,9	3,4	23,4	140
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	14	60
2008		ЙОГУРТ	120				
Итого				5,9	12,9	53,6	358
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,6	7,3	15,7	157
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	180	11,4	10,8	21,3	246
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,5	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				22,7	19,2	75,3	588
Всего				28,6	32,1	128,9	946

МЕНЮ



2 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР.149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	3,6	4,1	24,5	153
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				6,6	13,6	64,5	414
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	2,5	11,1	72
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,5	11	2,9	169
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2004 г	279	КОРЖИК	70	7,3	14,2	71,3	433
Итого				31,6	33,5	161,2	1079
Всего				38,2	47,1	225,7	1493

МЕНЮ

3 день



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	19,9	18,7	40,9	437
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				22,4	19,5	66,4	558
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	5,2	6,6	11,6	131
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2021	491	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			9,1	36
Итого				31,1	30,9	109,1	865
Всего				53,5	50,4	175,5	1423

МЕНЮ

4 день



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,7	2,7	13,9	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				5,4	12,2	58,8	371
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	5	7,2	13,8	141
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	3,7	19	124
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	9	8	11,8	153
		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,9	0,1	1,8	11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				21,9	20,1	88,8	628
Всего				27,3	32,3	147,6	999

МЕНЮ

5 день



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,2	3,4	26,8	151
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			26,8	36
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
Итого				6,8	15,3	92	468
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,5	6,7	11,6	137
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	13,1	17,6	13,3	270
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	2,8	27,4	152
		ШОКОЛАД	1	9,3	32,6	45,9	499
Итого				46,5	67	179,3	1505
Всего				53,3	82,3	271,3	1973