

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Роспотребнадзора г. Моршанска,
Моршанского, Пичаевского и Сосновского
района

К.А. Ланкин

« 29 » 05 2025г.

« Утверждаю »

Директор МБОУ Алгасовской СОШ

И.И. Степанникова

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для лагеря дневного пребывания «Юный патриот» МБОУ Алгасовской
СОШ в летний период 2025 год с 7-11 лет.

	№ тех. карты	выход	цена	белки	жир ы	углево ды	Калор -ть
1 день, завтрак							
Каша вязкая молочная пшённная с курагой	54-8к	1/210	28-00	8,4	9,7	40,2	281,6
Чай с сахаром	943	1/200	2-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	1	1/30	3-95	1,84	5,66	10,92	102
			34-55	10,44	15,36	65,12	411,6
обед							
Суп картофельный с крупой (рис) с мясом	101	1/200/12	14-20	1,58	2,19	11,66	117,6
Жаркое по домашнему	276	1/210	44-60	24,47	6,27	21,76	241,17
Компот из свежих плодов	342	1/200	6-50	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной	2	1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные	71		8-70	0,66	0,12	2,28	13,2
			75-45	28,85	8,94	73,60	538,77
2 день, завтрак							
Оладьи с яблоком	25	1/150	20-60	7,25	3,95	31,4	285,23
Чай с лимоном	377	1/200/8	4-10	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный с маслом	1	1/20/10	14-75	1,23	11,97	7,38	143,00
			39-45	17,50	18,20	54,20	542,89
обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/200/12	12-15	1,45	3,93	100,2	127,0
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	30-20	13,75	10,86	3,49	166,66
Макароны отварные	54-1г- 2020	1/150	10-35	5,3	5,5	32,7	202
Сок	389	1/200	16-40	1,0	-	20,2	84,8
Хлеб ржаной	2	1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
			70-55	23,48	20,65	166,61	632,66

3 день, завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная	182	1/210	27-55	7,82	12,83	34,27	285
Компот из свежих плодов	342	1/200	6-50	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный	1	1/30	3-95	1,84	5,66	10,92	102
			38-00	9,82	18,49	73,07	501,6
обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	103	1/200/12	15-60	2,15	2,27	13,71	128,80
Котлеты мясные	608	1/100	34-50	15,55	11,55	15,70	228,75
Рис отварной с томатным соусом	54-6г-2020/348	1/150/20	16-35	3,6/ 0,23	5,4/ 0,84	36,4/ 1,6	208,7/ 14,9
Чай с лимоном	377	1/200/7	4-10	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб ржаной	2	1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
			72-00	32,53	29,14	85,01	748,01
4 день, завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы	181	1/210	23-00	6,11	10,72	32,38	251
Компот из свежих плодов	342	1/200	6-50	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный с маслом	1/14	1/15/10	13-20	1,23	11,97	7,38	143
			42-70	8,58	23,37	64,47	508,6
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем с мясом	88	1/200/12	12-00	6,0	8,05	6,61	170,63
Биточки в томат соусе	282	1/80/20	26-70	12,44	9,24	12,56	183
Гречка отварная	54-4г-2020	1/150	16-60	8,2	6,9	35,9	238,9
Чай с лимоном	377	1/200/7	4-10	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб ржаной	2	1/30	1-45	1,32	0,24	6,68	34,8
Овощи порционные	71		6-45	0,66	0,12	2,28	13,2
			67-30	37,64	26,83	79,45	755,19
5 день, завтрак							
Каша молочная с макаронными изделиями	781	1/200	16-55	4,4	3,92	6,02	119,98
Чай с лимоном	377	1/200/7	4-10	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный с сыром		1/20/20	18-25	16	1,0	70,0	250,00
			38-90	29,42	7,2	91,44	484,64
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/200/12	12-15	1,45	3,93	100,2	127,0
Птица тушёная в томатном соусе	643	1/75/75	35-00	21,3	21,65	4,67	200,0
Рис отварной	54-6г-2020	1/150	16-00	3,6	5,4	36,4	208,7
Компот из свежих	342	1/200	6-50	0,16	-	27,88	114,6

