

" УТВЕРЖДАЮ"  
 директор МБОУ ООШ с. Екатериновка



А.Ю. Саввин

### МЕНЮ

летнего оздоровительного лагеря "РАДУГА" с дневным пребыванием  
 в 2023/2024 учебном году для МБОУ ООШ с. Екатериновка  
 Добровского муниципального округа  
 ( двухразовое питание)

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	<b>День №1 - Завтрак</b>					
421	Макароны, запеченные с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
958	Чай с лимоном	200	0,045		14,97	59,7
42	Бутерброд батон с сыром					
	батон	30	2,3	0,9	15,3	79
	сыр	10	2,32	2,95	0,3	36,4
	Фрукты	100	3	0,6	42	192
	<b>День № 1 - ОБЕД</b>					
13м	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,905	53,84
170	Борщ со сметаной	200/4	4,1	5,1	19,8	127,5
378	Рис с маслом	150/5	3,9	5,4	39,9	235,4
286м	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/30	11,78	12,91	14,9	223
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	40				
	фрукты	180				
	Фрукты	200				
440	Булочка творожная	50				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48,965</b>	<b>52,02</b>	<b>253,525</b>	<b>1668,74</b>
	<b>День № 2 -завтрак</b>					
378	Каша молочная «Дружба»	150/180	5,18/6,9	6,9/8,3	36,15/38,6	194
2	Бутерброд с сыром	3	2,3/2,32	0,9/2,95	15,3/0,3	79/36,4
960	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Кондитерское изделие промышленного	100				
	Фрукты	200	0,8	0,84	19,6	52

	<b>День № 2 -ОБЕД</b>					
79	Салат из свежей капусты с зеленым луком	80	1,42	5,08	9	87,4
86	Суп - лапша по-домашнему с куриным мясом	250/20	2,21	5,07	11,7	102,25
321м	Пюре картофельное	150/5	3,4	7,5	18,7	152,5
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами ( минтай)	90/90	16,54	9,42	7,84	180
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,08		19,51	94
	Булочка ванильная	50	4,2	4,42	33,96	168,02
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	35/30				
	Фрукты	200				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,57</b>	<b>61,35</b>	<b>301,9</b>	<b>2071,37</b>
	<b>День № 3- Завтрак</b>					
240	Пудинг из творога с яблоками	100/30	13,61	10,67	14,63	209
883	Кисель	200	0,024		22,1	120,3
	печенье в ассортименте	150	1,1	1,3	30,9	141,6
	Фрукты	200	3	0,6	42	192
	<b>День № 3 -ОБЕД</b>					
14м	Салат из свежих помидоров с луком	80	1,13	6,18	4,72	79,1
187	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8
414	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
591	Гуляш из мяса говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2
	Фруктовый напиток	200	0,08		19,51	94
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137
	Кондитерское изделие промышленного производства	100				
	Фрукты	200				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>52,364</b>	<b>46,94</b>	<b>218,94</b>	<b>1481,45</b>
	<b>День № 4 -Завтрак</b>					
384	Каша рисовая молочная с изюмом	150	3,09	5,28	38,63	214,67
942	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	30,6	166,3
2	Бутерброд с сыром	30/15	5	7,63	17,57	161,2
	Фрукты	150	2	0,6	19,1	90
	<b>День № 4 - ОБЕД</b>					

12	Салат из свежих помидоров	60	1,13	6,18	4,72	79,1
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	5,83	4,56	13,59	118,8
436м	Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63
474	Плюшка	50	2,11	2,4	16,66	97
	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116
	Фрукты	200				
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	80				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,07</b>	<b>45,45</b>	<b>213,86</b>	<b>1473,9</b>
	<b>День № 5-Завтрак</b>					
438	Омлет натуральный	150	14,27	21,24	2,65	259,2
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	280,69
1028	Бутерброд с сыром	30//10	5	7,63	17,57	161,2
	Кондитерское изделие промышленного	150				
	Фрукты	150				
	<b>День №5- ОБЕД</b>					
15м	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,785	4,92	2,985	59,36
206	Суп гороховый	200	5,6	3,8	18,5	122,3
646	Плов из мяса птицы	60/130	13,3	10,6	26,05	202,8
859	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	100	2,25	12,3	68,4	396
	Фрукты банан	200				
	мармелад	70				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,505</b>	<b>69,02</b>	<b>209,325</b>	<b>1856,75</b>
	<b>День № 6-Завтрак</b>					
392	Каша молочная манная	150	3,4	3,96	27,83	161
8	Бутерброд с маслом сливочным	30//10	2,3	0,9/8,2	15,3/0,1	79/75
958	Чай с лимоном	200	0,045		14,97	59,7
	Фрукты	200	3	0,6	42	204
	<b>День № 6- ОБЕД</b>					
79	Салат из свежей капусты с зеленым луком	80	0,85	3,05	5,41	52,44
195	Рассольник со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6

