УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Варгатерская ООШ»
_____ /Ушакова А.Н../
Приказ от 16.10.2023г. № 230-п

МЕНЮ
Для осеннего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей, организованного МБОУ «ВАРГАТЁРСКАЯ ООШ» с 30.10.23 по 07.11.23г.

(Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи плюс, 2015)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность порции	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша из пшена и риса на молоке	200	3,30	8,60	23,20	183,40	175
	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	41,6	377
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		**460**	**11,63**	**14,9**	**52,12**	**390,18**	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	140
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	ПР
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,88	338
Итого за обед		**610**	**18,04**	**13,94**	**91,34**	**563,28**	
Всего		**1070**	**29,67**	**28,84**	**143,46**	**953,46**	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью и маслом	200	4,98	8,13	4,68	121,6	304
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
Итого за завтрак		**450**	**8,77**	**15,73**	**33,6**	**320,84**	
Обед	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Птица (курица) отварная	100	21.67	13.33	-	206.67	288
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45

	Сок	200	1,47	-	22,80	97,07	
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,88	338
Итого за обед		**650**	**28,68**	**22,12**	**66,2**	**546,09**	
Всего за день						**866,93**	
			День 3				
Завтрак	Каша пшенная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	182
	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Йогурт	125	5,3	1,88	7,38	66,88	ПР
Итого за завтрак		**565**	**16,29**	**6,58**	**74,57**	**422,98**	
Обед	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,50	28,5	201,9	309
	Фрикадельки из говядины отварные	100	21,32	9,93	0,87	178,13	280
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.0	125.11	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Кондитерские изделия	20	1,7	2,26	13,94	82,90	
Итого за обед		**510**	**35,06**	**20,76**	**88,63**	**681,56**	
Всего за день		**1075**	**51,36**	**27,34**	**163,2**	**1104,54**	
			День 4				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		**480**	**18,04**	**9,72**	**78,97**	**475,48**	
Обед	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Гуляш из курицы	80	14,55	16,79	2,89	221	260
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Сок	200	1,47	-	22,80	97,07	
	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	338
Итого за обед		**395**	**23,15**	**22,91**	**89,03**	**655**	

Всего за день		**875**	**41,19**	**32,63**	**168**	**1130,48**	
				День 5			
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
Итого за завтрак		**450**	**12,96**	**14,27**	**85,61**	**522,68**	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	3,37	2,98	15,69	144	113
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Компот из с/ф или свежих яблок	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	338
Итого за обед		**565**	**7,99**	**3,98**	**89,62**	**467,2**	
Всего за весь день		**1015**	**20,95**	**18,25**	**175,23**	**989,88**	
				День 6			
Завтрак	Каша рисовая	200	8,1	11,26	38,98	289,52	184
	Гренки	15	1,67	0,18	11,16	52,93	371
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.0	125.11	382
Итого за завтрак		**215**	**13,55**	**12,11**	**76,14**	**467,56**	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.90	4.10	39.84	231.86	302
	Котлеты, рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Салат из огурцов и помидор свежих с растительным маслом	100	0,93	6,13	2,87	70,41	24
	Сок	200	1,47	-	22,80	97,07	

Итого за обед		**570**	**26,62**	**21,51**	**95,63**	**682,62**	
Всего за день		**785**	**40,17**	**33,62**	**171,77**	**1150,18**	
День 7							
Завтрак	Каша пшенная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	182
	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		**440**	**10,99**	**4,7**	**67,06**	**354,50**	
Обед	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Птица(Курица) отварная	100	21.67	13.33	-	206.67	288
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Салат из горошка зеленого	20	3,0	5,19	6,3	83,6	10
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	86,60	389
Итого за обед		**510**	**31,91**	**21,45**	**46,95**	**580,12**	
Всего за день		**950**	**42,90**	**26,15**	**114,01**	**934,62**	