

Начальник лагеря труда и отдыха
МКОУ «Опоченский
центр образования»
/Разгонова О.В. /



**Примерное меню на осенний
лагерь труда и отдыха 2024 г.
МКОУ «Опоченский центр образования»
(возрастная категория от 12 лет и старше)**

Примерное меню на осенний лагерь дневного пребывания 2024г.
Возрастная категория 12 лет и старше.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет с зелёным горошком	г	185	11,900	13,100	5,900	189,400	54-20-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,900	2,900	11,200	86,000	54-23гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Яблоко	г	120	0,500	0,500	11,800	53,300	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Зефир	г	35	0,300	0,000	27,900	113,200	Пром.
	Итого завтрак:		780,000	20,800	16,900	101,800	642,500	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,500	10,200	10,300	143,000	54-7з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6,000	7,250	17,000	156,900	54-24с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,200	6,300	35,900	233,700	54-4г-2020
	Биточек из курицы	г	100	19,1	4,3	13,3	168,7	54-23м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,00	45,100	29,450	149,500	1 043,200	
	Полдник							
	Груша	г	180	0,72	0,54	18,54	81,9	Пром.
	Корж молочный	г	50	3	10,9	26,9	217,4	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		430,000	10,520	16,440	56,440	415,500	
	Итого за день:			76,420	62,790	307,740	2 101,200	
2 день	Завтрак							2 день
	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Кекао с молоком	г	200	4,700	3,500	12,500	100,400	54-21гн-2020
	Батон йодированный	г	30	2,400	0,300	14,700	71,200	Пром.
	Молоко сгущенное с сахаром	г	25	1,750	2,130	13,880	81,880	Пром.
	Банан	г	250	3,8	1,3	52,5	236,3	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Итого завтрак:		855,000	43,350	17,930	140,580	896,680	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Суп гороховый	г	250	8,400	5,700	20,300	166,400	54-8с-2020
	Картофельное пюре	г	150	3,100	5,300	19,800	139,400	54-11г-2020
	Оладьи из печени по-купецки	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000	357
	Напиток из шиповника	г	200	0,600	0,200	15,100	65,400	54-13хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		910,000	36,900	22,800	125,400	866,600	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,8	311,7	Пром.
	Апельсин (поштучно)	г	220	1,900	0,400	17,900	83,200	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		520,000	17,200	10,070	87,700	511,100	
	Итого за день:			97,450	50,800	353,680	2 274,380	
3 день	Завтрак							3 день
	Масло сливочное (порциями)	г	20	0,200	14,500	0,300	132,200	53-19з-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	г	200	5,300	5,400	28,700	184,500	54-25.1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,900	2,900	11,200	86,000	54-23гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	30	7,000	8,900	0,000	107,500	54-1з-2020
	Яйцо вареное	г	40	4,800	4,000	0,300	56,600	54-6о-2020
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	35,000	Пром.
	Итого завтрак:		830,000	26,200	36,300	93,000	802,400	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,100	9,000	6,600	111,900	54-16з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,900	7,100	12,700	138,000	54-2с-2020
	Макароны отварные	г	150	5,300	4,900	32,800	196,800	54-1г-2020
	Тефтели из говядины паровые	г	110	15,03	13,08	9,17	214,500	54-8м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,000	0,100	15,600	66,900	54-2хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		930,00	37,13	35,58	130,07	988,00	
	Полдник							
	Корж молочный	г	50	3	10,9	26,9	217,4	Пром.
	Груша	г	220	0,88	0,66	22,66	100,1	Пром.

	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:	г	470,000	10,680	16,560	60,560	433,700	
	Итого за день:			74,010	88,440	283,630	2 224,100	4 день
4 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к-2020
	Какао с молоком	г	200	4,700	3,500	12,500	100,400	54-21гн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	30	7,000	8,900	0,000	107,500	54-1з-2020
	Яйцо вареное	г	40	4,800	4,000	0,300	56,600	54-6о-2020
	Банан	г	250	3,8	1,3	52,5	236,3	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Итого завтрак:		980,000	30,000	24,600	136,700	887,200	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,300	4,500	7,600	76,100	54-13з-2020
	Суп лапша с курицей	г	250	14,620	8,620	11,620	182,250	155
	Картофель отварной в молоке	г	150	4,50	5,50	26,50	173,700	54-10г-2020
	Котлета рыбная	г	110	15,500	2,700	9,400	123,900	54-1р-2020
	Компот из изюма	г	200	0,400	0,100	18,300	75,900	54-4хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		930,000	45,120	22,820	126,620	891,750	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,8	311,7	Пром.
	Апельсин (поштучно)	г	160	1,400	0,300	13,000	60,500	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		460,000	16,700	9,970	82,800	488,400	
	Итого за день:			91,820	57,390	346,120	2 267,350	5 день
5 день	Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,100	10,900	0,200	99,100	53-19з-2020
	Каша жидкая молочная гречневая	г	200	7,100	5,800	26,700	187,300	54-20к-2020
	Какао с молоком	г	200	4,700	3,500	12,500	100,400	54-21гн-2020
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Яйцо вареное	г	40	4,800	4,000	0,300	56,600	54-6о-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Мандарин	г	150	1,200	0,300	11,250	52,500	Пром.
	Итого завтрак:		845,000	22,100	24,900	95,950	696,500	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	22
	Суп картофельный с рыбой (треска)	г	250	10,5	3,1	18,2	143,2	54-21с-2020
	Плов с курицей	г	250	34,04	10,11	41,50	393,200	54-12м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,000	0,100	15,600	66,900	54-2хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,00	55,34	19,91	131,50	925,70	
	Полдник							
	Груша	г	180	0,72	0,54	18,54	81,9	Пром.
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,8	311,7	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		480,000	16,020	10,210	88,340	509,800	
	Итого за день:			93,460	55,020	315,790	2 132,000	