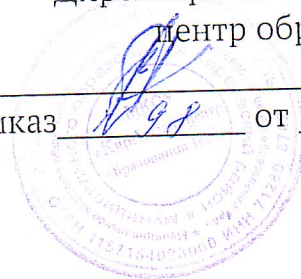


Утверждено
Директор МКОУ «Киреевский
центр образования № 4»
Т.Н.Тихонова
Приказ № 98 от 15.10 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 5 дней для Лагеря с дневным пребыванием
МКОУ «Киреевский центр образования № 4»
(Тульская обл., г.Киреевск, ул.Л.Толстого, д.24)

2024 год

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню
для Лагерь с дневным пребыванием**

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	

Понедельник, День 1

Завтрак

54-20-2020	Омлет с кукурузой консервиров.	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Печенье шт.	50	2,8	4	15,4	93,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Бутерброд с шоколадным маслом	50	0,1	0,6	12,6	115,4
Итого за завтрак		615	23,5	21,8	73,5	628,7

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из ягод	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		820	26,5	13	103,8	637,5

Полдник

Пром.	Вафли «Ух-ты»	38	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Печенье Чоко Пай	60	2,8	4	15,4	103,5
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за полдник		298	12,0	14,5	50,6	375,8

ИТОГО за день		1733	62,0	49,3	227,9	1640,0
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Вторник, День 2

Завтрак

54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,7	5,2	35	209,9
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
						115,4
Пром.	Бутерброд с маслом и сыром	70	0,1	0,6	12,6	
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	95
Итого за завтрак		540	25,6	10,1	80,9	600

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	10,67
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,8	7	7,1	115,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-31м-2020	Печень по-строгановски	90	15,7	10,2	14	140,60
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-32хн-2020	Компот из кураги	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Итого за обед		760	35	24,4	95,8	671,77

Полдник

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Зефир в шоколаде	50	0,2	5,2	11,8	121,4
Пром.	Апельсин	100	0,7	0,4	9,5	28,6
Пром.	Шоколад «Альпен Голд»	90	0,1	0,6	12,6	115,4
Итого за полдник		440	2,0	14,9	114,7	702,9
Итого за день		1740	62,6	41,1	198,2	1541,97

Среда, День 3

Завтрак

54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	2,8	2,7	22,1	64,75
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Бутерброд с маслом и сыром	70	0,1	0,6	12,6	115,4
Итого за завтрак		440	32,8	14,1	62,9	509,35

Обед

54-5з-2020	Салат из овощей	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,9	7,1	12,7	110,4
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	15,31	14,86	3,51	208,9
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		770	29,51	31,16	74,31	667,7

Полдник

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Ацидолакт напиток	450	5,4	6,4	7,6	246,6
Пром.	Батончик шоколадный	50	0,1	0,6	12,6	115,4
Итого за полдник		800	6,9	8,3	30,7	427,7
Итого за день		2010	75,01	57,76	177,11	1709,35

Четверг, День 4

Завтрак

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Вафли «Боярушка»	38	0,38	8,2	10,3	15
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		518	25,48	17,4	76,4	462,7

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,8	7	7,1	115,3
54-12м-2020	Плов с говядиной	220	30	8,9	36,5	346,1
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		740	41,1	16,8	90	675,7

Полдник

Пром.	Киви	100	0,9	0,1	9	43,2
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Шоколад «Аленка»	90	0,1	0,6	12,6	115,4
Итого за полдник		390	2,1	1,7	21,8	178,8
Итого за день		1648	68,68	35,9	188,2	1317,2

Пятница, День 5

Завтрак

54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-2м-2020	Гуляш из куриного филе	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Печенье Чоко Пай	60	2,8	4	15,4	103,5
Итого за завтрак		500	23,8	12,8	70,4	486,7

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	8,2	3,5	18,7	138,7
54-10м-2020	Капуста с куриным филе	240	26,4	26,4	16	356,39
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		760	40,6	33,9	74,6	714,19

Полдник

Пром.	Банан	100	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Батончик шоколадный	50	0,1	0,6	12,6	115,4
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за полдник		370	2,1	1,8	33	222,2
Итого за день		1630	66,5	48,5	178	1423,09