

Утверждаю



Директор МОУ Великосельская СШ

Ежикова М.С.

Примерное меню на осенний
оздоровительный лагерь,
с 24 октября 2022г. по 28 октября 2022 г.
Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ**День 1**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2006	ТАБЛИЦ А 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	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				6,7	13,6	67	423
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,3	10,1	14,9	197
		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,9	0,1	1,8	11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
Итого				29,7	26,7	115	827
Всего				36,4	40,3	182	1250

МЕНЮ**День 2**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	13,6	0,9	200
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				24,1	22,6	45,4	508
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	11,7	18,7	16,6	287
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
Итого				26,7	28,8	117,8	846
Всего				50,8	51,4	163,2	1354

МЕНЮ**День 3**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	200	30,9	20,7	45,3	513
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			26,8	36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
Итого				33,2	21,5	88,2	632
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	4,2	15,7	107
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	4,1	16,6	128
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9	9,7	11	174
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	2,8	27,4	152
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				21,8	21,1	97,4	680
Всего				55	42,6	185,6	1312

МЕНЮ**День 4**

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	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		МАНДАРИНЫ	120	0,7	0,2	6,1	30
Итого				5	12	49,9	333
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,6	4,7	3	55
		СОЧНИК С ТВОРОГОМ	100	10,3	3,3	54,3	289
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
Итого				18	19,9	133	777
Всего				23	31,9	182,9	1110

МЕНЮ

День 5

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
	57	МАННИК	200	7,7	8,2	56,1	334
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЙОГУРТ	100				
Итого				10,2	9	85,9	472
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,3	3	11,6	93
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				33,8	26,7	116,5	861
Всего				44	35,7	202,4	1333