

«Согласовано»

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



К.А. Ланкин
2024г.



« Утверждаю»

Директор МБОУ Алгасовской СОШ

СОШ

ИНН 5102000000

ИНН 5102000000

ИНН 5102000000

ИНН 5102000000

ИНН 5102000000

И.И. Степанникова

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для лагеря дневного пребывания «Юный патриот» МБОУ Алгасовской
СОШ в летний период 2024 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	24-00	8,4	9,7	40,2	281,6
Чай с сахаром	943	1/200	4-20	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	1	1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102
			31-45	10,44	15,36	65,12	411,6
обед							
Суп картофельный с крупой (рис) с мясом	101	1/250/12	11-85	1,98	2,74	14,58	90,75
Жаркое по домашнему	276	1/210	34-00	24,47	6,27	21,76	241,17
Компот из свежих плодов	342	1/200	5-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной	2	1/30	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные			9-60	0,66	0,12	2,28	13,2
Фрукты			15-45	0,32	0,32	7,84	37,6
			78-55	29,57	9,81	84,36	549,52
2 день, завтрак							
Оладьи с яблоком	25	1/150	19-25	7,25	3,95	31,4	285,23
Чай с лимоном	377	1/200/8	5-45	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный	1	1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102
			27-95	18,11	11,89	57,74	501,89
обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/250/12	12-25	1,81	4,91	125,2	102,5
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	28-65	13,75	10,86	3,49	166,66
Макароны отварные	54-1г- 2020	1/150	8-60	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	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			14-20	0,32	0,32	7,84	37,6
			82-05	24,16	21,95	199,45	645,76

<i>3 день, завтрак</i>							
Каша жидкая молочная овсяная	182	1/210	23-15	7,82	12,83	34,27	285
Компот из свежих плодов	342	1/200	5-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный	1	1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102
			32-10	9,82	18,49	73,07	501,6
<i>обед</i>							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	103	1/250/12	11-85	2,69	2,84	17,14	104,75
Котлеты мясные	608	1/100	30-50	15,55	11,55	15,70	228,75
Рис отварной с томатным соусом	54-6г-2020/348	1/150/20	15-00	4,8/ 0,23	7,2/ 0,84	48,6/ 1,6	278,3/ 14,9
Чай с сахаром	943	1/200	4-20	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной	2	1/30	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			14-40	0,32	0,32	7,84	37,6
			77-90	25,77	23,11	114,9	744,5
<i>4 день, завтрак</i>							
Каша жидкая молочная из манной крупы	181	1/210	18-60	6,11	10,72	32,38	251
Компот из свежих плодов	342	1/200	5-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный с маслом	1/14	1/20/10	10-60	1,23	11,97	7,38	143
			34-90	7,5	22,69	67,64	508,6
<i>Обед</i>							
Щи из св. капусты с картофелем с мясом	88	1/250/12	9-20	6,37	10,06	8,26	157,04
Биточки в томатном соусе	282	1/80/20	25-30	12,44	9,24	12,56	183
Гречка отварная	54-4г-2020	1/150	13-70	8,2	6,9	35,9	238,9
Чай «каркаде»	389	1/200	2-65	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной	2	1/30	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные			12-80	0,66	0,12	2,28	13,2
Кондитерские изделия			9-50	1,93	2,04	12,13	52,3
			75-10	31,78	28,72	95,15	724,64
<i>5 день, завтрак</i>							
Каша молочная с макаронными изделиями	781	1/200	13-50	4,4	3,92	6,02	119,98
Чай с лимоном	377	1/200/7	5-45	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный с сыром		1/20/15	12-90	16,0	1,0	70,0	250,0
			31-85	29,42	7,2	91,44	484,64
<i>Обед</i>							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/250/12	12-25	1,81	4,91	125,2	102,5
Птица тушёная в томатном соусе	643	1/75/75	38-00	21,3	21,65	4,67	200,0

