

«УТВЕРЖДЕНО»
 24 » Октябрь 2024г.
 Начальник детского оздоровительного
 агеря «Килейне»

И. В. Турманкина /Турманкина И. В./

«СОГЛАСОВАНО»
 «24» Октябрь 2024г
 Директор МБОУ «Больше - Маресевская СОШ» Чамзинского
 муниципального района

В. Г. Ерофеев /Ерофеев В. Г./

Примерное 10-тидневное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания обучающихся детского оздоровительного лагеря «Килейне» при МБОУ «Больше - Маресевская СОШ» Чамзинского муниципального района

Наименование дней недели, блюд	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Наименование дней недели, блюд	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность (ккал)
завтраки						обеды					
Понедельник											
Каша рисовая молочная рец174	200	5,4	6,3	37,7	231	Салат из моркови с сахаром рец62	80	1,0	0,07	9,2	42
Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	Борщ со сметаной рец.82	250	4,2	9,9	12,3	156
Чай с сахаром рец376	200	0,2	0,1	15,0	61	Биточки мясные с том. соусом рец 268	70/30	13,4	12,8	13,1	221
Фрукты (Яблоки)	200	0,1	0,1	2,0	9	Каша гречневая вязкая рец171	180	4,1	4,6	26,0	162
Хлеб пшеничный1 сорт	50	4,2	0,5	24,9	121	Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	31,7	127
Итого		15,0	11,6	79,9	485,1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,6	11,9	62
						Хлеб пшеничный1 сорт	60	5,0	0,6	29,9	145
						итого		29,7	28,6	134,9	915,4
Вторник											
Запеканка из творога, молоко сгущённое рец223	180	32,0	15,3	27,6	389	Помидоры свежие порц.рез рец71	60	0,7	0,1	2,3	14
Масло порция Рец 376	15	0,1	12,3	0,1	112	Щи из свежей капусты со сметанойрец88	250	4,2	9,9	9,5	145
Сыр порциями рец.3	20	4,1	4,7	0,5	61	Пюре картофельное рец 128	180	3,5	4,6	25,8	159
Чай с лимоном рец377	200/7	0,1	4,0	15,0	96	Шницель рыбный натуральный (треска) рец235	80	12,0	15,4	9,6	212
Хлеб пшеничный1 сорт	50	4,2	0,5	24,9	121	Компот из сухофруктов Рец349	200	0,1	0,0	36,6	147
итого		40,5	36,8	68,1	779	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,6	11,9	62
						Хлеб пшеничный1 сорт	60	5,0	0,6	29,9	145
						итого		27,4	31,3	125,5	884,4

Среда

Икра овощная рец131	60	0,8	3,2	5,4	54	Винегрет ов.рец67	80	1,2	5,1	6,4	76
Тефтели мясные с том соусом рец279	70/30	12,3	21,5	16,8	247	Суп картофельный с вермишелью рец 102	250	5,2	6,5	20,4	161
Каша гречневая вязкая рец171	180	4,1	4,6	26,0	162	Жаркое по-домашнему рец 259	200	14,6	15,5	23,1	292
Компот из свежих яблок рец388	200	0,5	0,3	23,5	99	сок	200	0,1	0,0	24,5	103
Хлеб пшеничный1 сорт	50	4,2	0,5	24,9	121	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,6	11,9	62
Итого		22,0	30,1	94,1	683,0	Хлеб пшеничный1 сорт	60	5,0	0,6	29,9	145
						итого		28,1	28,5	116,2	839,9

Четверг

Салат витаминный рец 49	50	0.9	3.0	6.0	56	Салат из свеклы отварной рец52	80	1.1	0.1	10.7	48
Макаронник рец207	180	9.1	6,7	47,4	287	Суп картофельный с горохом рец 102	250	8.1	9,6	19,2	196
Колбаса варёная рец243	60	6,0	13,5	9,0	123	Котлета мясная запечённая с томатом и сыром рец268	80	12.2	11.6	9,6	186
Какао с молоком Рец372	200	3.9	3,1	20.0	123	Рожки отварные рец 202	180	7,0	4,4	43,1	239
Хлеб пшеничный1 сорт	50	4,2	0,5	24,9	121	Компот из св.мор. ягод Рец342	200	0,3	0,1	21,8	89
Итого		24,3	26,8	107.3	742	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,7	11,9	62
						Хлеб пшеничный1 сорт	60	5.0	0,6	29,9	145
						Итого		35,7	27,1	146,2	965,0

Пятница

Салат из капусты с яблоками рец46	60	0,7	3,1	6,5	57	Салат из моркови с курагой рец 63	80	1,3	0,1	12,7	60
Котлеты рубленые из мяса птицы рец294	80	9,7	15,0	12,2	223	Рассольник «Ленинградский» рец96	250	4,3	7,6	15,7	149
Рожки отварные рец202	180	7,0	4,4	43,1	239	Рыба тушёная с овощами(Горбуша)рец229	70/30	18,1	5,5	8,8	157
Йогурт питьевой	200	10,0	6,6	7,8	131	Пюре картофельное рец 128	180	3,5	4,6	25,8	159
Хлеб пшеничный1 сорт	50	4,2	0,5	24,9	121	Напиток из плодов шиповника рец388	200	0,5	0,3	23,5	99
Итого		31,5	29,6	94,4	771,5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,6	11,9	62
						Хлеб пшеничный1 сорт	60	5.0	0,6	29,9	145
						Итого		34,7	19,4	128,3	831