

Согласовано:

Начальник территориального
Роспотребнадзора в г. Моршанске,
Моршанском, Пичаевском и
Сосновском муниципальных округах

К.А. Ланкин



Утверждаю:

Руководитель филиала



Н.А. Шлякин

**Меню
лагеря дневного пребывания «Улыбка»
Хлыстовского филиала
МБОУ Большекуликовской СОШ
1 смена 2025 год**

Содержание	№ тех карты	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				Первый день ЗАВТРАК			
Гречка молочная	175	1/200	20-20	9,04	8,96	37,04	266,4
Кисель	32	1/200	12-40			16,04	120,4
итого			32.60				386,8
				ОБЕД			
Борщ из свежей капусты	82	1/200	18-05	1,81	4,91	125,2	102,5
Гуляш из мяса	277	1/80	26-31	10,28	8,27	2,64	126
Макаронные изделия	309	1/150	15-74	13,16	14,0	86,9	504,77
Компот из фруктов	631	1/200	9-72	0,2		35,8	142
Хлеб ржаной	2	1/30	2.58	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные	71	1/50	6-00	1,0		2,3	21
итого			78.40				
			111.00				948,47
				Второй день ЗАВТРАК			
Молочная геркулесовая каша	174	1/200	17-72	8,16	9,84	35,6	264
Чай	11.2	1/200	2-.91	0,20		14	28
Печенье	103	1/30	5-91				
итого			33-83				292
				ОБЕД			
Суп гороховый	102	1/200	10-04	5,49	5,28	16,33	134,75
Фрикадельки мясные с овощами	282	1/60	35-30	12,44	9,24	12,56	183
Гречка отварная	694	1/150	18-05	2,1	0,8	14,7	75
Сок	943	1/200	10.20	4,4	4,8	23,4	145,6
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2
итого			76.17				
			110.00				560,66

				Третий день ЗАВТРАК			
Блины с повидлом	726	1/100	15.10	7,44	8,00	36,56	241,6
Чай сахаром	631	1/200	2-91	0,2		35,8	142
итого			18.01				383,6
				ОБЕД			
Щи из свежей капусты	88	1/200	12-42	2,69	2,84	17,4	104,75
Котлеты рыбные	45	80	26.72				
Картофельное пюре	679	1/150	16-80	7,46	5,61	35,84	230,45
Кисель	32	1/200	12.40			16,04	16,04
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2
Яблоко		100	15.90				
итого			86.82				
			105.00				616,44
				Четвертый день ЗАВТРАК			
Вермишель с сахаром и маслом	206	1/200	11-78	9,29	10,01	22,71	218,0
Какао	1\386	1/200	24.85	0,2		14,0	28,0
итого			36.63				246,0
				ОБЕД			
Рассольник	197	1/200	9-05	2,10	5,11	16,59	120,75
Плов из курицы	315	1/250	37.38	4,37	6,44	44,03	251,64
Чай	63\693	1/200	2.91			16,04	120,4
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные	71	1/50	9-35	1,0		2,3	21
Яблоко		1\100	12.00				
Итого			73.27				842,24
			110.00				
				Пятый день ЗАВТРАК			
Оладьи со сгущенкой	182	1/150	14-72	8,16	10,24	33,84	260
Сок	11.2	1/200	10-20	3,52	3,72	25,49	145,2

итого			24-92				405,2
				ОБЕД			
Суп вермишелевый	103	1/200	12-02	2,69	2,84	17,4	104,75
Жаркое по-домашнему	259	1/250	48-04	1,89	5,97	15,77	124,44
Компот	631	1/150	6-78	0,2		35,8	142
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукты		1/70	15-66				432,39
итого			85-08				
			110.00				
				Шестой день ЗАВТРАК			
Молочная рисовая каша	184	1/200	22-60	7,36	10,24	35,44	263,2
Чай с сахаром	943	1/200	2-91	0,20		14,0	28,0
Печенье	3	1\30	8.97				
итого			34.48				291,2
				ОБЕД			
Щи из свежей капусты	88	1/200	18-04	1,75	4,86	37,04	266,4
Рыба с овощами	229	1/80	16-46	9,75	4,95	3,8	105
Картофельное пюре	694	1/150	18-36	2,1	0,8	14,7	75,0
Сок	11.2	1/200	10-20	1,0		23,46	54,21
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные		1\50	5.56				
яблоко		50	5.00				
итого			76.2				678,81
			110.68				
				Седьмой день ЗАВТРАК			
Каша манная молочная	182	1/200	17-57				
Компот из сухо фруктов	631	1/200	6-78	0,2		35,8	142
Печенье	103	1\30	6.87				
итого			31.22				
				ОБЕД			
Суп рисовый	101	1/200	12-59	1,98	2,74	14,58	90,75
Рожки с котлетой		150\80	48-66				

