

«Согласовано»

Начальник ЛОП

А.С. Шидловская

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кондровская средняя общеобразовательная школа №4»

МЕНЮ

Летней оздоровительной площадки «Ягодка»

на июнь 202 года.

Срок работы лагеря-21 день

Начало работы лагеря с 01.06.2024г.

Стоимость 1 детодня-212 руб.

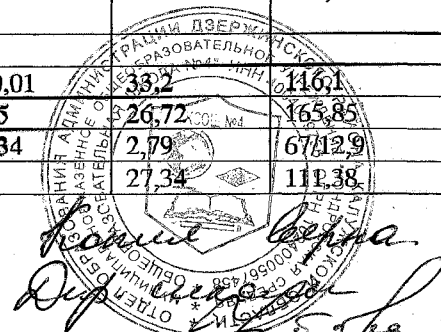
Количество детей-20 чел.

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
1.завтрак					
бутерброд с сыром и маслом	15/25/5	1,93	4,35	12,43	93,9
каша рисовая молочная с маслом	150/5	9,88	9,28	43,7	287,4
какао на молоке	200	1,05	7,45	24,58	194,48
яблоко	250	1	-	28,25	115
шоколад	100	8,2	33,3	53,5	538
итого:					1228,78
Обед					
винегрет овощной	100	1,75	10,04	9,29	133,05
суп с рисом, мясом говядины	250/15	6,12	6,18	30,66	195,5
поджарка из свинины г/ картофельное пюре	65/100	16,97	16,97	3,19	232,44/122,9
чай с/с и лимоном	200	0,29	-	15,4	60,29
хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
сок	200	1,0	-	23,4	94
итого					869,78
2.Завтрак					
запеканка из творога	125/5	30,29	16,56	21,96	290,25
кофейный напиток с молоком	200	2,25	2,24	10,25	140,56
булочка	90	8	8,4	61,2	350
груша	200	0,8	-	21,4	84
итого					864,71
Обед					
салат из св.капусты с морковью	100	1,65	7,9	4,91	90,77
суп картофельный с рыбой	250/25	6,18	4,5	26,72	165,8
птица запеченная с тушеной капустой	80/100	17,65/1,88	14,08/1,93	4,7/59	221/46,31
компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	7,9	46,72
хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
печенье	100	5,2	8,4	74,4	462
итого					1069,48
3.Завтрак					
омлет натуральный	120	8,08	9,12	1,44	119,71
чай с/с и лимоном	200	0,29	-	15,4	42,28
булочка	100	7,5	3,4	61,6	291,4
яблоко	250	1	-	28,25	115
печенье	100	5,2	8,4	74,4	462
итого					1030,39
Обед					
салат из свеклы с сыром и чесноком	100/20	7,06	5,46	10,8	120,2
щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/15/10	9,25	5,16	63,13	139,12
котлеты из мяса с гречневой кашей	150/60	5,7/12,44	5,23/9	24,72/12	253,05/146,4
сок	200	1,0	-	23,4	45
хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
апельсин	200	1,8	-	16,8	76
итого					859,37

Дир. Шидловская А.С.



