

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

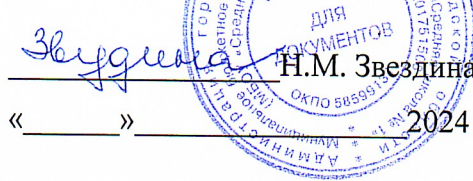


И.В. Шепеленко

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Средняя школа №1»



Звездина Н.М. Звездина

« » 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

осеннего школьного лагеря

учащихся МБОУ «Средняя школа № 1» г. Дзержинска на 2024 год.

Руководитель школьного лагеря

К.А. Микин

День 1

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		Продукт йогуртный	1/100	2,00	5	14	110
	173/17	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	9,78	13,19	43,19	330,95
	377/2017	Чай с лимоном	200/10	0,18	0,03	15,3	62,26
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,92	132,65
		Итого:	560	16,67	18,89	99,41	635,86
Обед		Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	21,4
	103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	5,45	2,38	18,21	115,75
	289/2017	Рагу из птицы	75/50	24,5	6,54	3,63	170,72
	312/2017	Картофельное пюре	1/180	3,69	5,95	23,98	163,64
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,12
	ТУ 9113	Хлеб ржаной	1/48	3,22	0,46	18,46	90,96
	338/2017	Фрукт по сезону	1/150	3,75	1,25	52,5	236,25
		Итого:	1203	42,35	16,88	138,65	874,46
	Итого за день:	1763	59,02	35,77	238,06	1510,32	

День 2

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	15/2017	Сыр	1/20	5,80	4,2	0	61
	209/2017	Яйцо отварное	1/40	4,76	4,04	0,24	56,6
	121/2017	Суп молочный рисовый	1/250	8,09	8,94	23,89	208,87
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,92	132,65
		Итого:	560	18,69	13,83	65,81	463,10
Обед	71/2017	Овощи сезонные	1/100	0,8	0,1	2,5	14,1
	102/2017	Суп картофельный гороховый	1/250	5,09	4,22	17,82	129,3
	394/1996	Жаркое по-домашнему	1/250	12,2	21,81	27,98	355,34
	348/2017	Компот из кураги	1/200	0,98	0,06	29,24	121,36
	338/2017	Фрукт по сезону	1/150	3,45	1,15	48,3	221
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,12
	ТУ 9113	Хлеб ржаной	1/48	3,22	0,46	18,46	90,96
		Итого:	988	26,29	27,88	147,37	947,22
	Итого за день:	1548	44,98	41,71	213,18	1410,32	

День 3

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	223/2017	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	34,47	23,24	47,7	538,73
	175/17	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	7,49	12,56	34,07	279,59
	376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15	60,58
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,92	132,65
		Итого:	560	39,27	23,93	89,62	731,96
Обед	71/2017	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	21,4
	85/2017	Борщ с капустой картофелем, сметаной	240/10	1,74	4,97	11,28	96,33
	295/2017	Котлеты рубленые из филе куриного с соусом	75/25	16,49	6,43	11,24	168,8
	494/1996	Сложный гарнир	1/180	3,79	5,38	20,57	145,44
	377/2017	Чай с лимоном	200/10	0,18	0,03	15,3	62,26
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,12
	ТУ 9113	Хлеб ржаной	1/48	3,22	0,46	18,46	90,96
	338/2017	Фрукт по сезону	1/250	3,5	0,75	31,5	160
	Итого:	1178	30,57	18,30	115,22	760,35	
	Итого за день:	1738	69,84	42,23	204,84	1492,31	

День 4

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	210/2017	Омлет натуральный	1/80	7,82	8,92	1,35	117,34
	174/20017	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/10	7,42	12,28	42,77	311,51
	377/2017	Чай с лимоном	200/10	0,18	0,03	15,3	62,26
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,92	132,65
		Итого:	550	12,71	9,62	43,57	312,25
Обед	ТТК	Закуска овощная	1/100	0,72	0,13	2,3	13,6
	88/17	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	230/20	2,04	6,16	8,03	95,53
	260/2017	Гуляш из говядины	50/50	14,19	14,81	4,3	200,12
	302/17	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	9,78	6,97	43,00	273,93
		Нектар	1/200	0	0	11,6	46
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,12
	ТУ 9113	Хлеб ржаной	1/48	3,22	0,46	18,46	90,96
	Итого:	918	30,50	28,61	90,76	735,30	
	Итого за день:	1468	43,21	38,23	134,33	1047,55	

День 5

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	278/17	Тефтели с соусом	60/40	8,98	11,59	12,24	185,78
	309/17	Макаронные изделия отварные	1/180	6,33	5,25	39,28	229,89
	377/2017	Чай с лимоном	200/10	0,18	0,03	15,3	62,26
	ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,71	0,67	26,92	132,65
	338/2017	Фрукт по сезону	1/150	3,45	1,15	48,3	221
		Итого:		690	17,32	13,44	102,76
Обед	71/2017	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	21,4
	96/17	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,20	4,01	15,41	106,21
	430/96	Запеканка картофельная с мясом	1/250	20,56	20,41	39,96	417,52
	349/2017	Компоти из смеси сухофруктов	1/200	0,38	0	30,7	124
	ТТК	Булочка пшеничная	1/40	3,77	0,54	21,53	106,12
	ТУ 9113	Хлеб ржаной	1/48	3,22	0,46	18,46	90,96
		Итого:		888	31,23	25,62	129,86
	Итого за день:		1578	48,55	39,06	232,62	1467,90
	Итого за 5 дней:		8095	265,6	197	1023	6928,4