

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы: _____ Б. Н. Жигорев

МЕНЮ

лагеря с дневным пребыванием на время летних каникул 2024 г.

МБОУ "Гуменская средняя общеобразовательная школа"

Номер рецептуры	Блюдо	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
03.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша манная	200/10	4,95	8,48	25,05	295
382	Какао	200	4,8	5,2	18,04	115
7	Бутерброд с маслом	30/10	5,33	0,79	25,5	185
	Мандарины	80	0,64		6,88	40
	Итого:		15,72	14,47	75,47	635
Обед						
215	Щи с мясом	250/25	14,05	30,9	53	180
352	Овощное рагу с мясом	180/100	19,65	16	65,7	210
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Сок апельсиновый	200	1,8	0,4	21,2	72
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	89
45	Салат из свежей моркови с сыром урожай 2023 года	100	4,18	3,12	10,78	93
	Рулет	60	3,12	7,06	28,24	180
	Итого:		51,99	58,44	220,2	887
	Всего за день:		67,71	72,91	295,67	1522
04.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша пшённая	200/50	9,2	15,18	40,56	235
	Сырники	25/30	8,52	8,54	39,88	163
	Бананы	150	4,25		20,6	137
377	Чай с лимоном	200/16	13	2,2	8	100
	Итого:		34,97	25,92	109,04	635
Обед						
210	Суп с рисом и мясом	250/20	13,3	20,5	45,86	215
312	Картофельное пюре с котлетой	180/100	14,33	18,26	48,68	285
42	Салат из св. капусты урожай 2023 года	100	1,59	4,1	15,35	72
	Йогурт	200	5	4,4	26,8	123
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Итого:		43,41	48,22	177,97	886,65
	Всего за день:		78,38	74,14	287,01	1521,65
05.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша гречневая молочная	200/10	8,95	13,48	41,05	280
6	Бутерброд с сыром	30/20	10,36	6,93	21,5	210
	Груша	180	0,69		28,35	75
	Сок персиковый	200	1,8	0,4	21,2	72
	Итого:		21,8	20,81	112,1	637
Обед						
216	Гороховый суп с мясом	250/50	14,4	16,7	42,9	225
304	Рис с курицей	180/100	9,6	3,5	29,4	258
46	Свекла тушёная со сметанным соусом урожай 2023 года	100	0,7	8,99	10,6	93
382	Компот яблочный	200	0,4	0,4	44	110
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Итого:		34,29	30,55	168,18	877,65
	Всего за день:		56,09	51,36	280,28	1514,65
06.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша рисовая	200/10	14,2	13,18	40,56	265
382	Какао	200	4,8	5,2	18,4	108
	Яблоко	100	2,76		21,36	81
10	Бутерброд с маслом и сыром	40/20	6,33	4,79	40,5	180
	Итого:		28,09	23,17	120,82	634
Обед						
189	Рыбный суп	250/50	2	4,9	34,3	230
326	Тушёная капуста с мясом	100/180	12	17,3	45,9	315
42	Салат из огурцов и помидоров	100	0,7	9,99	12,6	78
	Сок апельсиновый	200	1,8	0,4	8	72
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Итого:		25,69	33,55	142,08	886,65
	Всего за день:		53,78	56,72	262,9	1520,65

