

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря

В.И. Плужников
30.05.2023 г.

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ

В.И. Плужников
30.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

20 г

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря
возрастной группы 7-11 лет на июнь-июль 2023 года
на базе МКОУ

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша рисовая вязкая на молоке	250	7.1	12.0	57.0	369
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	510	12.2	27.8	96.4	687
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.1	12
ТТК53	Борщ по-Украински	200	4.9	10.0	36.2	254
591	Гуляш	90	11.5	24.1	5.0	283
384(2)	Каша перловая со сливочным маслом	140/10	4.6	7.8	31.7	215
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	780	27.7	43.1	129.4	1016
	Итого за день	1290	39.9	70.9	225.8	1703
День 2 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша ячневая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	610	13.7	28.7	88.9	710
ОБЕД						
79(3)	Салат из белокочанной капусты	60	1.3	4.1	7.5	72
197	Рассольник Петербургский	200	6.5	6.3	18.4	155
643	Филе кур. тушённое в соусе	90	16.3	6.5	6.6	151
682(2)	Рис отварной со сливочным маслом	140/10	3.9	8.6	27.3	202
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	787	34.6	26.8	106.3	797
	Итого за день	1397	51.2	59.1	206.6	1599
День 3 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/25	8.3	15.9	10.9	220
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.8	9.1	27.5	215
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	525	16.8	25.4	62.7	544