

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «СОШ № 5» г. Усинска
от 25.09.2024 № 667

МЕНЮ

лагеря с дневным пребыванием детей

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
День № 1 - завтрак					
Оладьи со сгущенным молоком	180	11,1	18,3	48,9	407
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	59
Булочка	50	4,37	7,07	36,8	228,2
Итого за завтрак		15,57	25,37	100,9	694,2
День № 1 - обед					
Салат из свежих помидоров	100	2	5,6	4,8	77
Суп картоф. С бобовыми	300	3,51	5,83	20,41	148,18
Котлета мясная	100	21,85	14,4	0,21	217,84
Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
Компот из яблок	200	0,16	-	11,9	60,64
Хлеб пшеничный	30	3,4	0,9	21,9	105
Хлеб ржаной	30	0,36	0,25	0,78	36,1
Итого за обед		34,98	32,88	84	810,76
Итого		50,55	58,25	184,9	1504,96

День № 2 - завтрак					
Каша манная	180/5	5,4	7,2	26,8	194
Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,2	59
Итого за завтрак		14,7	13	66,2	443
День № 2 - обед					
Салат из капусты с зел.горошком	100	3,8	9,1	5,2	118
Борщ со свежей капустой	300	2	6	14	117
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,5	45	175,87
Гуляш мясной	80/50	22,3	21,4	3,8	297
Кисель	200	-	-	20	76
Хлеб пшеничный	30	3,4	0,9	21,9	105
Хлеб ржаной	30	0,36	0,25	0,78	36,1
Кондитерские изделия	30	1,1	5,12	18,56	124,6
Итого за обед		41,33	48,02	128,46	1013,47
Итого		56,03	61,02	194,66	1456,47

День № 3 - завтрак					
Каша рисовая	180/5	5,2	7,2	36,1	231
Чай с лимоном	200	0,1	-	15,2	59
Булочка	50	4,37	7,07	36,8	228,2
Итого за завтрак		9,67	14,27	88,1	518,2
День № 3 - обед					
Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
Рассольник ленинградский	300	3,51	5,83	20,41	148,18
Птица отварная	80	20,82	22,82	1,11	242,68
Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	190,8
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Хлеб пшеничный	30	3,4	0,9	21,9	105
Хлеб ржаной	30	0,36	0,25	0,78	36,1
Кондитерские изделия	30	1,1	5,12	18,56	124,6
Итого за обед		35,15	44,47	131,51	987,26
Итого		44,82	58,74	219,61	1505,46

День № 4 - завтрак					
Каша пшеничная молочная жидкая	185	6,5	7,3	31,9	213
Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
Итого за завтрак		13,9	10,4	69,8	576
День № 4 - обед					
Салат из свежих и соленых огурцов	100	0,9	5	2,6	61
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	6,7	10,1	110
Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,46	7,73	3,13	144
Картофель отварной с маслом	180	3,5	3,9	26,5	159
Напиток ягодный	200	0,2	0,1	17,2	68
Хлеб пшеничный	30	3,4	0,9	21,9	105
Хлеб ржаной	30	0,36	0,25	0,78	36,1
Итого за обед		25,92	24,58	82,21	683,1
Итого		39,82	34,98	152,01	1259,1

День № 5 - завтрак					
Омлет натуральный	120/5	11,7	18,1	2,1	218
Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190
Чай с лимоном	200	0,1	-	15,2	59
Итого за завтрак		21	23,9	41,5	467
День № 5 - обед					
Салат из свжих огурцов и помидоров	100	0,8	4,7	3,6	61
Свекольник	300	2,4	6,1	16,4	130
Плов из птицы	200	18,4	23,36	32,16	415
Сок	200	-	-	19	80
Хлеб пшеничный	30	3,4	0,9	21,9	105
Хлеб ржаной	30	0,36	0,25	0,78	36,1
Итого за обед		25,36	35,31	93,84	827,1
Итого		46,36	59,21	135,34	1294,1