07.06.2024 г.						
Завтрак						
180	Суп молочный с вермишелью	250	10,88	16,2	47,48	285
3	Бутерброд с маслом	50/10	3,23	6,65	37,84	198
21	Яйцо отварное	60	1,8	0,4	21,2	72
	Сок гранатовый	200	1,8	0,4	21,2	80
	Итого:		17,71	23,65	127,72	635
Обед						
215	Борщ с мясом	250/50	14,3	12,5	53,1	207
40	Салат из свежей моркови с сыром урожай 2023 года	100	2,18	3,34	18,78	100
344,321	Гороховая каша с запечёной курицей	180/60	15,35	17,28	28,65	265
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Йогурт	200	5	4,4	26,8	123
	Итого:		46,02	38,48	168,61	886,65
	Всего за день:		63,73	62,13	296,33	1521,65
08.06.2024 г.						
Завтрак						
178	Овсяная каша	200	5,45	8	21,2	195
377	Чай с лимоном	200	0,4	0,4	21	110
	Бананы	150	4,25		20,6	137
4	Бутерброд с сыром	30/20	10,36	6,93	21,5	210
	Итого:		20,46	15,33	84,3	652
Обед						
213	Рассольник с мясом	200/50	20,4	24,7	20,3	236
312	Рыба отв. с картофельным пюре	100/180	17	13	25,3	358
41	Салат из св. капусты урожай 2023 года	100	4,59	8,1	15,35	27
	Сок персиковый	200/20			25	75
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65
	Итого:		51,18	46,76	127,23	887,65
	Всего за день:		71,64	62,09	211,53	1539,65
09.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша гречневая молочная	200/10	8,95	9,48	41,05	280
	Мандарины	80	0,64		6,88	36
75	Сырники	25/30	8,52	8,54	39,88	138
170	Чай с сахаром	200/20	12	8,2	8	180
	Итого:		30,11	26,22	95,81	634
Обед						
215	Щи с мясом	250/25	15,05	13,9	51	224
309	Курица с макаронами	100/180	15,65	15	65,7	237
349	Компот из сухофруктов	200	1,8	0,4	16,2	72
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	110
46	Свекла тушёная со сметанным соусом урожай 2023 года	100	3,7	7,99	26,6	180
	Итого:		45,39	38,25	200,78	886
	Всего за день:		75,5	64,47	296,59	1520
10.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша пшённая	200/50	19,2	15,18	46,56	232
10	Бутерброд с маслом и сыром	40/20	6,33	4,79	40,5	190
382	Какао	200	4,8	5,2	18,4	130
	Яблоко	100	2,76		21,36	81
	Итого:		33,09	25,17	126,82	633
Обед						
213	Суп с мясом	250/20	21,3	20,5	51,86	203
304	Рис с котлетой	180/100	16,33	18,26	40,68	253
42	Салат из огурцов и помидоров	100	0,7	9,99	16,6	110
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	90
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Йогурт	200	5,2	5,8	36	170
	Итого:		52,72	55,51	186,42	889
	Всего за день:		85,81	80,68	313,24	1522

11.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша манная	200/10	9,95	5,48	27,05	250
4	Бутерброд с маслом	30/10	5,33	0,79	25,5	168
350	Компот яблочный	200	0,4	0,4	31	140
	Груша	180	0,69		28,35	75
	Итого:		16,37	6,67	111,9	633
Обед						
183	Борщ с мясом	250/25	10,05	28,9	58	210
312	Окорочка с картофельным пюре	100/180	17,65	21	43,7	295
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Сок апельсиновый	200	1,8	0,4	21,2	72
42	Салат из свежей моркови с сыром урожай 2023 года	100	2,18	2,34	23,78	122
	Итого:		40,87	53,6	187,96	890,65
	Всего за день:		57,24	60,27	299,86	1523,65
12.06.2024 г.						
Завтрак						
162	Суп молочный с макаронами	250	8,88	10,2	47,56	175
78	Творожная запеканка	150	10	7,7	28,3	276
377	Чай с лимоном	200/20	15	8,2	8	120
	Апельсин	160	3,49		13,9	63
	Итого:		37,37	26,1	97,76	634
Обед						
202	Гороховый суп с мясом	250/50	14,4	13,7	51,9	268
302	Овощное рагу с мясом	180/100	12,35	14,28	49,65	325
46	Салат из св. капусты урожай 2023 года	100	3,59	3,1	20,35	27
342	Кисель вишнёвый	200/20			25	75
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Итого:		39,53	32,04	188,18	886,65
	Всего за день:		76,9	58,14	285,94	1520,65
13.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Овсяная каша	200	5,45	8	21,2	235
4	Бутерброд с маслом	100	5,33	0,79	25,5	166
382	Какао	200	4,8	5,2	18,4	98
	Бананы	150	4,25		20,6	137
	Итого:		19,83	13,99	85,7	636
Обед						
205	Щи с мясом	250/25	14,05	30,9	53	180
309	Гуляш с макаронами	100/180	19,65	16	65,7	200
	Йогурт	200	1,8	0,4	21,2	66
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	90
42	Салат из огурцов и помидоров	100	0,7	9,99	12,6	78
	Рулет	60	3,12	7,06	28,24	210
	Итого:		48,51	65,31	222,02	887
	Всего за день:		68,34	79,3	307,72	1523
14.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша пшённая	200/50	9,2	15,18	40,56	240
223	Сырники	25/30	8,52	8,54	39,88	140
377	Чай с лимоном	200/16	13	2,2	8	180
	Груша	180	0,69		28,35	75
	Итого:		31,41	25,92	116,79	635
Обед						
201	Суп с рисом и мясом	250/20	13,3	20,5	45,86	251
312	Картофельное пюре с котлетой	180/100	14,33	18,26	48,68	298
40	Салат из св. капусты урожай 2023 года	100	1,59	4,1	15,35	72
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
	Сок персиковый	200	1,8	0,4	20	75
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65
	Итого:		40,21	44,22	171,17	887,65
	Всего за день:		71,62	70,14	287,96	1522,65