Рис отварной	54-6г-2020	1/150	14-00	3,6	5,4	36,4	208,7
Компот из свежих плодов	342	1/200	5-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной	2	1/30	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			11-25	0,32	0,32	7,84	37,6
Овощи порционные			4-80	0,66	0,12	2,28	13,2
			66-95	34,38	36,75	100,9	784,64
6 день, завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	182	1/210	21-40	5,1	10,72	33,42	251,0
Чай «каркаде»	389	1/200	2-65	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный с маслом	1/14	1/20/10	10-60	1,23	1,97	7,38	143,00
			34,65	6,53	12-69	54,8	422,0
Обед							
Суп картофельный с бобовыми с мясом	102	1/25/12	11-35	9,83	8,88	16,8	169,34
Рагу овощное с мясом	331	1/220	30-20	1,89	5,97	15,77	124,44
Компот из свежих плодов	342	1/200	5-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной	2	1/30	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные	71	1/30	12-80	0,66	0,12	2,28	13,2
Фрукты			13-55	0,32	0,32	7,84	37,6
			75-35	14,84	16,73	80,59	511,38
7 день, завтрак							
Блины с повидлом	1081	1/150/20	23-60	6,6	6,75	31,7	308,7
Чай с сахаром	943	1/200	4-20	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102
			31-05	8,64	12,41	56,62	438,7
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем с мясом	88	1/250/10	9-20	6,37	10,06	8,26	157,04
Гуляш из отварного мяса	277	1/60/40	28-65	13,75	10,86	3,49	166,66
Гречка отварная	54-4г-2020	1/150	13-70	8,2	6,9	35,9	238,9
Компот из свежих плодов	342	1/200	5-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной		1/30	1-95	1,32	0,24	6,68	34,8
Выпечка			9-90	5,2	1,9	34,0	173,8
Овощи порционные			7-55	0,66	0,12	2,28	13,2
			78-95	35,66	30,08	118,49	899,00
8 день, завтрак							
Каша пшённая	54-23к	1/200	18-45	6,8	5,8	32,1	208,3
Компот из свежих плодов	342	1/200	5-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный с маслом		1/20/10	10-60	1,23	1,97	7,38	143,0
			34-75	8,19	7,77	67,36	465,9

Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	103	1/250/12	11-85	2,69	2,84	17,14	104,75
Плов из мяса	291	1/220	40-00	18,64	11,5	39,3	335,8
Чай с сахаром	943	1/200	4-20	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные	71		7-50	0,66	0,12	2,28	13,2
Кондитерские изделия			9-75	1,93	2,04	12,13	52,3
			75-25	26,10	16,86	94,87	586,25
9 день, завтрак							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	1/210	14-25	9,04	13,0	35,18	295
Чай с лимоном	377	1/200/7	5-45	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный с сыром		1/20/15	13-10	16,0	1,0	70,0	250,0
			32-80	34,06	16,28	120,6	659,66
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с мясом	82	1/250/10	12-25	1,81	4,91	125,2	102,5
Макароны отварные	54-1г-2020	1/150	8-60	5,3	5,5	32,7	202,0
Птица тушёная в томатном соусе	643	1/75/75	38-00	21,3	21,65	4,67	200,0
Сок		1/200	16-40	1,0	-	20,2	84,8
Хлеб ржаной		1/30	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
			71-95	31,39	32,42	192,79	641,5
10 день, завтрак							
Омлет с кабачковой икрой	54-1/о-2020/1081	1/150/60	27-00	13,42	22,03	7,83	283,8
Компот из свежих плодов	342	1/200	5-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб пшеничный		1/40	4-30	1,84	5,66	10,92	102,0
			37-00	15,42	27,69	194,46	499,8
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис) с мясом	101	1/250/12	11-85	1,98	2,74	14,58	90,75
Куриная отбивная	110	1/80	31-10	11,72	12,68	12,54	147,53
Гречка отварная	54-4г-2020	1/150	13-70	8,2	6,9	35,9	238,9
Чай с сахаром	943	1/200	4-20	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные	71		9-90	0,66	0,12	2,28	13,2
			62-77	24,74	22,8	89,32	608,18
11 день, завтрак							
Вермишель с сыром	206	1/200/20	25-40	11,07	10,28	31,78	264,00
Чай с лимоном	377	1/200/7	5-45	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный		1/30	3-25	1,84	5,66	10,92	102,00
			34-10	21,93	18,22	48,12	480,66

<i>Обед</i>							
Щи из св. капусты с картофелем и с мясом	88	1/250/12	11-50	6,37	10,06	8,26	157,04
Пюре картофельное	54-1г-2020	1/150	11-50	3,1	6,0	19,7	145,8
Котлета рубленая из мяса птицы	306	1/100	26-00	11,93	12,6 2	8,09	194
Чай «каркаде»	389	1/200	2-65	0,20	-	14,00	28,00
Хлеб ржаной		1/30	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные			10-50	0,66	0,12	2,28	13,2
Фрукты			11-80	0,32	0,32	7,84	37,6
			75-90	24,56	29,48	70,19	627,84
<i>12день, завтрак</i>							
Каша жидкая молочная овсяная	182	1/210	23-15	7,82	12,83	34,27	285
Чай с сахаром	943	1/200	4-20	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
			34-60	11,79	20,53	71,32	467,3
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с бобовыми с мясом	102	1/250/12	11-35	9,83	8,88	16,8	169,34
Макаронны отварные	54-1г-2020	1/150	8-60	5,3	5,5	32,7	202,0
Котлеты рыбные	54-3р-2020	1/100	31-80	14,1	2,8	8,6	115,9
Компот из свежих плодов	342	1/200	5-70	0,16	-	27,88	114,6
Хлеб ржаной		1/30	1-95	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты			16-00	0,32	0,32	7,84	37,6
			75-40	31,69	17,86	103,84	691,64