

Утверждаю:
И.о. директора школы:
_____ Захарова Н.А.

Лагерь дневного пребывания детей
для детей 11 лет и старше
МБОУ «Широковская средняя общеобразовательная школа»
(летне-осенний сезон)

Село Широковское
2024год

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
НЕДЕЛЯ: первая ДЕНЬ: понедельник							
6	ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	250/5	6,97	7,65	24,66	147,86
11		Хлеб с маслом и сыром	40/10/15	6,21	11,7	15,99	204,28
1		Какао	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	540	16,7	23,07	66,14	497,34
14	ОБЕД	Свёкольник со сметаной	250/10	2,96	3,51	19,52	117,65
28		Котлеты с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38
21		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,65	7,24	60	351,71
		Сок	200	0	0	22	90
		Хлеб	60	3,36	0,66	25,96	119,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	25,75	24,63	135,33	793,14
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	42,45	47,7	201,47	1290,48
ДЕНЬ: вторник							
7	Завтрак	Каша рисовая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
12		Хлеб с сыром	40/15	7,36	11,7	23,91	207,28
3		Кофейный напиток с молоком	200/20	1,40	2,0	22,40	173,0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	480	13,88	20,32	78,92	590,41
15	ОБЕД	Рассольник со сметаной	250/10	2,62	3,54	15,78	102,71
25		Жаркое по домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02
2		Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
		Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	119,4
31		Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	840	34,58	30,39	102,02	804,52
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	48,46	50,71	180,94	1394,93
ДЕНЬ: среда							

8	Завтрак	Омлет	150	10,24	12,5	5	173,44
4		Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00
13		Хлеб с маслом	40/10	6,21	11,7	15,99	204,28
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	415	16,65	24,2	34,99	405,72
16	ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,83	8,28	13,73	139,73
26		Плов из курицы	200	22,32	20,69	33,71	418,42
5		Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,20
		Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	121,8
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	740	33,05	29,69	97,4	774,15
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	49,7	53,89	132,39	1179,87
ДЕНЬ: четверг							
7	Завтрак	Каша пшенная с маслом	200/5	6,04	7,07	34,29	227,16
12		Хлеб с сыром	40/15	7,36	11,7	23,91	207,28
1		Какао	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	480	16,92	22,49	83,69	579,64
17	ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	250	6,64	4,79	31,64	179,88
29		Тефтели в соусе	60/60	8,87	9,83	11,71	171,0
21		Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150/7	4,79	4,26	30,83	187,02
		Сок	200	0	0	22	90
		Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	121,8
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	787	25,16	19,6	121,38	749,7
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1267	42,08	42,09	205,07	1329,34
ДЕНЬ: пятница							
24	Завтрак	Рожки отварные с маслом	200/5	7,33	5,56	46,57	291,61
11		Хлеб с маслом и сыром	40/10/15	6,21	11,7	15,99	204,28
4		Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	485	13,74	17,26	76,56	523,89
18	ОБЕД	Суп гороховый	200	9,55	6,63	26,83	198,85
30		Рыба тушеная в сметанном соусе	50/50	13,87	7,85	6,53	150,0
22		Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94

5		Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,20
		Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	118,4
31		Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	33,56	29,43	118,11	849,59
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1365	47,3	46,69	194,67	1373,48
НЕДЕЛЯ: вторая ДЕНЬ: понедельник							
9	Завтрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200	27,22	12,11	29,1	342,23
13		Хлеб с маслом	40/10	3,06	6,96	20,63	152,83
3		Кофейный напиток с молоком	200/20	1,40	2,0	22,40	173,0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	470	31,68	21,07	72,13	668,06
32	Обед	Салат из капусты и огурца с растительным маслом	100/5	1,08	5,61	6,32	76,45
19		Борщ со сметаной	200/10	2,10	6,15	14,72	109,39
27		Жаркое из гречи с мясом	200	15,0	13,3	29,1	296,2
2		Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
		Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	119,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	775	24,4	25,78	104,36	717,63
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	56,08	46,85	176,49	1385,69
ДЕНЬ: вторник							
7	Завтрак	Каша манная	200	5,41	7,34	36,71	230,15
13		Хлеб с маслом	40/10	3,06	6,96	20,63	152,23
1		Какао	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	470	11,99	18,02	82,83	527,58
20	ОБЕД	Уха из горбуши	200	19,7	7,5	23,5	239,4
23		Капуста тушеная	150/7	2,78	6,48	34,52	213,53
28		Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38
5		Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,20
		Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	119,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	747	35,16	27,92	115,83	780,91
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1217	47,15	45,94	198,66	1308,49

ДЕНЬ: среда							
7	Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	4,8	7,8	18,2	162,1
13		Хлеб с маслом	40/10	3,06	6,96	20,63	152,83
4		Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	465	8,06	14,76	52,83	342,93
15	ОБЕД	Рассольник с мясом и сметаной	200/7	1,60	4,09	13,54	97,40
33		Гуляш из куриного филе	50/50	19,72	17,89	14,76	168,20
24		Макаронны отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45
		Сок	200	0	0	22	90
		Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	119,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	567	31,7	27,22	101,95	475,0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1032	39,76	41,98	154,78	817,93
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ							
6	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	7,7	10,3	27,2	232,0
11		Хлеб с маслом и сыром	40/10/15	6,21	11,7	15,99	204,28
3		Кофейный напиток	200/20	1,40	2,0	22,40	173,0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	485	15,31	24,0	65,59	609,28
16	Обед	Щи с мясом и сметаной	200/7	1,45	3,93	100,20	182,0
30		Рыба тушеная в сметанном соусе	50/50	13,87	7,85	6,53	150,0
22		Пюре картофельное с маслом	150/7	3,06	4,80	28,45	137,25
2		Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
		Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	119,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	724	24,6	17,3	189,4	704,84
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1209	39,91	41,3	254,99	1314,12
ДЕНЬ: ПЯТНИЦА							
10	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200	7,3	10,3	29,4	239,3
13		Хлеб с маслом	40/10	3,06	6,96	20,63	152,83
1		Какао	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	470	13,88	20,98	75,52	537,33
14	ОБЕД	Свёкольник со сметаной	250/10	2,96	3,51	19,52	117,65
28		Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38

21		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,65	7,24	60	351,71
		Сок	200	0	0	22	90
		Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	119,4
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	27,25	24,69	134,57	793,14
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	41,13	45,67	210,09	1330,47