

«Согласовано»

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

« 19 » 05 2025г. К.А. Ланкин

« Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ



ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для лагеря дневного пребывания «Юный патриот» МБОУ Алгасовской
СОШ в летний период 2025 год с 11 и старше

	№ тех. карты	выход	цена	белки	жир ы	углево ды	Калор -ть
1 день, завтрак							
Каша вязкая молочная пшённая 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	1/250/12	16-35	1,98	2,74	14,58	135,75
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			6-55	0,66	0,12	2,28	13,2
			75-45	29,25	9,49	76,52	556,92
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	1/15/10	13-20	1,23	11,97	7,38	143,00
			37-90	17,50	18,20	54,20	542,89
обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/250/12	13-70	1,81	4,91	125,2	147,5
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	202,0
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
			72-10	23,84	21,63	191,61	653,16

<i>3 день, завтрак</i>							
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
<i>обед</i>							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	103	1/250/10	15-10	2,69	2,84	17,14	149,75
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	4,8/ 0,23	7,2/ 0,84	48,6/ 1,6	278,3/ 14,9
Чай с лимоном	377	1/200	4-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной	2	1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
			72-00	25,45	22,79	107,06	751,90
<i>4 день, завтрак</i>							
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	7,5	22,69	67,64	508,6
<i>Обед</i>							
Щи из св. капусты с картофелем с мясом	88	1/250/12	13-50	6,37	10,06	8,26	202,04
Биточки в томатном 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	943	1/200	4-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной	2	1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные			4-45	0,66	0,12	2,28	13,2
			67-30	29,85	26,68	83,02	717,34
<i>5 день, завтрак</i>							
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		1/20/15	16-70	16,0	1,0	70,0	250,0
			37-35	29,42	7,2	91,44	484,64
<i>Обед</i>							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/250/12	13-70	1,81	4,91	125,2	147,5
Птица тушёная в томатном соусе	643	1/75/25	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 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
			72-65	33,40	36,31	90,78	778,84
6 день, завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	182	1/210	25-85	5,1	10,72	33,42	251,0
Чай	943	1/200	2-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный с маслом	1/14	1/20/10	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	1/25/12	13-70	9,83	8,88	16,8	214,34
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	1/30	8-70	0,66	0,12	2,28	13,2
			68-35	14,52	16,41	72,75	518,78
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	1/250/10	13-50	6,37	10,06	8,26	202,04
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			7-60	0,66	0,12	2,28	13,2
			75-85	30,46	28,18	84,49	770,20
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		1/15/10	13-20	1,23	1,97	7,38	143,0
			44-65	8,19	7,77	67,36	465,9
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	103	1/250/12	16-30	2,69	2,84	17,14	149,75
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

			65-35	23,51	14,7	80,46	565,75
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		1/15/10	12-05	1,23	1,97	7,38	143,0
			33-10	19,29	17,25	57,98	552,66
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/250/10	13-70	1,81	4,91	125,2	147,5
Макаронны отварные	54-1г-2020	1/150	10-35	5,3	5,5	32,7	202,0
Птица тушёная в томатном соусе	643	1/75/75	35-00	21,3	21,65	4,67	200,0
Сок		1/200	16-40	1,0	-	20,2	84,8
Хлеб ржаной		1/30	1-45	1,98	0,36	10,02	52,2
			76-90	31,39	32,42	192,79	686,5
10 день, завтрак							
Омлет с кабачковой икрой	54-10-2020	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)	101	1/250	10-95	1,98	2,74	14,58	90,75
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	24,08	22,68	87,04	594,98
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		1/30	3-95	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 с мясом	88	1/250/12	13-00	6,37	10,06	8,26	202,04
Пюре картофельное	54-11г-2020	1/150	21-10	3,1	6,0	19,7	145,8
Котлета рубленая куриная	306	1/90	33-30	11,93	12,62	8,09	194
Чай	389	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	23,58	29,04	60,07	622,04

12день, завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная	182	1/210	27-55	7,82	12,83	34,27	285
Чай с сахаром	943	1/200	2-40	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/30	3-45	1,84	5,66	10,92	102,00
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 и с мясом	102	1/250/12	13-70	9,83	8,88	16,8	214,34
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			5-75	0,66	0,12	2,28	13,2
			76-90	32,03	17,66	98,28	712,24