

2025 Г Сорокина А.П



Двенадцатидневное меню пришкольного лагеря МКОУ «Самарская СОШ»

[illegible]

Коф.напиток	531	200	3,5	1,64	30,52	135,94
Каша пшенная с маслом сливочным	214	250/10	5,68	9,99	45,73	285,7
сыр		10	0,8	2,7	3,22	39,6
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
обед						
Суп рисовый с мясом	339	250	7,18	2,94	11,76	102,26
Мясо тушенное с картофелем	310	200	24,6	18	54,3	504
Помидор		50	1,1	0,2	3,7	20
Чай с сахаром	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85
хлеб		50	3,85	1,2	26,7	127
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		250	0,41	0,41	9,2	40
итого			51,37	38,7	332,84	1522,35
	День третий					
завтрак						
Каша кукурузная с маслом	214	200	8,3	1,2	75	240,8
какао	534	200	1,92	1,68	18,07	91,7
хлеб		50	3,85	1,2	26,7	127
обед						
Рыбный суп	105	200	8,6	10	3,42	172
Капуста тушенная с мясом	371	200	2,18	5,72	7	169,80

Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
Свежий огурец		50	0,4	0,1	1,4	7,5
хлеб'		50	3,85	1,2	26,7	127
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		250	0,41	0,41	9,2	40
итого			29,43	19,61	304,04	1092,09
	День четвертый					
завтрак						
Вареники с картошкой	527	200	9,4	11,44	34,9	220,68
Чай с сахаром и лимоном	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85
обед						
Свекольник на к/б	131	250	4,38	1,9	12,24	94,74
гречка	368	200	7,8	9,2	44,68	276,5
гуляш	308	75	9,71	6,91	8,44	125,05
Свежий огурец		50	0,4	0,1	1,4	7,5
кисель	481	200		9,8	40	200
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		100	0,41	0,41	9,2	40
итого			32,5	40,26	271,87	1105,32
	День пятый					
завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	215	200	3	0,4	34,60	158
Коф.напиток	531	200	3,5	1,64	30,52	135,94

Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
обед						
Суп лапша	101	250	1,32	7,18	24,34	223,16
Картофельное пюре	155	200	3,25	4,68	12,86	123,9
Рыба тушеная с овощами	273	85	17	8,7	7,8	175,60
Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
Помидор		50	1,1	0,2	3,7	20
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		250	0,41	0,41	9,2	40
итого			38,9	30,73	333,84	1468,72
День шестой						
завтрак						
Каша пшенная с маслом сливочным	214	250/10	5,68	9,99	45,73	285,7
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
какао						
сыр		10	0,8	2,7	3,22	39,6
обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	66	250	10,12	10,75	34,89	280,35
Макароны отварные	236	200	16,10	1,12	40,39	226,10
котлета	353	80	15,26	17,98	12,51	119
Соус красный	419	50	1,3	5,7	2,9	69,20
Помидор		50	1,1	0,2	3,7	20

Чай с сахаром	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
яблоко		250	0,41	0,41	9,2	40
итого			47,78	38,39	346,15	1615,15
	День седьмой					
завтрак						
Суп лапша молочный	218	200	4,65	7,28	10,84	173,12
какао	534	200	1,92	1,68	18,07	91,7
обед						
Свекольник на к/б	131	250	4,38	1,9	12,24	94,74
Пельмени с маслом	525	200	7,36	29,69	9,94	518,23
Свежий огурец		50	0,4	0,1	1,4	7,5
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
кисель	481	200		9,8	40	200
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		250	0,41	0,41	9,2	40
итого			34,92	58,9	293,53	1705,17
	День восьмой					
завтрак						
Каша кукурузная с маслом	214	200	8,3	1,2	75	240,8

Коф. напиток	531	200	3,5	1,64	30,52	135,94
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
сыр		10	0,8	2,7	3,22	39,6
обед						
Суп рисовый с мясом	339	250	7,18	2,94	11,76	102,26
Капуста тушеная с мясом	371	200	2,18	5,72	7	169,80
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
Свежий огурец		50	0,4	0,1	1,4	7,5
Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		250	0,41	0,41	9,2	40
итого			27,57	26,51	313,24	1320,03
	День девятый					
завтрак						
Каша рисовая с маслом	214	200	8,3	1,2	75	240,8
Чай с сахаром	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
обед						
борщ	72	250	8,5	13,3	28,8	237,50
Картофельное пюре	155	200	3,25	4,68	12,86	123,9
Рыба тушеная с овощами	273	85	17	8,7	7,8	175,60
Помидор		50	1,1	0,2	3,7	20
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
Коф. Напиток	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85

полдник						
фрукты		250	0,41	0,41	9,2	40
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
итого			54,13	40,98	350,66	1459,86
	День десятый					
завтрак						
Суп лапша	215	200	3	0,4	34,60	158
какао	534	200	1,92	1,68	18,07	91,7
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
сыр		10	0,8	2,7	3,22	39,6
обед						
Свекольник на к/б	131	250	4,38	1,9	12,24	94,74
Рис отварной	378	200	2,87	0,73	28,22	125,57
Гуляш из курицы	75	80	16,9	13,06	5,89	209,07
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
кисель	481	200		9,8	40	200
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		250	0,41	0,41	9,2	40
итого			76,35	70,61	282,65	1628,77
	День одиннадцатый					
завтрак						
Каша манная	215	200	5,32	5,18	16,34	103,36
Чай с сахаром	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
обед						

Суп с клецками	85	250	2,05	3,1	12,575	186,50
Гороховое пюре	232	200	16,10	1,12	40,39	226,10
котлета	353	80	15,26	17,98	12,51	119
Свежий огурец		50	0,4	0,1	1,4	7,5
Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
полдник						
фрукты		250	0,41	0,41	9,2	40
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
			48,968	35,29	319,535	1326,83
	День двенадцатый					
завтрак						
Каша пшенная с маслом сливочным	214	250/10	5,68	9,99	45,73	285,7
Коф.напиток	531	200	3,5	1,64	30,52	135,94
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
обед						
обед						
Рыбный суп	105	200	8,6	10	3,42	172
Сложный гарнир	371/155	200	4,25	4,68	7,86	133,90
тефтели	358	75	16,11	13,06	5,89	209,07
Свежий огурец		50	0,4	0,1	1,4	7,5
кисель	481	200		9,8	40	200
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		250	0,41	0,41	9,2	40