

Директор МКОУ
Скоморошинская НОШ
_____ Е.А.Черенок

**Примерное меню
лагеря с дневным пребыванием на осенних каникулах
в МКОУ Скоморошинская НОШ
на 2024 год**

День: первый

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			2	3	4	5
67	Каша гречневая отварная рассыпчатая	180	10,26	8,68	49,41	324,60
65	Гуляш	100	27,23	26,60	5,53	370,21
2	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\5	6,93	11,55	23,77	229,60
137	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,22	4,06	13,30	52,58
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00
	Итого:		54,64	53,89	183,01	1070,99

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13
770	Суп из овощей	250	8,85	6,25	12,38	136,87
194	Рис отварной	180	4,28	7,20	0,39	226,58
125	Котлета рубленая(птица)	100	12,50	17,70	12,70	262,00
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00
398	Кисель плодово-ягодный	200	0,68	0,28	18,98	81,34
	Итого:		37,44	41,58	139,95	889,48

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
				Пряники	30	5,90
	Йогурт молочный	200	7,03	6,06	9,70	121,21
	Груши	400	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого:		13,33	11,06	95,00	427,21
	Всего за день		105,41	106,53	417,96	2387,68

День: второй

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
	2	3				7
202	Макаронные изделия	180	6,57	5,00	39,91	235,57
411	Котлета куриная	100	17,16	17,38	7,37	253,15
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	2,10	6,60	12,79	119,00
272	Какао с молоком	200	3,60	36,60	18,30	117,00
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00
	Итого:		39,43	68,58	169,37	818,72

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			13	Салат из капусты и моркови	100	
57	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,90	12,75	102,50
96	Жаркое по-домашнему	280	14,86	15,20	27,16	341,23
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00
279	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,10	17,20	68,00
	Итого:		28,51	30,29	153,02	696,50

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
				Печенье "Затяжное"	30	
	Сок	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Апельсины	400	1,80	0,60	252,00	115,20
	Итого:		14,89	16,78	335,78	432,51
	Всего за день		82,83	115,65	658,17	1947,73

День : третий

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			2	3	4	5
194	Рис отварной	180	4,00	7,20	0,40	226,58
77	Рыба отварная (припущенная)	100	30,00	14,50	2,17	259,17
1	Бутерброд с сыром и маслом	30\5\10	3,71	1,88	11,84	80,76
382	Кофейный напиток на молоке молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00
	Итого:		50,91	29,28	121,31	739,51

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			67	Салат из моркови и чернослива	100	1,55
772	Суп картофельный с крупой	250	9,35	4,88	14,65	158,40
202	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,00	39,90	235,56
268	Тефтели из говядины	100	13,80	12,70	8,70	204,00
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00
295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Итого:		41,31	25,83	200,57	880,86

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
				Вафли	30	2,80
	Ряженка	150	0,75	0,00	15,20	64,00
	Бананы	400	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:		3,95	3,70	102,30	461,00
	Всего за день		96,17	58,81	424,18	2081,37

День: четвертый

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
58	Картофельное пюре	180	15,20	12,40	55,00	201,00
266	Бифштекс рубленый	100	27,00	15,00	19,10	301,00
138	Чай сладкий с молоком	200	2,90	2,80	14,90	94,00
2	Бутерброд с маслом	30\5	6,93	11,55	23,77	229,60
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00
	Итого:		57,03	43,75	161,77	867,60

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
16	Салат из моркови и яблок с р\м	100	0,80	4,50	3,00	55,00
4-3с-202	Рассольник со сметаной	250	6,50	2,48	14,38	105,75
101	Котлета куриная	100	11,50	8,12	51,52	325,00
134	Капуста тушеная	180	18	13,8	4,3	213
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00
279	Компот из груш	200	0,00	0,00	19,60	80,00
	Итого:		46,80	31,90	183,80	872,75

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Печенье "Сахарное"	50	7,50	9,80	74,40	200,00
	Йогурт питьевой	150	0,75	0,00	15,20	64,00
	Мандарин	400	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого:		9,05	10,00	97,10	302,00
	Всего за день		112,88	85,65	442,67	2042,35

День: пятый

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
358	Сырники из творога	200	17,17	26,73	4,59	324,98
1	Бутерброд с маслом	30\10	3,71	1,88	11,84	80,76
201	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,60	18,30	117,00
	Батон йодированный	40	1,50	2,00	1,50	52,00
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00
	Итого:		30,98	36,21	85,23	616,74

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
13	Салат из свежих огурцов	100	1,10	6,10	3,70	65,00
152	Уха с крупой	250	4,50	6,35	8,05	106,95
67	Каша гречневая отварная рассыпчатая	180	3,90	5,60	9,65	148,70
398442	Печень говяжья по-строгановски	110	15,04	11,24	6,12	188,01
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00
295	Сок яблочный	200	0,20	0,00	19,80	77,00
398	Итого:		34,74	32,29	138,32	679,66

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Молоко	150	7,03	6,06	9,70	121,21
	Зефир	50	5,90	4,70	75,00	259,00
	Яблоки	200	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого:		13,33	11,06	95,00	427,21
	Всего за день		79,05	79,56	318,55	1723,61
	Всего за пять дней		476,34	446,20	2261,53	10182,74