

«Согласовано»

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



К.А. Ланкин
2023г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ

И.И. Степанникова

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для лагеря дневного пребывания «Юный патриот» МБОУ Алгасовской
СОШ в летний период 2023 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	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	1/250/12	15-00	1,98	2,74	14,58	90,75
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 порционные			7-00	0,66	0,12	2,28	13,2
Фрукты			14-80	0,32	0,32	7,84	37,6
			72-15	29,57	9,81	84,36	549,52
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	1/250	7-33	1,81	4,91	125,2	102,5
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	202,0
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			8-65	0,32	0,32	7,84	37,6
			67-95	24,16	21,95	199,45	645,76

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	1/250	11-25	2,69	2,84	17,14	104,75
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			15-00	0,32	0,32	7,84	37,6
			70-30	24,57	21,31	102,7	674,9
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	1/30/10	12-80	1,23	11,97	7,38	143
			28-70	7,5	22,69	67,64	508,6
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем и с мясом	88	1/250/12	16-80	6,37	10,06	8,26	157,04
Биточки в томатном 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	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные			10-50	0,66	0,12	2,28	13,2
			68-30	29,85	26,68	83,02	672,34
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	1/250	8-40	6,36	8,9	11,81	158,34
Птица тушённая в том 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	342	1/200	4-70	0,16	-	27,88	114,6

плодов							
Хлеб ржаной	2	1/30	1-70	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			14-84	0,32	0,32	7,84	37,6
			66-95	33,72	36,63	98,62	771,44
6 день, завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	182	1/210	20-45	5,1	10,72	33,42	251,0
Чай «каркаде»	389	1/200	3-00	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102,00
			26-70	7,14	16,38	58,34	381,0
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	102	1/250	12-00	9,83	8,88	16,8	169,34
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	1/30	7-40	0,33	0,6	1,14	6,6
Фрукты			15-30	0,32	0,32	7,84	37,6
			70-30	14,51	16,13	79,45	504,78
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	1/14	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	1/250/10	15-00	6,37	10,06	8,26	157,04
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	25-20	13,75	10,86	3,49	166,66
Гречка отварная	54-4г-2020 342	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 342	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		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102,00
			56,45	27,6	21,76	63,8	564,4
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	103	1/250	11-25	2,69	2,84	17,14	104,75
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

с/п

			40-55	23,51	14,7	80,46	520,75
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
Хлеб пшеничный		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102,00
			25-05	19,9	20,94	61,52	511,66
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/250/10	11-20	1,81	4,91	125,2	102,5
Макаронны 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		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			13-29	0,32	0,32	7,84	37,6
			71-95	31,71	32,74	200,63	679,10
10 день, завтрак							
Омлет с зел. горошком	54-2о-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		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102,00
			33-15	11,6	17,16	43,5	377,0
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	101	1/250	10-40	1,98	2,74	14,58	90,75
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		1/30	1-70	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 с мясом	88	1/250/10	15-00	6,37	10,06	8,26	157,04
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»	389	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			7-65	0,66	0,12	2,28	13,2
Фрукты			7-30	0,32	0,32	7,84	37,6

			67-05	24,56	29,48	70,19	627,84
<i>12день, завтрак</i>							
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	102,00
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 и с мясом	102	1/250/10	14-10	9,83	8,88	16,8	169,34
Макароны 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			14-35	0,32	0,32	7,84	37,6
			69-15	31,69	17,86	103,84	691,64