плодов							
Хлеб ржаной	2	1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
			71-10	28,49	31,34	179,17	702,5
6 день, завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	182	1/210	25-85	5,1	10,72	53,42	251,0
Чай	943	1/200	2-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный с маслом	1/14	1/15/10	13-20	1,23	1,97	7,38	143,00
			41-65	6,53	12,69	54,8	422,0
Обед							
Суп картофельный с бобовыми с мясом	102	1/200/12	12-15	7,86	7,1	13,44	180,47
Рагу овощное с мясом	331	1/220	38-00	1,89	5,97	15,77	124,44
Компот из свежих плодов	342	1/200	6-50	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной	2	1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты	71		10-25	0,32	0,32	7,84	37,60
			68-35	12,21	13,75	74,95	509,31
7 день, завтрак							
Блины с повидлом	1081	1/150/20	27-60	6,6	6,75	31,7	308,7
Чай с сахаром	943	1/200	2-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/30	3-95	1,84	5,66	10,92	102
			34-15	8,64	12,41	56,62	438,7
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем с мясом	88	1/200/12	12-00	6,00	8,05	6,61	170,63
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	30-20	13,75	10,86	3,49	166,66
Гречка отварная	54-4г-2020	1/150	16-60	8,2	6,9	35,9	238,9
Компот из свежих плодов	342	1/200	6-50	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной		1/30	1-45	1,32	0,24	6,68	34,8
Овощи порционные			9-10	0,66	0,12	2,28	13,2
			75-85	30,09	26,17	82,84	738,79
8 день, завтрак							
Каша пшённая	54-23к	1/200	24-95	6,8	5,8	32,1	208,3
Компот из свежих плодов	342	1/200	6-50	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный с маслом		1/30/10	14-40	1,23	1,97	7,38	143,00
			45-85	8,19	7,77	67,36	465,9
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	103	1/200/12	15-10	2,15	2,27	13,71	128,80
Плов из мяса	291	1/220	45-00	18,64	11,5	39,3	335,8
Чай с сахаром	943	1/200	2-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2

			64-15	22,97	14,13	77,03	544,8
9 день, завтрак							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	1/210	16-95	9,04	13,0	35,18	295
Чай с лимоном	377	1/200/7	4-10	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный с маслом		1/20/10	13-60	1,23	1,97	7,38	143
			34-65	19,29	17,25	57,98	552,66
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/200/12	12-15	1,45	3,93	100,2	127,0
Макароны отварные	54-1г-2020	1/150	10-35	5,3	5,5	32,7	202,0
Птица тушёная в томатном соусе	643	1/75/25	35-00	21,3	21,65	4,67	200,0
Сок	389	1/200	16-40	1,0	-	20,2	84,8
Хлеб ржаной		1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
			75-35	31,03	31,44	167,79	666,00
10 день, завтрак							
Омлет с кабачковой икрой	54-1/о-2020	1/150/20	30-85	13,42	22,03	7,83	283,8
Компот из свежих плодов	342	1/200	6-50	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный		1/30	3-95	1,84	5,66	10,92	102,00
			41-30	15,42	27,69	46,63	500,40
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис) и с мясом	101	1/200/10	10-95	1,58	2,19	11,66	117,6
Куриная отбивная	110	1/80	37-10	11,72	12,68	12,54	147,53
Гречка отварная	54-4г-2020	1/150	16-60	8,2	6,9	35,9	238,9
Чай с сахаром	943	1/200	2-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
			68-70	23,68	22,13	84,12	584,23
11 день, завтрак							
Вермишель с сыром	206	1/200/20	32-00	11,07	10,28	31,78	264,00
Чай с лимоном	377	1/200/7	4-10	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный		1/20	2-95	1,84	5,66	10,92	102,00
			39-05	21,93	18,22	48,12	480,66
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем и мясом	88	1/200/12	12-00	6,0	8,05	6,61	170,63
Пюре картофельное	54-11г-2020	1/150	21-10	3,1	6,0	19,7	145,8
Котлета рубленая куриная	306	1/100	34-30	11,93	12,62	8,09	194
Чай	943	1/200	2-10	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
			70-95	23,21	27,03	58,42	590,63

12день, завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная	182	1/210	27-55	7,82	12,83	34,27	285
Чай с сахаром	943	1/200	2-10	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/30	3-45	1,84	5,66	10,92	102
Кондитерские изделия			5-75	1,93	2,04	12,13	52,3
			33-10	11,79	20,53	71,32	467,3
Обед							
Суп картофельный с бобовыми с мясом	102	1/200/12	12-15	7,86	7,1	13,44	135,47
Макароны отварные	54-1г-2020	1/150	10-35	5,3	5,5	32,7	202,0
Котлеты рыбные	54-3р-2020	1/100	39-15	14,1	2,8	8,6	115,9
Компот из свежих плодов	342	1/200	6-50	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной		1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные			7-30	0,66	0,12	2,28	13,20
			76-90	30,06	15,88	94,92	678,37