

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное меню весеннего лагеря для детей 7 - 18 лет в 2024 уч.году

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<i><u>Завтрак</u></i>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
257/199	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,70</b>	<b>19,98</b>	<b>80,98</b>	<b>566,31</b>
<i><u>Обед</u></i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	9,74	231,17
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,63</b>	<b>24,84</b>	<b>124,97</b>	<b>896,58</b>
<b>Итого</b>			<b>48,33</b>	<b>44,82</b>	<b>205,95</b>	<b>1462,89</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><u>Завтрак</u></i>						
тгк 311	Омлет с картофелем с маслом сл.	200/5	16,37	14,90	38,40	327,50
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68
-	Хлеб крестьянский витаминный	50	3,30	0,30	23,37	111,94
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,07</b>	<b>15,20</b>	<b>91,97</b>	<b>558,80</b>
<i><u>Обед</u></i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
431/1994	Макаронник с мясом	200	15,88	15,96	44,20	450,82
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,53</b>	<b>26,71</b>	<b>117,14</b>	<b>851,69</b>
<b>Итого</b>			<b>47,60</b>	<b>41,91</b>	<b>209</b>	<b>1410,49</b>
<b>ДЕНЬ 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><u>Завтрак</u></i>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
257/199	Каша вязкая молочная манная с м/сл.	200/5	6,89	7,25	36,84	238,29
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,63</b>	<b>19,35</b>	<b>87,37</b>	<b>592,16</b>
<i><u>Обед</u></i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,62	7,37	21,41	230,00
492/2004	Плов из филе кури с куркумой	250	17,82	19,06	49,70	398,62
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,16</b>	<b>27,60</b>	<b>117,78</b>	<b>867,56</b>
<b>Итого</b>			<b>44,79</b>	<b>46,95</b>	<b>205,15</b>	<b>1459,72</b>

<b>ДЕНЬ 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><u>Завтрак</u></i>						
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	12,28	7,59	36,74	240,22
297/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,43</b>	<b>18,55</b>	<b>84,27</b>	<b>615</b>
<i><u>Обед</u></i>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,02</b>	<b>26,27</b>	<b>121,27</b>	<b>799,43</b>
<b>Итого</b>			<b>47,45</b>	<b>44,82</b>	<b>205,54</b>	<b>1414,76</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><u>Завтрак</u></i>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	200/5	5,72	5,25	36,45	224,51
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,25</b>	<b>17,49</b>	<b>78,25</b>	<b>543,57</b>
<i><u>Обед</u></i>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	3,35	8,30	27,20	230,00
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	103,92
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,42</b>	<b>27,02</b>	<b>122,57</b>	<b>880,49</b>
<b>Итого</b>			<b>37,67</b>	<b>44,51</b>	<b>200,82</b>	<b>1424,06</b>
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>225,84</b>	<b>223,01</b>	<b>1026,57</b>	<b>7171,93</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>45,17</b>	<b>44,60</b>	<b>205,31</b>	<b>1434,39</b>