



**Меню питания в детском оздоровительном лагере с
дневным пребыванием детей при двухразовом питании в
2024 году в БОУ «Русскополянская школа №2».**

Наименование блюд	Номер рецепту р	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетиче ская ценность
1 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая жидкая с маслом	220	205	3	12	46,2	301,2
Бутерброд горячий с сыром	10	60	8,08	12,27	14,98	206
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Тефтели	307	100	12,13	17,4	9,86	245
Гречка рассыпчатая	679	180	8,95	6,73	43	276,53
Томатный соус	587	50	0,49	3,6	4,1	51,45
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Сок фруктовый	399	200	1	0,2	20,2	92
Кондитерское изделия(печенье,пряни к)		100				
ИТОГО за день:			23,55	29,15	172,95	1045,5
2 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	311	200	4,2	8,4	26,2	202
Кофейный напиток	951	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	233	250	22,5	2,5	46,2	107,4
Птица отварная(голень куриная)	637	100	21,1	13,6	0	206,25
Картофельное пюре	694	200		6,4	27,26	183
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Компот из сухофруктов с витамином «С»	868	200	0,04	0	24,76	94,2
Фрукты (апельсин,яблоко,банан)		200				
ИТОГО за день:			78,59	63,25	374,97	2142,35
3 ДЕНЬ						
Завтрак						
каша манная молочная	311	205	1,5	0,2	16	73
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Обед						
Суп картофельный с рисом	204	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Гуляш из говядины	601	150	7,54	13,87	6,24	156,9
Макароны отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Сок фруктовый	399	200	1	0,2	20,2	92
Кондитерское изделия(печенье,пряни к)		100				
ИТОГО за день:			24,64	23,63	157,95	830,79

4 ДЕНЬ						
Завтрак						
Молочный с рыбными продуктами	160	220	7	7,9	24,7	141
Бутерброд горячий с сыром	10	60	8,08	12,27	14,98	206
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Обед						
Суп картофельный с пшеном	204	250	2,18	2,84	14,29	91,5
Рыба тушеная в сметанном соусе	487	100/20	18,03	10,21	8,49	195
Рис отварной	511	200	4,76	7,85	2,35	224,6
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Фрукты (апельсин,яблоко,банан)		200				
ИТОГО за день:			43,9	33,45	163,4	1050,5
5 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	215	200	17,2	8,6	125,2	699,2
Какао на молоке	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб порционный		100	11	5	48	190
Обед						
Борщ	170	250	1,81	4,91	125,25	102,5
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Жаркое по домашнему	436	200	34,42	9,34	27,44	331,26
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Кондитерское изделия(печенье,пряни к)		100				
ИТОГО за день:			71,05	32,17	392,98	1590,16
6 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая жидкая с маслом	220	205	3	12	46,2	301,2
Бутерброд горячий с сыром	10	60	8,08	12,27	14,98	206
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Обед						
Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25
Печень по- строгановский	690	150	17,43	11,64	7,1	162,31
Макароны отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
молочные изделия(иогурт)		95	5,6	6,4	7,6	115
ИТОГО за день:			52,64	56,73	177,55	1303,9
7 ДЕНЬ						
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	467	160	22,24	15,36	32,16	224
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Обед						
Рассольник Петербургский	197	250	2,1	5,11	16,59	120,75
Запеканка картофельная с фаршем	275	170	16,2	12,38	11,3	228
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Кофейный напиток	951	200	1,4	2	22,4	116
Фрукты (апельсин,яблоко,банан)		200				
ИТОГО за день:			47,94	36,05	151,65	904,75

8 ДЕНЬ						
Завтрак						
молоочный с						
ронными						
еиями	160	250	7	7,9	24,7	141
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Обед						
Суп картофельный с						
горохом	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Котлеты из куриного						
фарш	307	100	12,13	17,4	9,86	245
Гречка оварная	679	180	8,95	6,73	43	276,53
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Сок фруктовый		200	1	0	27,4	110
Кондитерское						
изделия(печенье,пряни						
к)		100				
ИТОГО за день:			48,3	31,15	159,1	1072,5

9 ДЕНЬ

Завтрак

каша пшениная жидкая						
с маслом	311	200	2,2	4,6	12,7	104
Бутерброд горячий с						
сыром	10	35	4,7	7,9	7,3	123
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28

Обед

Борщ с капустой и						
картофелем и сметаной						
	110	250	2	5,2	13,1	106
Гуляш из говядины	601	100	7,54	13,87	6,24	156,9
Макаронь отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28

Фрукты						
(апельсин,яблоко,банан)						
		200				

ИТОГО за день: 26,36 37,59 126,67 842,04

10 ДЕНЬ

Завтрак

Макаронь с сыром						
запеченные в духовке						
	421	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28

Обед

Суп картофельный с						
рисом	204	250	1,98	2,74	14,58	90,75
фрикаделька из						
куриного фарша	309	100	12,13	17,4	9,86	245
горошница	508	180	14,55	8,7	36,6	270,3
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94

Компот из сухофруктов						
с витамином «С»						
	447	200	0,04	0	24,76	94,2

Кондитерское						
изделия(печенье,пряни						
к)		100				

ИТОГО 416,97 343,17 1877,22 10782,49

ИТОГО 833,94 686,34 3754,44 21564,98