15.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша гречневая молочная	200/10	8,95	13,48	41,05	290
6	Бутерброд с сыром	100/22,5	10,36	6,93	21,5	236
	Сок персиковый	200	1,8	0,4	21,2	72
	Мандарины	80	0,64		6,88	36
	Итого		21,75	20,81	90,63	634
Обед						
199	Гороховый суп с мясом	250/50	14,4	16,7	42,9	238
367,289	Рис с курицей	180/100	9,6	3,5	29,4	254
48	Свекла тушёная со сметанным соусом урожай 2023 года	100	0,7	8,99	10,6	93
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
342	Компот яблочный	200	0,4	0,4	44	110
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Итого:		34,29	30,55	168,18	886,65
	Всего за день:		56,04	51,36	258,81	1520,65
16.06.2024 г.						
Завтрак						
178	Каша рисовая	200/10	14,2	13,18	40,56	285
382	Какао	200	4,8	5,2	18,4	98
10	Бутерброд с маслом и сыром	40/20	6,33	4,79	40,5	178
	Яблоко	100	2,76		21,36	81
	Итого		28,09	23,17	120,82	642
Обед						
210	Рыбный суп	250/50	2	4,9	34,3	204
355	Тушёная капуста с мясом	100/180	12	17,3	45,9	290
42	Салат из огурцов и помидоров	100	0,7	9,99	12,6	78
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65
	Йогурт	200	5	4,4	26,8	123
	Итого:		28,89	37,55	160,88	886,65
	Всего за день:		56,98	60,72	281,7	1528,65
17.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша манная	200/10	4,95	8,48	25,05	295
382	Какао	200	4,8	5,2	18,04	115
7	Бутерброд с маслом	30/10	5,33	0,79	25,5	185
	Мандарины	80	0,64		6,88	40
	Итого:		15,72	14,47	75,47	635
Обед						
215	Щи с мясом	250/25	14,05	30,9	53	180
352	Овощное рагу с мясом	180/100	19,65	16	65,7	210
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Сок апельсиновый	200	1,8	0,4	21,2	72
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	89
45	Салат из свежей моркови с сыром урожай 2023 года	100	4,18	3,12	10,78	93
	Рулет	60	3,12	7,06	28,24	180
	Итого		51,99	58,44	220,2	887
	Всего за день:		67,71	72,91	295,67	1522
18.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша пшённая	200/50	9,2	15,18	40,56	235
	Сырники	25/30	8,52	8,54	39,88	163
	Бананы	150	4,25		20,6	137
377	Чай с лимоном	200/16	13	2,2	8	100
	Итого		34,97	25,92	109,04	635
Обед						
210	Суп с рисом и мясом	250/20	13,3	20,5	45,86	215
312	Картофельное пюре с котлетой	180/100	14,33	18,26	48,68	285
42	Салат из св. капусты урожай 2023 года	100	1,59	4,1	15,35	72
	Йогурт	200	5	4,4	26,8	123
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Итого:		43,41	48,22	177,97	886,65
	Всего за день:		78,38	74,14	287,01	1521,65

