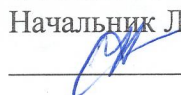


СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛДП «Огонёк»:

 / О.Н. Федун/

Начальник ЛДП «Солнышко»:

 / О.С. Лутченко/



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Квитокской СОШ №1:

 / О. В. Маслий /

Приказ от «08» апреля 2024 г. № 102

МКОУ КВИТОКСКАЯ СОШ №1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

лагерь дневного пребывания

"ОГОНЁК", "СОЛНЫШКО"

2024 год

лето 2024

Возрастная категория: от 6,6 до 17 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	6,1	0	71.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	11.2	15.2	32.4	338
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Завтрак	670	23,2	24.3	101,7	708.3
	Обед					
9	салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	1.6	6.8	4.4	85.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) с тушеной говядиной	250	8.4	5.2	6.5	94.5
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	14.3	18.8	46,5	403
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	960	33	32,3	134,4	940,2
	Итого за день	1630	55.2	56,6	236,1	1648,5
	Неделя 1 день 2					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	12.3	14.4	31,2	337.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	4	0.2	36.4	141
	Итого за Завтрак	660	23,2	24.5	104.4	706.8
	Обед					
54-2з	Салат из свежих огурцов	80	0.7	0.1	2,5	13.7
54-8с	Суп гороховый с тушеной говядиной	250	9,7	5,2	18,7	174,6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	2.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	9	23	23,5	275,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
	Итого за Обед	1040	32,1	31,8	134,6	941,4
	Итого за день	1700	55,3	56,3	238,5	1648,2
	Неделя 1 день 3					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	6,1	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	12,3	15.3	32	338.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Завтрак	670	24,3	24	101,7	707.2

	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров иогурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной и тушеной говядиной	250	13,8	13,7	17	258
54	каша гречневая с мяснымиконсервами	180	3,8	9,2	42,1	240,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	940	31,2	31,8	135	940,5
	Итого за день	1610	55,5	55,8	136,7	1647,7
	Неделя 1 день 4					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша вязкая молочная пшениная	200	16.3	14,1	32,6	341,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	31.2	134,8
	Итого за Завтрак	660	24,2	24,2	100,6	705
	Обед					
52	сельдь с луком	80	7.2	8.3	14.1	103.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем сосметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-1г	Макароны отварные с соусом	180	7.4	6,5	30,8	186,2
П/Ф	Котлеты Домашние	100	10.6	10.2	7.8	171.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
	Итого за Обед	1030	38,4	33,2	143,5	963,8
	Итого за день	1690	59,1	57.2	244,1	1668,8
	Неделя 1 день 5					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	6,1	0	71.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,7	15.7	30.3	330.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	4,5	0	34,1	140,6
	Итого за Завтрак	720	23,6	24.4	100,7	705,3
	Обед					
11	салат из белокочанной капусты и кукурузы	80	1.2	5.7	2.2	60.1
54-3с	Рассольник Ленинградский с тушеной говядиной	250	2	10,8	20	119
54-12м	Плов с бедром цыпленка бройлера	200	15.2	14,1	36,2	404,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Обед	960	31,1	32.1	135.4	941,2
	Итого за день	1680	54,7	56,5	236,1	1646,5
	Неделя 1 день 6					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	16.3	13.7	31.3	340,7

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	4	0.2	36.4	141
	Итого за Завтрак	660	27.2	23.8	104,5	710
	Обед					
54-2з	Салат из свежих огурцов	80	0,7	0.1	2,5	13.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями с тушеной говядиной	250	6.5	13.5	37.1	249,5
54-3м	Голубцы ленивые	200	15.9	17.3	32.8	376.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	960	32,1	32.1	138.7	951.2
	Итого за день	1620	59,3	54,9	143,2	1661,2
	Неделя 2 день 7					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	6,1	0	71.7
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	12.3	14.4	31,2	337.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
	Итого за Завтрак	670	24,3	23,1	100.9	705.8
	Обед					
54-3з	Салат из свежих помидор	80	0.9	4,1	3,2	33,8
54-8с	Суп гороховый с тушеной говядиной	250	9,7	5.2	18,7	174.6
54-22м	Рагу с бедром цыпленка бройлера	200	12,7	22	36.5	377.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	960	32	32.8	135,4	943.2
	Итого за день	1630	56,3	55,9	136,3	1649
	Неделя 2 день 8					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	12,3	15,3	32	338.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	4,5	0	33,7	140,6
	Итого за Завтрак	660	23,7	25.2	106.5	707,8
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	25,1	170.3
54-1г	Макароны отварные с соусом	180	7.4	6,5	30,8	186,2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	5.1	10	6.5	151.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1030	32.6	32.2	140.1	941.4
	Итого за день	1690	56,3	57,4	246,6	1649,2

	Неделя 2 день 9					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	6,1	0	71.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,7	15.7	30.3	330.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	4	0.2	36.4	141
	Итого за Завтрак	720	23,1	24.6	103.4	705.7
	Обед					
11	салат из белокочанной капусты и кукурузы	80	1.2	5.7	2.2	60.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) с тушеной говядиной	250	8.4	5.2	6.5	94.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	2.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	9	23	23,5	275,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1040	30,9	37,6	137,7	970.5
	Итого за день	1760	54	60,2	241,1	1676,2
	Неделя 2 день 10					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	16.3	13.7	31.3	340,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Завтрак	660	23,8	24	100,7	705,4
	Обед					
54-2з	Салат из свежих огурцов	80	0,7	0.1	2,5	13,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем сосметаной с тушеной говядиной	250	7,4	8.8	12.9	143.9
187	каша рисовая рассыпчатая с соусом	180	5.3	4,4	44,6	235.5
54-21м	Бедро цыпленка бройлера отварное	90	10,3	19.2	9	243.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
	Итого за Обед	1030	32,7	33,7	135,3	946.8
	Итого за день	1690	56,5	57,7	236	1651,2
	Неделя 2 день 11					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	6,1	0	71.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	11.2	15.2	32.4	338
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Завтрак	670	23,2	23.9	102.1	706.3
	Обед					
52	сельдь с луком	80	7.2	8.3	14.1	103.2
54-3с	Рассольник Ленинградский с тушеной говядиной	250	2	10,8	20	119
54-3м	Голубцы ленивые	200	15.9	17.3	32.8	376.6

54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	960	33.8	32,6	134.9	956,3
	Итого за день	1630	57	56,5	237	1662,6
	Неделя 2 день 12					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша вязкая молочная пшенная	200	16,3	14,1	32,6	341,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,6	2.6	30,3	135.4
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Завтрак	660	23,8	24,4	102	706,9
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54	каша гречневая	180	3,8	9.2	42.1	240.1
П/Ф	Котлеты Домашние	100	10.6	10.2	7.8	171.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за обед	1040	31,6	33	134.2	940.5
	Итого за день	1700	57,7	57,4	236,2	1650,4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	673,33	23,97	24,23	101,7	706,73
Средние показатели за Обед	995,83	32,04	33,01	136,34	943,77

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	41.85
Витамин В1(мг)	0.75
Витамин В2(мг)	0.98
Витамин А(мкг рет.экв)	491,7
Кальций(мг)	770.54
Фосфор(мг)	781.17
Магний(мг)	176.57
Железо(мг)	8.49
Калий(мг)	777.2
Йод(мкг)	0,072
Селен(мкг)	0,021