297	Картофель отварной с маслом	150/5	3,3	4,6	31,6	166,5
278 м	Бефстроганов из мяса курицы в сметанном соусе	100/30	17,75	6,22	1,65	93,5
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	75				
458м	Ватрушка с повидлом	50	8,86	15,28	24,98	272
	Фрукты	200				
960	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,34</b>	<b>48,84</b>	<b>265,955</b>	<b>1669,5</b>
	<b>День № 7 - Завтрак</b>					
421	Макароны, запеченные с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
1	Бутерброд с маслом	30,10	2,64	8,31	18,5	157,9
942	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	30,6	166,3
	Кондитерское изделие промышленного производства	100				
	фрукты банан	150				
	<b>День № 7 - ОБЕД</b>					
14м	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	80	1,13	6,18	4,72	79,1
170	Борщ со сметаной	200/4	4,1	5,1	19,8	127,5
378	Гречневая каша с маслом	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
286м	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/30	11,78	12,91	14,9	223
	фрукты апельсин	200				
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Сок плодово-ягодный	200	2,4		32	128
	Кондитерское изделие промышленного производства	120				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>46,48</b>	<b>52,8</b>	<b>217,02</b>	<b>1497,55</b>
	<b>День № 8 - Завтрак</b>					
463	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120/20	42	28,51	3,15	526,5
883	Кисель	200	0,024		22,1	120,3
	Фрукты	200	0,7	0,7	17,24	73,2
	Кондитерское изделие промышленного производства	70				
	<b>День № 8 - ОБЕД</b>					

79	Салат из свежей капусты с зеленым луком	80	0,85	3,05	5,41	52,44
209	Суп картофельный с фрикадельками	200/30	5,83	4,56	13,59	118,8
378	Рис с соусом	180/30	5,14	15,22	51,38	369,76
301м	Птица, тушеная с соусом сметанным	100/50	17,65	14,58	4,7	221
942	Чай с сахаром	200	0,1		15,2	57,7
	Кондитерское изделие промышленного производства	45				
	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137
	фрукты	100				
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	<b>ИТОГО:</b>		<b>79,074</b>	<b>68,49</b>	<b>179,85</b>	<b>1780,7</b>
	<b>День № 9 - Завтрак</b>					
3	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,15	5	7,63	17,57	161,2
392	Каша геркулесовая с курагой	150	9,12	10,13	31,47	267,73
960	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	фрукты апельсин	100				
	Кондитерка	15-20				
	<b>День № 9 - ОБЕД</b>					
13м	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,905	53,84
206	Суп картофельный с макарон из.	200	5,6	3,8	18,5	122,3
	Картофель отварной с маслом	150/5	3,3	4,6	31,6	166,5
591	Гуляш из мяса говядины	80/50	19,72	17,89	4,76	168,2
859	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	Кондитерское изделие промышленного производства	70/60				
	фрукты яблоко	100				
	фрукты банан	100				
	Булочка сдобная	50	4,2	4,42	33,96	168,02
	<b>ИТОГО:</b>		<b>55,17</b>	<b>57,96</b>	<b>206,855</b>	<b>1466,99</b>
	<b>День № 10 - Завтрак</b>					
392	Каша геркулесовая с курагой	150	9,12	10,13	31,47	267,73
2	Бутерброд с сыром	30/15	5	7,63	17,57	161,2
	Фрукты	200	0,72	0,54	17,1	75,6
958	Чай с лимоном	200	0,045		14,97	59,7
	<b>День № 10- ОБЕД</b>					
15м	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,785	4,92	2,985	59,36
216	Суп вермишелевый с курицей	200/20	7,7	5,3	15,7	130,1
378	Гречка с маслом	200/5	9,95	7,48	47,79	307,27
274 М	Мясо, тушеное с овощами	80/80	8,1	6,19	5,65	114
864	Фруктовый напиток	200	0,08		19,51	94

	Кондитерское изделие промышленного производства	100/15-20				
458м	Ватрушка с повидлом	50	8,86	15,28	24,98	272
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104
	<b>фрукт яблоко</b>	200				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,26</b>	<b>58,17</b>	<b>217,025</b>	<b>1644,96</b>
	<b>ИТОГО за смену:</b>		<b>722,17</b>	<b>672,43</b>	<b>2880,85</b>	<b>18762,1</b>