

Школа

лагерь дневного пребывания при МКОУ ООШ д. Перевоз Нолинского района

Утвердил: должность директор МКОУ ООШ д. Перевоз

фамилия

Нелюбина Наталья Николаевна

дата

14 3 2025

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

дети с 11 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каши жидкие	220	8,3	6	72,8	297	160	
			закуска	бутерброд с маслом	60	2,4	10,02	14,28	158,4	1	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	3	0	20,2	60	629	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			фрукты								
			итого		510	15,9	16,32	122,28	582,1		0
1	1	Обед	закуска	овощи порционные	60	0,48	0,05	2,04	8,4	2	
			1 блюдо	борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	266	3,5	6	10	117	27	
			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	626	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	588	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
				соус томатный	50	0,5	2	3	35	133	
			итого		849	25,55	28,89	94,18	739,59		0
1	1	Итого за день:			1359	41,45	45,21	216,46	1321,69		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	оладьи с джемом или повидлом	200	5,2	8,3	64,9	424	682	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	642	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			фрукты	плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
			итого		530	12,4	13,6	116,7	697,7		0
1	2	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	60	1,3	6,6	2,2	73,4		
			1 блюдо	суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	285	6	7,5	15,5	148,3	201	
			2 блюдо	гуляш	155	19,72	17,89	4,76	168,2	591	
			гарнир	каша рассыпчатая	200	10	7,5	47,8	307,3	679	
			напиток	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	859	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		

			итого		930	39,42	39,99	107,56	873,9		0
					1460	51,82	53,59	224,26	1571,6		0
1	2	Итого за день:									
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каши жидкие	220	8,3	6	72,8	297	160	
			закуска	бутерброд с маслом и сыром	60	5,94	9,91	20,38	196,8	3	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,3	19,6	116	258	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			итого		510	19,34	19,51	127,78	676,5		0
1	3	Обед		салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13	
			закуска		263	5,16	7	19	197	37	
			1 блюдо	суп картофельный с клецками, с мясом птицы	280	32,11	8,71	25,6	309,1	436	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	0,2	0	8	33	54-33	
			напиток	напиток апельсиновый	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб бел.	пшеничный	14	1,1	0,1	7	33		
			хлеб черн.	дарницкий	833	40,13	19,66	69,03	646,18		0
			итого		1343	59,47	39,17	196,81	1322,68		0
1	3	Итого за день:									
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	170	27,87	18	32,4	279,6	469	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			фрукты	плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
			итого		500	30,67	18,7	71,2	421,3		0
1	4	Обед		винегрет овощной	60	0,49	1,38	4,38	33	22	
			закуска		250	6,5	5,2	22	150	36	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	100	7,6	1	3,1	52,5	244	
			2 блюдо	рыба припущенная с овощами	200	7,36	6,02	35,26	224,6	688	
			гарнир	макаронные изделия отварные	200	0,25	0,21	25,35	104,3	523	
			напиток	компот из яблок с лимоном	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб бел.	пшеничный	14	1,1	0,1	7	33		
			хлеб черн.	дарницкий	840	24,4	14,11	105,09	631,1		0
			итого		1340	55,07	32,81	176,29	1052,4		0
1	4	Итого за день:									
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	220	6,6	6,16	20,1	162,36	93	
			сладкое	печенье промышленного производства	60	4,8	11	50	273		
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	642	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		

