

Директор МОУ «Гадалейская СОШ»:

 В.С.Лысенко

_____ 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
12-дневное меню для организации питания детей
в лагере дневного пребывания МОУ «Гадалейская СОШ»
2024 год**

		342	Хлеб пшеничный	60	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,20
			Чай с сахаром	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-
			Банан	200								
			ИТОГО:		27,79	27,81	121,09	861,65	0,322	25,75	24,66	9,93
			ВСЕГО:		42,22	41,02	213,63	1442,21	0,506	27,92	114,46	11,05
3 день	ЗАВТРАК	327	Суп вермишелевый на молоке с маслом	180/5	4,2	2,27	34,46	196	0,03	1,09	14,2	1,6
		376	Чай с сахаром лимоном	200/15/10	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-
			Хлеб пшеничный с сыром	40/20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			ИТОГО:		9,13	4,95	82,72	432,42	0,09	1,12	27,2	2,38
			Сок фруктовый	200	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
		23	Салат из свежей моркови	50	11,01	61,11	45,67	777	0,48	180,53	-	3,37
	ОБЕД	102	Суп гороховый с мясом говядины	250/25	1,87	3,11	10,87	79,03				
		102	Плов с мясом кур	220	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	24,6	-
		948	Хлеб пшеничный	60	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,20
			Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,00	0,4	-	0,20
			Груши	200								
			ИТОГО:		86,36	124,81	173,57	1974,6	1,01	184,85	62,2	6,19
			ВСЕГО:		147,93	165,83	256,29	2407,02	1,1	185,97	89,4	8,57
4 день	ЗАВТРАК	175	Твороженная масса со сгущенкой	150/10	5,79	10,64	31,88	247,6	0,09	0,914	52,2	0,4
		1	Чай с молоком	200	1,18	3,74	7,44	68	0,017	-	20	0,36
		382	конфета	25	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-
			Хлеб пшеничный сыр	40/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36
			ИТОГО:		13,21	18,32	69,65	526,16	0,207	2,49	96,6	1,12
			Сок фруктовый	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	12,0	-	0,2
	ОБЕД	29	Винегрет	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,2	-	2,74
		101	Суп рыбный из консервы «сайры»	250/25	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-
			Картофельное пюре	150								
			Курица тушеная в соусе	80/30	9,47	9,2	3,0	0,07	3,73	-	0,47	15,4
			Хлеб пшеничный	60	2,39	0,98	17,93	86,96	0,03	-	-	0,6
			389	Кисель фруктовый	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0

			Апельсины	200	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	
			ИТОГО:		26,05	36,98	103,55	854,76	0,37	40,36	13,03	4,93	
			ВСЕГО:		39,26	55,3	173,2	1380,92	0,577	42,85	109,63	6,05	
5 день	ЗАВТРАК	212	Каша «дружба»	180	15,7	30,45	2,72	347	0,15	0,21	288,4	1,6	
		ПР	Кисель	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,6	
			Хлеб пшеничный с сыром	40/10	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	
			ИТОГО:		20,69	33,1	51,62	583,86	0,21	3,04	301,4	2,38	
			Сок фруктовый	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	12,0	-	0,2	
		ОБЕД	67	Салат из свежих огурцов	60	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	2,95
	88		Суп с вермишелью с мясом	250/25	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	
	291		Капуста тушеная с куриной грудкой	150/50	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,49	
	346		Чай сахаром	200	0,12	0,1	12,04	48,64	0,02	12,0	-	0,20	
	Хлеб пшеничный		60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52		
	ИТОГО:			19,52	23,37	95,53	673,3	0,26	44,6	14,6	6,54		
		ВСЕГО:		40,41	56,49	178,15	1381,66	0,47	47,64	316,0	8,92		
6 день	ЗАВТРАК	173	Каша рисовая на молоке	180	8,6	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86	
		379	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	
			Хлеб с маслом сл	40/15	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	
			Итого:		15,1	19,65	81,38	563,41	0,6	2,21	92,2	1,58	
			Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	
		ОБЕД	67	Салат из свежих помидор, огурец	25/25	2,15	16,06	9,64	191,7	0,07	14,32	-	5,69
	101		Суп крестьянский с мясом кур	250/25	7,6	8,9	21,68	0,07	10	-	0,01	52,02	
	280		Каша пшенная	180	5,79	10,64	31,88	247,6	0,04	2,98	4,65	1,48	
	291		Голень куриная	80/30	9,47	9,2	3,0	0,07	3,73	-	0,47	15,4	
	199		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	
	379		Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	
			Яблоко	200									
		Итого:		29,31	28,48	58,86	244,26	14,11	7,67	5,13	85,76		
		Всего:		44,41	48,13	140,24	807,67	14,71	9,88	97,33	87,34		
7 день	ЗАВТРАК	212	Твороженная запеканка	180	15,7	30,45	2,72	347	0,15	0,21	288,4	1,6	
		ПР	Компот из сухофруктов	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	

