

МБОУ "Гореловская ООШ"

меню на осенний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей с 28.10.2023 по 3.11.2023

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы: *А.В.*
 № 16.10.
 2023 г.

Н.В. Волыкина

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2021 г.

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Столбцы 1-11											Столбцы 12-14			Энерг. ценность (ккал)
		Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Са гр.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	В1 мг.	А мг.	Е мг.	С			
1-й день																
Завтрак																
384	каша пшеничная вязкая	250\7	3,4	3,96	27,83	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	0	161	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	0	70,14	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	28	
Доп	печенье	50	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140	259,14	
ВСЕГО:			5,97	4,62	71,47	21,5	55,5	15,8	1,09	0,06	20	0,39	0	259,14		
Обед																
197	суп рассольник петербургский	250\10	1,68	4,09	13,27	20,16	57,56	20,72	0,78	0,08	0	0	6,03	96,6		
588	макаронные изделия отварные	200\7	6,62	5,42	31,73	5,83	44,6	25,34	1,33	0,07	25,2	22	0	145,03		
618	тефтели мясные	120	11,78	12,91	14,9	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51	0,565	223		
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7		
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0,66	14	6,4	0	0	0,4	0	0	0	0	28		
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14		
ВСЕГО:			25,84	24,58	105,49	109,49	176,91	209,43	5,12	0,36	36,71	78,5	7,015	595,67		
2 день																
Завтрак																
384	каша пшеничная вязкая	250\7	2,32	3,96	28,97	4,7	50,6	16,4	0,36	0,02	20	0	0	161		
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28		
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14		
847	фрукт	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140		
ВСЕГО:			17,39	28,62	98,61	32,93	99,90	38,57	2,09	0,13	20,03	1,51	2,13	399,14		
Обед																
187	щи из свежей капусты с картофелем	250\10	1,4	3,91	6,79	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	0	0,05	14,77	67,8		
645	плов из птицы, дичи, кролика	210\100	20,3	17	35,69	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	377		
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14		
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0,66	14,00	6,4	0	0	0,4	0	0	0	0	28		
ВСЕГО:			25,3	25,76	127,73	110,33	486,93	144,57	7,46	0,42	62,48	3,01	10,04	782,17		

3 день														
Завтрак														
384	наша овсяная "геркулес" молочная вязкая	250/7	6,62	7,9	28	236	41,83	1,9	1,3	0,1	0,1	0,2	8,025	284
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
	ВСЕГО:		21,69	32,56	97,64	264,23	91,13	24,07	3,03	0,21	0,13	1,71	10,155	522,14
Обед														
208	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	0	5,2	6,6	83,8
642	рагу из птицы, дичи кролика или субпродуктов	210\100	2,29	11	14,44	23,9	61,8	27,8	0,98	0,07	8,67	31	8,67	166
	сок	200	1	0,2	20,20	14	14	8	2,8	0,02	0	0,2	4	86,6
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	ВСЕГО:		24,27	18,57	86,12	92,66	263,5	75,2	3,56	0,14	1,01	48,44	15,78	542,94
4 день														
Завтрак														
390	каша рисовая молочная жидкая	250/7	3,672	6,336	23,4	43,686	1,278	0,126	0,126	6,228	168,264	27,72	0,28	236,2
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	зефир	50	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
	ВСЕГО:		18,74	31,00	93,04	71,92	50,58	0,11	1,86	6,34	168,29	29,23	2,41	474,34
Обед														
210	суп с рыбными консервами	250	6,89	6,72	11,47	36,24	141,22	37,88	1,01	0,08	7,29	12	7,26	133,8
694	пюре картофельное	200/7	3,67	5,76	24,53	44,37	103,91	33,3	1,21	0,16	30,6	20,8	21,8	164,7
618	тефтели мясные	120	11,78	12,91	14,9	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51	0,565	223
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7
868	компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	1,08	94,2
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	ВСЕГО:		22,82	26,76	53,06	140,91	281,6	217,13	3,66	0,32	49,4	84,26	31,425	543,2
5 день														
Завтрак														
384	каша пшеничная вязкая	250/7	14,4	11,664	11,6	26,128	1,032	0,064	0,104	0,896	210	0	0,45	197
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	булочка с повидлом	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
	ВСЕГО:		27,1	35,66	51,6	47,46	24,23	12,33	1,50	0,976	210,03	1,12	2,58	326,64
Обед														
170	борщ с капустой и картофелем	250/10	1,45	3,93	100,2	35,5	42,58	21	0,95	0,04	0	3,2	8,23	100,2
645	плов из птицы, дичи, кролика	210\100	20,3	17	35,69	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	377
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02	0	0,2	4	86,6
	ВСЕГО:		25,12	21,79	185,73	101,5	281,98	86,4	6,27	0,15	1,01	51,79	13,24	633,94