4.Завтрак					
каша пшеничная молочная с маслом	150/5	4,93	7,51	37,87	229,7
бутерброд с сыром	25/20	6,35	5,31	9,94	93,9
груша	250	1	-	26,77	105
чай с/с и лимоном	200	0,29	-	15,4	29
йогурт	125	3,0	3,2	4,7	178
итого					635,6
Обед					
салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,09	16,28	67,1
рассольник домашний с курицей и сметаной	250/15/5	4,65	10,17	10,85	182,37
рыба жаренная с картофельным пюре	75/5	14,3	5,4	3,2	143,4
помидор	150/25	3,2	6,8	21,9	164
сок	200	1	-	23,4	45
шоколад	100	8,2	33,3	53,5	538
хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
итого					1219,47
5.Завтрак					
бутерброд с сыром и маслом (батон)	15/25/5	1,93	4,35	12,43	93,9
каша рисовая молочная с маслом	150/5	9,88	9,28	43,7	287,4
какао на молоке	200	1,05	7,45	24,58	194,48
зефир	50	-	-	-	156
итого					731,78
Обед					
салат из свежих помидор и огурцов	100/10	0,8	5,99	4,19	109
суп лапша домашняя с курицей	250/15	8,75	4,92	25,52	182,99
шлов из свинины с помидором	25/100/25	7,43	8,29	26,49	293,7
чай с/с и лимоном	200	0,29	-	15,4	60,29
яблоко	250	1	-	28,25	115
хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
творожок	100	5,2	8,4	74,4	65
печенье	100	5,2	8,4	74,4	462
итого					1367,58
6. Завтрак					
вареники ленивые со сметаной	155	17	15	22,8	300,00
сосиска с макаронами	70/100	5,6	21	-	220,5
		3,54	4,13	23,54	147,34
кофейный напиток с молоком	200	2,25	2,24	10,25	140,46
апельсин	200	1,8	-	16,8	76
сок	200	1	-	23,4	45
итого					911,46
Обед					
винегрет овощной	100	2,7	6,16	7,69	91,6
суп с рисом , мясом говядины	250/15	6,12	6,18	30,66	195,5
котлета мясная , картофельное пюре	60/150	12,4/2,17	9,24/3,12	12,5/5,36	140,4/123,9
чай с/с и лимоном	200	0,29	-	15,4	60,29
хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
шоколад	100	8,2	33,3	53,5	538
итого					1204,00
7 Завтрак					
запеканка из творога	125/5	30,29	16,56	21,96	290,25
чай с/с и лимоном	200	0,29	-	15,4	60,29
батон	40	3,04	0,36	19,88	90,4
груша	200	0,8	-	21,4	85
сок	200	3,5	-	66,5	45
итого					570,94
Обед					
салат витаминный	100	1,52	10,01	33,2	146,1
суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,18	4,5	26,72	165,85
рыба тушеная с овощами, картофельное пюре	65/150	6,2	3,34	2,79	67,129
компот из свежих фруктов	200	0,1	1	27,34	112,38



хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
печенье	100	5,2	8,4	74,4	462
итого					1125,83
8. Завтрак					
омлет натуральный	100	8,08	9,12	1,44	119,71
чай с/с и лимоном	200	0,29	-	15,4	60,29
булочка	100	8,0	8,4	61,2	350
яблоко	250	1	-	28,25	115
вафли	75	-	-	4,7	365
итого					1010,00
Обед					
салат из свежей капусты с морковью	100	1,53	5,08	4,54	70,62
суп картофельный с фрикадельками	250/20	5,0	9,1	16,7	175
гуляш из говядины с гречневой кашей	50/50/150	15,5/8,4	2,5/1,8	5,0/42,6	163,279
компот из свежих яблок	200	0,12	-	26,7	111,38
хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
булочка	100	8,0	8,4	61,2	350
сок	200	1	-	23,4	94
итого					1126,22
9. Завтрак					
макаронны с сыром	120/20	1,93	4,35	12,43	186,8
кофейный напиток с молоком	200	6,2	6,81	24,65	176,86
батон	200	0,29	-	15,4	60,29
груша	200	0,8	-	21,4	84
йогурт	200	3,0	3,2	4,7	178
итого					685,95
Обед					
салат из моркови с сахаром	100	1,17	10,17	16,28	67,1
рассольник домашний с курицей и сметаной	250/15/5	4,65	5,4	10,85	182,37
курица тушеная с макаронами	80/100	17,92/8,77	14,58/9,35	5,62/57,93	225/336,51
сок	200	1	-	23,4	94
хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
вафли	75	-	-	4,7	365
итого					1013,07
10 Завтрак					
бутерброд с сыром и маслом (батон)	15/25/5	1,93	4,35	12,43	93,9
каша рисовая молочная с маслом	150/5	9,88	9,28	43,7	287,4
какао на молоке	200	1,05	7,45	24,58	194,48
йогурт	200	3,0	3,2	4,7	178
зефир	100	-	-	-	312
итого					1065,78
Обед					
салат из свежих помидор и огурцов	100/10	0,8	5,99	4,19	109
суп с макаронными изделиями, с курицей	250/15	8,75	4,92	24,52	182,99
плов из говядины с помидором	25/100/25	7,43	8,29	26,49	293,7
чай с/с и лимоном	200	0,29	-	15,4	29
яблоко	250	1	-	28,25	115
хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
творожок	100	5,2	8,4	74,4	65
печенье	100	5,2	8,4	74,4	462
итого					1336,29

Заведующий столовой

А.А. Фурманова

