

«Согласовано»

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

К.А. Ланкин
2023г.

« Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ

МБОУ
Алгасовская
СОШ

И.И. Степанникова

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для лагеря дневного пребывания «Юный патриот» МБОУ Алгасовской
СОШ в летний период 2023 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	18-00	8,4	9,7	40,2	281,6
Чай с сахаром	943	1/200	3-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	1	1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102
			24-85	10,44	15,36	65,12	411,6
обед							
Суп картофельный с крупой (рис) и с мясом	101	1/200/12	12-00	1,58	2,19	11,66	72,6
Жаркое по домашнему	276	1/210	28-95	24,47	6,27	21,76	241,17
Компот из свежих плодов	342	1/200	4-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной	2	1/30	1-70	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи	71		7-40	0,66	0,12	2,28	13,2
Фрукты			17-40	0,32	0,32	7,84	37,6
			72-15	29,17	9,26	81,44	531,37
2 день, завтрак							
Каша жидкая молочная гречневая	54-20к- 2020	1/200	17-00	7,1	6,7	23,8	184,4
Чай с лимоном	377	1/200/8	4-80	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный	1	1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102
Кондитерские изделия			4-00	1,93	2,04	12,13	52,3
			29-05	19,89	16,68	62,27	453,36
обед							
Борщ с капустой и картофелем	82	1/200	6-95	1,45	3,93	100,2	82,0
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	25-20	13,75	10,86	3,49	166,66
Макаронны отварные	54-1г- 2020	1/150	7-80	5,3	5,5	32,7	202
Сок	389	1/200	13-40	1,0	-	20,2	84,8
Хлеб ржаной	2	1/30	1-70	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			12-90	0,32	0,32	7,84	37,6
			67-95	23,8	20,97	174,45	625,26

3 день, завтрак

Каша жидкая молочная овсяная	182	1/210	17-00	7,82	12,83	34,27	285
Компот из свежих плодов	342	1/200	4-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный	1	1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102
			24-95	9,82	18,49	73,07	501,6

обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	103	1/200	7-00	2,15	2,27	13,71	83,80
Котлеты мясные	608	1/100	28-50	15,55	11,55	15,70	228,75
Рис отварной с томатным соусом	54-6г-2020/348	1/150/20	12-75	3,6/0,23	5,4/0,84	36,4/1,6	208,7/14,9
Чай с сахаром	943	1/200	3-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной	2	1/30	1-70	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			18-50	0,32	0,32	7,84	37,6
			72-05	24,03	27,18	99,27	653,95

4 день, завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы	181	1/210	11-20	6,11	10,72	32,38	251
Компот из свежих плодов	342	1/200	4-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный с маслом	1/14	1/20/10	12-80	1,23	11,97	7,38	143
			28-70	8,58	23,37	64,47	508,6

Обед

Щи из св. капусты с картофелем и мясом	88	1/200/12	12-00	6,0	8,05	6,61	125,63
Биточки в томат соусе	282	1/80/20	23-30	12,44	9,24	12,56	183
Гречка отварная	54-4г-2020	1/150	13-00	8,2	6,9	35,9	238,9
Чай «каркаде»	389	1/200	3-00	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной	2	1/30	1-70	1,32	0,24	6,68	34,8
Овощи порционные	71		15-30	0,66	0,12	2,28	13,2
			68-30	28,82	24,55	78,03	623,53

5 день, завтрак

Каша молочная с макаронными изделиями	781	1/200	18-00	4,4	3,92	6,02	119,98
Чай с лимоном	377	1/200/7	4-80	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102,00
Кондитерские изделия			4-00	1,93	2,04	12,13	52,3
			30-05	17,19	13,9	44,49	388,94

Обед

Рассольник ленинградский	96	1/200	6-70	5,09	7,12	9,45	126,67
Птица тушёная в томатном соусе	643	1/75/75	24-56	21,3	21,65	4,67	200,0
Рис отварной	54-6г-2020	1/150	12-75	3,6	5,4	36,4	208,7
Компот из свежих плодов	342	1/200	4-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной	2	1/30	1-70	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			16-54	0,32	0,32	7,84	37,6
			66-95	32,45	34,85	96,26	739,77

