

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Весельгонская СОШ»

Ю.А.Ковален



Примерное меню на 3 дня в детском туристическом лагере палаточного типа при МБОУ «Весельгонская СОШ» на базе МБОУ «Кежемская СОШ» в мае 2024 года. Разработано на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Далпиной 2004 г. Летний период

возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. Ккал	Сб. рел., № рел
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> день 1 завтрак	Каша рисовая	250	3,75	10	37,5	260	302
	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	3
	Ябло товарное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>250</b>	<b>20,33</b>	<b>29,77</b>	<b>91,8</b>	<b>718,5</b>
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	17,9	9,9	21,6	251	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	451
	Рис отварной	200	5,0	8,2	51,4	304	511
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26,0	119,4	
	Мучные кондитерские изделия	60	<b>42,36</b>	<b>33,16</b>	<b>130</b>	<b>993,4</b>	
полдник	Кисель из повидло	200	1,68	1,98	46,38	210	
		200	0,0	0,0	38,4	150	647
<b>Итого за полдник</b>	Салат из свежих овощей	60	<b>1,68</b>	<b>1,98</b>	<b>84,78</b>	<b>360</b>	<b>16</b>
	Плов	200	0,54	4,26	2,34	51	
	Чай с сахаром	200	16,2	8,85	28,35	262,5	443
	Хлеб ржаной	200	0,2	0,0	15,0	58	685
<b>Итого за ужин</b>		60	3,36	0,66	26	119,4	
			<b>20,3</b>	<b>13,77</b>	<b>71,7</b>	<b>490,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>84,67</b>	<b>78,68</b>	<b>378,28</b>	<b>2562,8</b>	
<b>Неделя 1</b> день 2 завтрак	Каша пшеничная	250	7,25	11,9	39,75	300	302

завтрак	Каша пшеничная	250	7,25	11,9	39,75	300	302
	Бульбоброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,34	18,63	84,75	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,01</b>	<b>26,64</b>	<b>84,28</b>	<b>626,75</b>		
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	124
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	520
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26	119,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>25,66</b>	<b>28,36</b>	<b>96,2</b>	<b>744,4</b>		
полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
<b>Итого за полдник</b>			<b>1,88</b>	<b>1,98</b>	<b>61,38</b>	<b>268,0</b>	
ужин	Салат из свежих помидор	60	0,36	4,26	1,8	47,4	19
	Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266,0	413
	Греча рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	508
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88	707
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26,0	119,4	
<b>Итого за ужин</b>		<b>27,42</b>	<b>39,22</b>	<b>107,4</b>	<b>892,8</b>		
<b>Итого за день,</b>		<b>67,97</b>	<b>96,2</b>	<b>349,26</b>	<b>2532</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	7,0	7,9	24,7	141,0	160
	Бульбоброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	3
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,48</b>	<b>23,07</b>	<b>78,7</b>	<b>536,5</b>		
обед	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	Капуста тушеная	200	5,0	9,2	21,4	188	534
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26	119,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>30,66</b>	<b>29,86</b>	<b>100,7</b>	<b>793,4</b>		
полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
<b>Итого за полдник</b>			<b>1,88</b>	<b>1,98</b>	<b>61,38</b>	<b>268,0</b>	
ужин	Салат из свежих огурцов	60	0,54	4,26	2,34	51	16
	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	21,6	251	436
	Сок виноградный	200	0,6	0,0	36,4	144	707
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26	119,4	
<b>Итого за ужин</b>		<b>22,4</b>	<b>14,82</b>	<b>86,34</b>	<b>565,4</b>		
<b>Итого за день,</b>		<b>73,42</b>	<b>69,73</b>	<b>327,12</b>	<b>2163,3</b>		