

Утверждаю

Директор МАОУ Тоцкая СОШ
имени А.К. Стерелюхина
Рыжков В.К.
«22.06. 2022г.

Меню

Лагерь дневного пребывания «Радуга»

Лето 2022 г.

День недели		Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Понед-ник		Завтрак					
	40	Булочка с повидлом	80,0	3,19	10,10	45,59	138
	368	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,06	94
	943	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	15	58
		Итого:	480	4,19	10,18	79,65	290
		Обед					
	34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,71	5,03	8,14	80,73
	132	Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне	200	1	2,51	4,92	46,26
	688	Макароны отварные	150	5,52	6,15	35,25	220,5
	442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155
	943	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	770	28,08	20,27	103,27	712,44
Вторник		Завтрак					
	93	Каша молочная «Дружба»	200,0	5,26	11,66	25,06	226,2
	943	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	15,0	58,0
	110	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
		Итого:	630	10,96	41,66	96,06	354,7
		Обед					

	2	Салат витаминный	50	0,66	6,06	6,036	82,8
	206	Суп картофельный с бобами	200	4,96	4,48	17,84	13,36
	442	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	643	Птица тушеная	80/80	17,2	14,58	5,62	225
	868	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	943	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшен	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	820	35,86	31,51	118,056	795,54
Среда		Завтрак					
	204	Макароны отварные с сыром	125/20/5	6,69	9,67	12,8	237
	274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7
	377	Чай с лимоном	200,0	0,07	0,01	18,31	61,62
		Итого:	420	11,81	19,31	61,63	476,32
		Обед					
	45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96
	54	Суп с клецками	200	0,28	2,16	1,56	13,24
	304	Рис припущенный	150	5,82	9,74	50	298,47
	437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132
	399	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	770	21,81	22,30	56,74	590,67
Четверг		Завтрак					
		Рогалик с повидлом	75	3,45	1,40	33,33	159,6
	943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
		Итого:	300	70,64	282,76	169,77	408,9
		Обед					
	13	Салат из свежего огурца	60	0,46	3,65	1,43	40,38

	202	Суп овощной со сметаной	200	1,40	4	6,82	77,94
	694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	386	Котлета из говядины в соусе	105	10,85	17,01	4,62	216
	382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	775	23,88	33,12	82,59	733,01
Пятница		Завтрак					
	20	Кукурузные хлопья с молоком	310	2,9	36,20	4,70	57,99
		Кондитерское изделие	30	5,5	30	56	210
	943	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14	28
		Итого:	540	8,6	66,2	74,7	295,99
		Обед					
	170	Борщ из свежей капусты	200	1,45	3,93	100,2	82
	304	Плов из птицы	210	20,30	17	35,69	377
	399	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшен	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	670	28	49,91	166,15	702,95
Суббота		Завтрак					
	8	Бутерброд с сыром	50/20	5,75	10,58	12,5	172,5
	368	Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
	943	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14	28
		Итого:	370	6,93	9,3	49,8	279,38
		Обед					
	87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8
	407	Рагу из птицы	245	19,32	20,16	22,26	347,2
	395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	705	34,31	30,07	78,15	723,95

Понед-к		Завтрак					
	93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2
	868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
		Итого:	430	8,07	5,45	58,36	309,9
		Обед					
	124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8
	241	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09
	486	Рыба тушеная в соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150
	517	Кисель плодово-ягодный	200,0	-	-	42,2	162,0
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	760	38,1	21,04	126,57	822,84
Вторник		Завтрак					
	8	Бутерброд с сыром	50/20	5,75	10,58	12,5	172,5
	112	Плоды свежие	200	0,4	0,4	10,3	44
	943	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14	28
		Итого:	470	6,35	10,98	36,8	244,5
		Обед					
	13	Салат из свежего огурца	60	0,46	3,65	11,43	40,38
	4	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	90	Плов из говядины	200	16,2	16,3	34,20	351
	518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
	943	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшен	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	720	243,45	26	83,93	718,66
Среда		Завтрак					
	103	Каша пшенная молочная	205	7,4	3,5	39,1	208
		Кондитерское изделие	30	5,5	30	56	210
	943	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14	28
		Итого:	435	13,1	33,5	109,1	446
		Обед					

	204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60
	407	Рагу из птицы	245	19,32	20,16	22,26	347,2
	395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	705	29	25,54	78,34	662,75
Четверг		Завтрак					
		Плюшка Московская	75	6,3	8,6	49,8	299,8
	943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
		Итого:	300	70,64	282,76	169,77	408,9
		Обед					
	204	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60
	336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
	346	Котлета рыбная Любительская	80	9,76	2,88	4,96	84,8
	943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
	943	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшен	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	690	20,13	12,38	97,25	561,88
Пятница		Завтрак					
	274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7
	63	Йогурт питьевой	200	3,62	2,5	24	162
		Итого:	270	8,67	15,42	57,52	339,7
		Обед					
	21	Салат из свежих помидоров	60	0,6	2,08	67,04	12,29
	208	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
	694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132
	517	Кисель плодово- ягодный	200	1,36	0	29,02	121,52

	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	725	21,11	32,77	162,08	514,25
Суббота		Завтрак					
	102	Каша рисовая молочная	200	6,5	7,7	32,7	218,5
	943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
		Итого:	230	3,54	4,23	21,49	109,5
		Обед					
	25	Салат «Степной»	60	0,9	3,06	5,3	43
	132	Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне	200	1	2,51	4,92	46,26
	688	Макароны отварные	150	5,52	6,15	35,25	220,5
	462	Тефтели из говядины	100	13,86	16,5	14,58	264,6
	943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,97	0,54	15,3	81,45
		Итого:	770	26,73	29	104,11	754,31