

Утверждаю

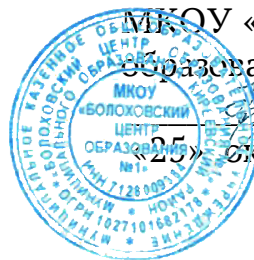
Директор

МКОУ «Болоховский центр

образования № 1»

Ю.Е. Ярошенко

«25» октября 2024 г.



Меню на осенний лагерь 2024 г.
МКОУ "Болоховский центр образования № 1"

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

1 день

Завтрак

54-3г-2020	Макароны с сыром	200	9	8	33	235,00
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	28,00
Пром.	Масло шоколадное	20	0	6	2	130,00
Пром.	Яблоко	200	0	0	17	80,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Итого за завтрак		630	12	14	79	568,00

Обед

54-8з-2020	Салат капуста с морковью	100	2	10	10	100,00
155	Суп лапша с курицей	250	12	7	9	146,00
54-10г-2020	Картофельное пюре	150	5	6	27	174,00
54-13р-2020	Рыба тушеная с овощами	90	12	4	6	100,00
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		850	36	27	99	731,00

Полдник

Пром.	Груша	200	1	0	13	61,00
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	20	87,00
Пром.	Вафля	30	1	1	27	106,00
Итого за полдник		430	3	1	60	254,00

Итого за день 1910 51 42 238 1553,00

2 день**Завтрак**

54-4г-2020	Каша рисовая молочная	180	8	6	36	234,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	13	100,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Пром.	Зефир в шоколаде	50	0	0	40	162,00
Пром.	Банан	250	1	0	9	115,00
Пром.	Масло сливочное (порционно)	20	0	15	0	132,00
Итого за завтрак		550	31	40	113	932,00

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	3	63,00
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250/12	6	7	17	157,00
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	6	5	35	210,00
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	23	26	6	280,00
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0	0	15	65,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		862	40	43	103	905,00

Полдник

Пром.	Мандарин	200	1	0	9	88,00
Пром.	Сок	200	3	3	11	160,00
Пром.	Йогурт	1 шт	6	8	15	132,0
Пром.	Чокопай	20	4	16	71	430,00
Итого за полдник		435	8	19	91	678,00
Итого за день		1847	79	102	307	2515,00

3 день**Завтрак**

93	Запеканка из творога	200	7	7	24	281,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Пром.	Груша	200	0	0	10	90,00
54-1з-2020	Сыр	30	7	9	0	108,00
Итого за завтрак		720	21	19	65	560,00

Обед

106	Огурец свежий	100	1	0	3	14,00
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8	6	20	166,00
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24	23	21	382,00
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0	0	18	76,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		850	37	29	89	768,00

Полдник

Пром.	Яблоко	200	3	1	36	161,00
Пром.	Снежок	450	1	0	20	387,00

Пром.	Печенье	30	6	7	72	168,00
Итого за полдник		530	10	8	128	616,00
Итого за день		2100	68	56	282	1944,00

4 день**Завтрак**

54-4о-2020	Омлет натуральный	180	19	25	3	316,00
54-4гн-2020	Чай с молоком	200	2	1	9	51,00
54-6о-2020	Мандарин	200	7	6	0	84,00
Пром.	Масло шоколадное	30	0	0	25	72,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Итого за завтрак		620	31	32	57	618,00

Обед

106	Помидоры свежие(порционно)	100	1	0	4	24,00
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/12	6	7	13	138,00
54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	204,00
54-5м-2020	Бедро куриное	100	23	14	0	232,00
Пром.	Сок	200	1	0	20	87,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		872	39	28	100	815,00

Полдник

Пром.	Банан	200	0	0	10	76,00
Пром.	Сок	200	7	5	11	116,00
Пром.	Батончик шок.	50	8	23	61	490,00
Итого за полдник		450	9	28	82	682,00
Итого за день		1942	79	83	239	2115,00

5 день**Завтрак**

54-16к-2020	Каша «Дружба»	220	6	7	26	186,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
54-1з-2020	Сыр	30	7	9	0	108,00
Пром.	Яблоко	200	5	17	48	163,00
Итого за завтрак		550	21	33	101	780

Обед

106	Огурец свежий	100	1	0	3	14,00
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12	6	7	7	115,00
54-6г-2020	Гречка отварная	150	4	5	36	204,00
412	Котлета куриная	90	15	11	9	186,00
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0	0	15	65,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		862	30	25	97	714

Полдник

Пром.	Груша	200	1	0	13	61,00
Пром.	Сок	200	3	3	11	160,00
Пром.	Чокопай	30	8	23	61	490,00
Итого за полдник		450	12	26	85	711
Итого за день		1862	63	84	283	2205