

Десятидневное меню и пищевая ценность приготовления блюд в лагере труда и отдыха «БОСС»
МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка 1 смена

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

В.Д. Голоскоков В.Д. Голоскоков

30.05.23 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.Г. Мустафина И.Г. Мустафина
Директор
МБОУ СШ № 1
р.п. Мулловка
2023 г.

День	Наименование блюд	С 14-17 лет	Пищевая и энергетическая ценность блюд (изделия)			
			Химический состав			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
День 1 Завтрак	Суп молочный вермишелевый № 235	200	8,63	9,52		
	Кофе с молоком № 958	200	3,77	3,9	38,82	266,21
	Батон с маслом № 41	25/10	1,17	8,69	25,78	147,72
Обед	Суп рисовый с курицей № 237	250	12,13	13,57	17,22	
	макаронны отварные с маслом № 688	200/10	3,65	3,32	23,25	235,36
	котлета говяжья с соусом № 608	100/25	15,53	11,78	16,07	141,0
	Сок фруктовый	200	0,5	0		231,67
	Хлеб пшеничный	60/20	7	1,2	12,7	55,0
	Свежий помидор	40	3,9	1,3	45,8	210,0
День 2 Завтрак	Банан	1 шт			22,7	119,0
	каша "Дружба" с маслом № 30	200/10	7,62	7,72		
	Чай с сахаром и лимоном № 944	200/8	0,26	0,05	44,44	266,82
	Батон с сыром № 42	25/10	7,05	23,47	15,22	59
				7,8	230,77	

	Яйцо отварное	1 шт.	12,7	10,9	0,7	157,0
Обед	Щи с рыбной консервой № 187	250	3,31	4,91	17,99	130,98
	голень куриная с соусом № 643	100/25	25,25	32,39	7,34	420,58
	Картофельное пюре с маслом № 31	200/10	21,76	31,04	175,81	1028
	Компот из кураги с витамином "С" № 867	200	0,48	0	33,54	128,9
	Хлеб пшеничный	60/20	7	1,2	45,8	210
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,6	3,14	2,9	48,16
	Яблоко	1 шт.				
День 3						
завтрак	каша пшеничная с маслом № 385	200/10	5,61	5,63	22,44	157,73
	Какао с молоком № 959	200	0,26	0,05	15,22	59
	Батон с сыром № 42	25/10	7,05	23,47	7,8	230,77
Обед	Суп - лапша на курином бульоне № 217	250	12,13	13,57	17,22	235,36
	Тефтели говяжьи с соусом № 619	100/25	15,53	11,78	16,07	231,67
	Гречка с маслом № 680	200/10	21,76	31,04	175,81	1028
	Компот из изюма с витамином "С" № 867	200	2,9	0,6	66,0	264,0
	Хлеб	60/20	7	1,2	45,8	210
	салат из свежей капусты № 79	100	1,14	10,02	11,23	137,58
	Пирожное «Чоко-пай»	1 шт				
День 4						
Завтрак	Каша кукурузная с маслом № 385	200/10	26,73	20,1	39,56	443,04
	Чай сладкий № 944	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Батон с сыром № 42	25/10	7,05	23,47	7,8	230,77
Обед	Суп гороховый на к/бульоне № 226	250	12,2	7,9	22,21	202,59
	Рагу из птицы по-домашнему № 480,07	250	15,73	14,66	28,92	236,0
	Компот из сухофруктов с витамином "С" № 867	200	0,48	0,0	33,54	128,9
	Хлеб пшеничный	60/20	7	1,2	45,8	210
	Свежие огурцы (подгарнировка)	40	0,7	0	3,1	15
	Вафли	1 шт.				

	Картофель тушеный с мясом говядина № 436,89	250	11,74	13,6	31,79	304,60
	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	13,2	60
	Хлеб пшеничный	60/20	7	1,2	45,8	210
	Салат витаминный (подгарнировка) № 83	100	1,14	10,02	11,23	137,58
	Киви	1 шт.				
День 8						
Завтрак	Каша ячневая с маслом № 385	200/10	8,76	8,15	44,2	274,43
	Кофе с молоком № 958	200	3,77	3,9	25,78	147,72
	Батон с сыром № 42	25/10	7,05	23,47	7,8	230,77
Обед	Рассольник на кос/бульоне № 197	250	12,13	13,57	17,22	235,36
	Плов с мясом птицы № 291,33	250	16,15	17,02	48,46	407,63
	Компот из кураги с витамином "С" № 867	200	0,48	0,0	33,54	128,9
	Хлеб пшеничный	60/20	7	1,2	45,8	210
	Свежие огурцы (подгарнировка)	40	0,7	0	3,1	15
	Сок 0,2	1 шт.				
День 9						
Завтрак	Каша «5 злаков» с маслом № 385	200/10	5,92	7,04	43,97	252
	Чай с лимоном № 944	200/8	2,54	2,75	22,53	121,64
	Батон с маслом № 41	25/10	1,17	8,69	7,8	112,3
Обед	Щи на кос/бульоне № 187	250	8,61	7,72	20,08	179,59
	Коллета куриная с соусом № 267,89	100/25	16,55	16,03	40,92	341,39
	Гороховое пюре с маслом № 409	200/10	35,36	3,06	255,68	1128,8
	Компот из изюма с витамином "С" № 867	200	2,9	0,6	66,0	264,0
	Хлеб пшеничный	60/20	7	1,2	45,8	210
	Помидор свежий (подгарнировка)	40	0,7	0	4,1	19,0
	Пирожное «Чоко-пай»	1 шт.				