19.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша гречневая молочная	200/10	8,95	13,48	41,05	280
6	Бутерброд с сыром	30/20	10,36	6,93	21,5	210
	Груша	180	0,69		28,35	75
	Сок персиковый	200	1,8	0,4	21,2	72
	Итого		21,8	20,81	112,1	637
Обед						
216	Гороховый суп с мясом	250/50	14,4	16,7	42,9	225
304	Рис с курицей	180/100	9,6	3,5	29,4	258
46	Свекла тушёная со сметанным соусом урожаем 2023 года	100	0,7	8,99	10,6	93
382	Компот яблочный	200	0,4	0,4	44	110
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Итого:		34,29	30,55	168,18	877,65
	Всего за день:		56,09	51,36	280,28	1514,65
20.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша рисовая	200/10	14,2	13,18	40,56	265
382	Какао	200	4,8	5,2	18,4	108
	Яблоко	100	2,76		21,36	81
10	Бутерброд с маслом и сыром	40/20	6,33	4,79	40,5	180
	Итого		28,09	23,17	120,82	634
Обед						
189	Рыбный суп	250/50	2	4,9	34,3	230
326	Тушёная капуста с мясом	100/180	12	17,3	45,9	315
42	Салат из огурцов и помидоров	100	0,7	9,99	12,6	78
	Сок апельсиновый	200	1,8	0,4	8	72
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Итого:		25,69	33,55	142,08	886,65
	Всего за день:		53,78	56,72	262,9	1520,65
21.06.2024 г.						
Завтрак						
180	Суп молочный с вермишелью	250	10,88	16,2	47,48	285
3	Бутерброд с маслом	50/10	3,23	6,65	37,84	198
21	Яйцо отварное	60	1,8	0,4	21,2	72
	Сок гранатовый	200	1,8	0,4	21,2	80
	Итого		17,71	23,65	127,72	635
Обед						
215	Борщ с мясом	250/50	14,3	12,5	53,1	207
40	Салат из свежей моркови с сыром урожаем 2023 года	100	2,18	3,34	18,78	100
344,321	Гороховая каша с запечёной курицей	180/60	15,35	17,28	28,65	265
	Хлеб ржаной	80	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	100	6,25	0,66	27,84	128,65
	Йогурт	200	5	4,4	26,8	123
	Итого:		46,02	38,48	168,61	886,65
	Всего за день:		63,73	62,13	296,33	1521,65
22.06.2024 г.						
Завтрак						
178	Овсяная каша	200	5,45	8	21,2	195
377	Чай с лимоном	200	0,4	0,4	21	110
	Бананы	150	4,25		20,6	137
4	Бутерброд с сыром	30/20	10,36	6,93	21,5	210
	Итого		20,46	15,33	84,3	652
Обед						
213	Рассольник с мясом	200/50	20,4	24,7	20,3	236
312	Рыба отв. с картофельным пюре	100/180	17	13	25,3	358
41	Салат из св. капусты урожай 2023 года	100	4,59	8,1	15,35	27
	Сок персиковый	200/20			25	75
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	128,65
	Итого:		51,18	46,76	127,23	887,65
	Всего за день:		71,64	62,09	211,53	1539,65
23.06.2024 г.						
Завтрак						
175	Каша гречневая молочная	200/10	8,95	9,48	41,05	280
	Мандарины	80	0,64		6,88	36
75	Сырники	25/30	8,52	8,54	39,88	138
170	Чай с сахаром	200/20	12	8,2	8	180
	Итого		30,11	26,22	95,81	634
Обед						
215	Щи с мясом	250/25	15,05	13,9	51	224
309	Курица с макаронами	100/180	15,65	15	65,7	237
349	Компот из сухофруктов	200	1,8	0,4	16,2	72
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	110
46	Свекла тушёная со сметанным соусом урожаем 2023 года	100	3,7	7,99	26,6	180
	Итого:		45,39	38,25	200,78	886
	Всего за день:		75,5	64,47	296,59	1520
	Итого за 21 дней:		1406,59	1348,25	5895,85	31981,75
	Итого в среднем за 1 день:		66,98	64,20	280,75	1522,94