Чай с сахаром	943	1/200	2.91	0,2		14,0	28,0
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные		1/50	9-35				
итого			76.09				450,55
			107.3				
				Восьмой день			
				ЗАВТРАК			
Молочная пшенная каша	189	1/200	19-67	7,44	8,0	36,56	241,6
Кисель	32	1/200	9-30			16,04	120,4
Печенье	103	1/30	8.07				
итого			37.04				362
				ОБЕД			
Борщ из свежей капусты	82	1/200	12.69	1,81	4,91	125,2	102,5
Рис		1/150	7-05	13,16	14,0	86,9	504,77
Курица тушенная	293	1/80	23.92	22,06	8,23	5,88	276,25
Кисло-молочный продукт	1\386	1/100	29-44	4,4	4,8	23,4	145,6
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2
Итого			75.68				
			112.7				1056,57
				Девятый день			
				ЗАВТРАК			
Пироги с повидлом		1/200	26.69	8,16	10,24	33,84	260
Чай с сахаром	382	1/200	2-91	3,52	3,72	25,49	145,2
итого			29.6				405,2
				ОБЕД			
Суп рыбный с пшеном	204	1/200	12-51	8,45	8,28	13,13	160,78
Гречка отварная		1/150	16-80	2,1	0,8	14,7	75,0
Гуляш мясной		1/80	26.31	11,63	12,62	8,09	194
Кисель	32	1/200	6-78			16,04	120,4
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2

Яблоко		1/100	15-00				
итого			79.98				602,38
			109.7				
				Десятый день ЗАВТРАК			
Молочный суп вермишелевый		1/200	22-28	9,04	8,96	37,04	266,4
Какао		1/200	9-30	0,2		14,0	28,0
итого			31-58				294,4
				ОБЕД			
Суп овощной		1/200	20-38	1,75	4,86	37,04	266,4
Ленивые голубцы	315	40/50\20	39-04	12,71	7,45	26,8	229
Компот из сухофруктов	10	1/200	6-78	1,0		23,46	54,21
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные	71	1/50	9-35	1,0		2,3	21
Итого			78-13				622,81
			109.7				
				Одиннадцатый день ЗАВТРАК			
Молочная геркулесовая каша	174	1/200	17-27	8,16	9,84	35,6	264
Чай	10	1/200	2-91	0,20		14	28
печенье		1\30	8.97				
фрукты		100	14.90				292
итого			44.05				
				ОБЕД			
Суп гороховый с мясом	102	1/200	19-70	5,49	5,28	16,33	134,75
Рожки с сыром	206	1/150	24-14				
Сок		1/200	10-20	0,2		35,8	142
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2
Овощи порционные	71	1/50	9-35	1,0		2,3	21

Итого			65.97				938,72
Всего			110.02				
				Двенадцатый день ЗАВТРАК			
Каша «дружба»	781	1/200	29-20	4,4	3,92	6,02	119,98
Кисель	32	1/200	9-30			16,04	120,4
Итого			38.5				240,38
				ОБЕД			
Борщ из свежей капусты	82	1/200	19-03	1,81	4,91	125,2	102,5
Жаркое по-домашнему	259	40/150	35-04	1,89	5,97	15,77	124,44
Компот из сухофруктов	29	1/200	6-78	0,20		14	28
Хлеб ржаной	2	1/30	2-58	1,98	0,36	10,02	52,2
печенье	103	1/30	8.07				307,14
итого			71.05				
			106.9				