6 день, завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	182	1/210	20-45	5,1	10,72	53,42	251,0
Чай «каркаде»	389	1/200	3-00	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный с маслом	1/14	1/30/10	12-80	1,23	1,97	7,38	143,00
			36-25	6,53	12,69	54,8	422,0
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	102	1/200	9-60	7,86	7,1	13,44	135,47
Рагу овощное с мясом	331	1/220	29-20	1,89	5,97	15,77	124,44
Компот из свежих плодов	342	1/200	4-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной	2	1/30	1-70	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные	71		7-40	0,66	0,12	2,28	13,2
Фрукты			15-55	0,32	0,32	7,84	37,6
			60-75	12,87	13,87	77,23	477,51
7 день, завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы	181	1/210	11-20	6,11	10,72	32,38	251
Чай с сахаром	943	1/200	3-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102
Кондитерские изделия			9-45	3,93	5,04	25,13	112,3
			27-50	12,08	23,42	82,43	493,3
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем с мясом	88	1/200/12	12-00	6,00	8,05	6,61	125,63
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	25-20	13,75	10,86	3,49	166,66
Гречка отварная	54-4г-2020	1/150	13-00	8,2	6,9	35,9	238,9
Компот из свежих плодов	342	1/200	4-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной		1/30	1-70	1,32	0,24	6,68	34,8
Выпечка			9-90	5,2	1,9	34,0	173,8
			69-50	34,63	27,95	114,56	854,39
8 день, завтрак							
Запеканка из творога	54-1г-2020	1/150	48-50	25,6	16,1	25,0	347,8
Компот из свежих плодов	342	1/200	4-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный		1/25	3-00	1,84	5,66	10,92	102,00
			56-20	27,6	21,76	63,8	564,4
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	103	1/200	9-00	2,15	2,27	13,71	83,80
Плов из мяса	291	1/220	26-50	18,64	11,5	39,3	335,8
Чай с сахаром	943	1/200	3-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-70	1,98	0,36	10,02	52,2
			40-80	22,97	14,13	77,03	499,8
9 день, завтрак							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	1/210	17-00	9,04	13,0	35,18	295
Чай с лимоном	377	1/200/7	4-80	9,02	2,28	15,42	114,66

С 7-11

Хлеб пшеничный		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102
			25-05	19,9	20,94	61,52	511,66
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/200/10	8-95	1,45	3,93	100,2	82,0
Макаронные отварные	54-1г-2020	1/150	7-80	5,3	5,5	32,7	202,0
Птица тушёная в томатном соусе	643	1/75/75	24-56	21,3	21,65	4,67	200,0
Сок	389	1/200	13-40	1,0	-	20,2	84,8
Хлеб ржаной		1/30	1-70	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			15-54	0,32	0,32	7,84	37,6
			71-95	31,35	31,76	175,63	658,6
10 день, завтрак							
Омлет с зелёным горошком	54-20-2020	1/150	25-20	9,6	11,5	4,7	160,4
Компот из свежих плодов	342	1/200	4-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный		1/40	4-33	1,84	5,66	10,92	102,00
			34-23	11,6	17,16	43,5	377,0
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	101	1/200	8-32	1,58	2,19	11,66	72,6
Куриная отбивная	110	1/80	25-25	11,72	12,68	12,54	147,53
Гречка отварная	54-4г-2020	1/150	13-00	8,2	6,9	35,9	238,9
Чай с сахаром	943	1/200	3-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/40	2-70	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			9-90	0,32	0,32	7,84	37,6
			62-77	24,00	22,45	91,96	576,83
11 день, завтрак							
Вермишель с сыром	206	1/200/20	21-90	11,07	10,28	31,78	264,00
Чай с лимоном	377	1/200/7	4-80	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102,00
			29-95	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	125,63
Пюре картофельное	54-11г-2020	1/150	12-00	3,1	6,0	19,7	145,8
Котлета рубленая из птицы	306	1/100	20-40	11,93	12,62	8,09	194
Чай «каркаде»	943	1/200	3-00	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-70	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные			7-40	0,66	0,12	2,28	13,2
Фрукты			10-55	0,32	0,32	7,84	37,6
			67-05	24,19	27,47	68,54	596,43
12 день, завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная	182	1/210	17-00	7,82	12,83	34,27	285
Чай с сахаром	943	1/200	3-60	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102
Кондитерские изделия			4-00	1,93	2,04	12,13	52,3

			27-85	11,79	20,53	71,32	467,3
Обед							
Суп картофельный с бобовыми с мясом	102	1/200/10	11-70	7,86	7,1	13,44	135,47
Макаронны отварные	54-1г-2020	1/150	7-80	5,3	5,5	32,7	202,0
Котлеты рыбные	54-3р-2020	1/100	26-50	14,1	2,8	8,6	115,9
Компот из свежих плодов	342	1/200	4-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной		1/30	1-70	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			16-75	0,32	0,32	7,84	37,6
			69-15	29,72	16,08	100,48	657,77