			Хлеб пшеничный с сыром	40/20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	
			ИТОГО:		20,63	33,13	50,98	583,42	0,21	0,24	301,4	2,38	
			Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	
	ОБЕД	67	Салат из свеклы	50	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	2,95	
		101	Суп с клецками с мясом кур	250/25	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	
		279	Жаркое по-домашнему	220	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	24,6	-	
		199	Хлеб пшеничный	60	9,09	4,57	23,35	170	0,33	-	20,0	1,95	
		342	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20,0	-	
			Мандарины	200	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	
			ИТОГО:		77,28	26,75	85,46	684,77	0,58	19,7	64,6	5,42	
			ВСЕГО:		97,91	59,88	225,7	1268,12	0,79	22,14	366	7,8	
8 день	ЗАВТРАК	173	Омлет с зелёным горошком	180	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8	0,40	
		382	Кофейный напиток	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-	
			Хлеб пшеничный сыр	40/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	
			ИТОГО:		15,27	17,73	94,17	598,56	0,244	2,45	94,2	1,12	
			Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	
		59	Салат из свежих помидор	50	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,37	-	2,49	
		ОБЕД	103	Свекольник с мясом кур со сметаной	250/25/10	3,0	4,6	16,6	67,8	0,08	18,48	-	2,38
			289	Отварной рис	180	10,76	10,0	13,02	18,6	0,06	9,71	12,5	1,1
				Рыба тушеная в томате с овощами	85/30	10,36	1,93	6,79	85,93	-	27,0	0,6	210,11
			332	Хлеб пшеничный	60	0,31	-	39,4	93,52	0,012	2,4	-	0,20
			Какао на молоке	200	3,77	3,92	25,95	153,92	0,04	-	-	0,36	
			ИТОГО:		21,52	21,11	145,73	364,61	0,242	73,96	13,1	218,44	
		ВСЕГО:		36,79	38,84	239,9	963,11	0,486	76,41	107,3	219,56		
9 день	ЗАВТРАК	175	Каша пшённая на молоке	200	5,79	10,64	31,88	247,6	0,09	0,914	52,2	0,4	
		379	Чай с сахаром	200/15	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	
			Хлеб пшеничный с маслом	60/15	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	
			ИТОГО:		10,65	15,57	81,08	524,62	0,19	2,2	85,2	1,18	
			Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	
				Салат из св помидор	50	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,37	-	2,49

		102	Суп горохом с мясом	250/25	7,8	48,0	15,94	552,3	0,29	1,0	-	2,45	
		171	Каша рассыпчатая гречневая	180/10	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-	
			Котлета мясная, соус	100/30	10,68	11,72	5,74	176,75	-	-	-	0,6	
		377	Кисель фруктовый	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	2,83	-	-	
			Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	13,0	0,6	
			Апельсин	200									
			ИТОГО:			31,45	71,36	98,38	1175,86	0,6	13,64	42,15	7,24
			ВСЕГО:			40,27	89,19	232,8	2176,1	0,822	18,2	140,35	8,88
10 день	ЗАВТРАК	173	Каша манная на молоке с маслом	200	8,6	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86	
		376	Какао на молоке	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	
			Хлеб пшеничный с маслом сл, сыр	40/10/15	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	
			ИТОГО:			12,09	17,0	80,4	522,81	0,26	0,94	72,2	1,58
		Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2		
	ОБЕД	48	Салат из св огурцов	50	0,83	6,1	5,27	79,4	0,035	8,78	-	2,74	
		103	Суп с макаронными изделиями	250/30	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33	
		321	Капуста тушеная	150	3,1	6,47	18,85	150,2	0,06	45,8	-	1,65	
			Курица порционная	80									
389		Чай сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,02	4,0	-	0,20		
		Хлеб пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36		
		Апельсин	200										
	ИТОГО:			21,47	28,48	76,63	663,92	0,267	59,53	1,27	201,44		
	ВСЕГО:			41,06	54,08	178,9	1387,6	0,607	61,87	126,47	203,28		
11 день	ЗАВТРАК	212	Каша «дружба»	180	15,7	30,45	2,72	347	0,15	0,21	288,4	1,6	
		ПР	Кисель	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,6	
			Хлеб пшеничный с сыром	40/10	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	
			ИТОГО:			20,69	33,1	51,62	583,86	0,21	3,04	301,4	2,38
		Сок фруктовый	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	12,0	-	0,2		
	ОБЕД	67	Салат из свежих огурцов	60	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	2,95	
		88	Суп с вермишелью с мясом	250/25	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	
		291	Капуста тушеная с куриной грудкой	150/50	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,49	
		346	Чай сахаром	200	0,12	0,1	12,04	48,64	0,02	12,0	-	0,20	
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,52		
		Банан	200										
	ИТОГО:			19,52	23,37	95,53	673,3	0,26	44,6	14,6	6,54		

			ВСЕГО:		40,41	56,49	178,15	1381,66	0,47	47,64	316,0	8,92
12 день	ЗАВТРАК	173	Каша манная на молоке с маслом	200/5	8,6	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86
		ПР	Печенье	40	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26
		382	Какао на молоке	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-
			Хлеб пшеничный с маслом	40/15	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			ИТОГО:		17,46	19,0	89,07	597,87	0,32	2,49	89,6	1,64
			Сок фруктовый	200								
		20	Салат из свежих помидор	50	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74
		103	Рассольник с мясом со сметаной	250/25/10	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33
		291	Макароны отварные с маслом сл	180/10	58,5	6,36	7,45	109,8	0,08	4,52	14,6	0,49
			Голень куриная	100	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,2
			Хлеб пшеничный в/с	80	3,16	1,32	23,92	115,85	0,04	-	-	0,52
			Какао на молоке	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-
				200	3,77	3,93	25,95	153,92				
	ОБЕД		ИТОГО:		19,31	17,3	100,86	651,12	0,274	12,56	14,6	4,28