			итого		510	18,2	22,06	112,1	662,06		0
1	5	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15	
			1 блюдо	щи с мясом и со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09	42	
			2 блюдо	котлеты из кур	100	32	8,4	2,7	201	431	
			гарнир	рис отварной	200	4,7	7,8	2,3	224,5	511	
			напиток	кефир или йогурт	200	5,8	5	8,4	108	966	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
				соус томатный	50	0,5	2	3	35	133	
			итого		890	49,4	32,24	42,19	773,81		0
					1400	67,6	54,3	154,29	1435,87		0
1	5	Итого за день:									
2	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	200	10	7,9	40,8	308,9	274	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
			хлеб	хлеб пшеничный,дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			фрукты	плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
			итого		530	12,8	8,6	79,6	450,6		0
					60	0,48	0,05	2,04	8,4	2	
2	1	Обед	закуска	овощи порционные	250	2,69	2,8	17	105	208	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	320	19,2	17,1	19,14	326,4	423	
			2 блюдо	капуста тушеная с куринным фаршем	200	0,6	0	35,4	140	588	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб бел.	пшеничный	14	1,1	0,1	7	33		
			хлеб черн.	дарницкий	860	25,17	20,25	88,58	646,5		0
			итого		1390	37,97	28,85	168,18	1097,1		0
2	1	Итого за день:									
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая	220	8,3	6	72,8	297	160	
			закуска	бутерброд с повидлом	60	2,94	5,31	29,11	175,92	2	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	642	
			хлеб	хлеб пшеничный,дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			итого		510	18,04	16,21	143,91	699,62		0
					60	1,4	3,3	1,9	63,4	52	
2	2	Обед	закуска	салат из редиса	250	4,03	5,22	15,95	126,86	96	
			1 блюдо	рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	100	13,5	3,4	10,25	125,6	143	
			2 блюдо	котлета или биточки рыбные	200	4	6,4	27,26	183	694	
			гарнир	пюре картофельное	200	0,2	0,2	22,33	110	859	
			напиток	компот из свежих плодов							

			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
				соус томатный	50	0,5	2,21	3	35	133	
			итого		890	25,83	21,03	95,69	710,56		0
2	2	Итого за день:			1400	43,87	37,24	239,6	1410,18		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	220	20,2	31,4	3,7	380	438	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,3	19,6	116	258	
			хлеб	хлеб пшеничный,дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			фрукты	плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
			итого		550	25,7	35,4	48,1	609,7		0
2	3	Обед	закуска	салат из картофеля с зеленым горошком	60	0,7	0,3	5	24,5	59	
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,83	4,56	13,59	118,8	209	
			2 блюдо	гуляш	155	19,72	17,89	4,76	168,2	591	
			гарнир	каша рассыпчатая	200	10	7,5	48	307	679	
			напиток	напиток лимонный	200	0,1	0	12	50,5	585	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
			итого		865	38,55	30,55	98,35	735,7		0
2	3	Итого за день:			1415	64,25	65,95	146,45	1345,4		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каши жидкие	220	8,3	6	72,8	297	160	
			закуска	бутерброд с маслом и сыром	60	5,94	9,91	20,38	196,8	3	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3	0	20,2	60	629	
			хлеб	хлеб пшеничный,дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			итого		510	16,74	16,21	128,38	620,5		0
2	4	Обед	закуска	салат из белокачаной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	
			1 блюдо	суп из овощей	250	2,1	7,5	11,7	123	202	
			2 блюдо	птица отварная	100	18,5	12,7	0	193	637	
			гарнир	макаронные изделия отварные	200	7,4	6	35	225	688	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	588	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
				соус томатный	50	0,5	2,21	3	35	133	
			итого		890	32,15	31,76	105,29	834,24		0
2	4	Итого за день:			1400	48,89	47,97	233,67	1454,74		0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная Дружба	200	6,2	8,6	32,4	232	134	
			сладкое	вафли	60	4,14	19,74	33,6	327		
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	642	
			хлеб	хлеб пшеничный,дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			итого		490	17,14	33,24	108	785,7		
2	5	Обед	закуска	салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14	
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	2,8	10	23,1	187	62	
			2 блюдо	печенка по-строгановски	105	17,43	11,64	7,1	162,31	690	
			гарнир	рис отварной	200	4,7	7,8	2,3	224,5	511	
			напиток	компот из кураги	200	0,5	0	33,5	120	604	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
			итого		845	28,31	33,45	83,83	807,97		#####
2	5	Итого за день:			1335	45,45	66,69	191,83	1593,67		#####
		Среднее значение за период:			1384,2	51,584	47,178	194,78	1360,53		