

14- дневное меню для загородного оздоровительного лагеря «Колосок»



"Утверждено"
 Директор МАУ «Загородный оздоровительный лагерь «Колосок»
 Медведева О.В.

10 февраля 2023г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход г.		Питательные вещества						Энергетическая ценность ккал.		
		7-11л	12лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше		
	1 День											
	Завтрак											
41	Овурды свежие	50	50	0,3	0,3	0	0	1,33	1,33	6,6	6,6	
46(ч.з)	Омлет с сыром (запеченный)	200	250	21,8	27,25	23,6	29,5	3,1	3,9	312	390	
32(10 ч.з)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78	
22(2)	Масло сливочное несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115	
	Итого за один прием	500	560	28,18	34,43	34,15	40,15	32,76	38,26	554,66	655,66	
	2 Завтрак											
	Фрукты свежие	200	230	0,8	0,9	0,8	0,9	19,6	22,5	90,2	104	
	Итого за один прием	200	230	0,8	0,9	0,8	0,9	19,6	22,5	90,2	104	
	Обед											
31(ч.з)	Салат из белокочанной капусты с раст. масл.	100	100	1,6	1,6	6	6	7,1	7,1	92	92	
16(2(ч.з)	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,5	5,5	5,6	5,6	20,8	20,8	164	164	
18	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,69	2,69	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3	
14(8	Котлеты из говядины	100	100	14,2	14,2	13,9	13,9	6,4	6,4	207	207	
5(11	Соус молочный с овощами (2 вар)	30	30	0,55	0,55	1,24	1,24	1,75	1,75	20,3	20,3	
5(73	Макаронные изделия отварные	180	180	6,3	6,3	4,5	4,5	38,9	38,9	222	222	
3(10 (ч.з)	Компот из яблок или	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	18,4	18,4	80	80	
7(10 (ч.з)	Компот из вишни	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	18,4	18,4	80	80	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	80	5,3	6,06	0,7	0,8	32,8	37,49	161	184	
	Хлеб ржаной	40	70	2,64	4,62	0,48	0,84	13,4	23,4	69,6	122	
	Итого за один прием	980	1020	39,18	41,92	34,74	35,2	139,62	154,31	1044,2	1119,6	
	Полдник											
68(7(1) 39/12	Пирожки печеные с яблоками	70	90	3,5	4,5	3,6	4,6	28	36	157,5	202,5	
21(10	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5,9	5,9	9	9	113	113	
ПРОМ.	Йогурт в асортименте	125	125	1,8	1,8	1,6	1,6	12,1	12,1	76	76	
	Итого за один прием	395	415	11,1	12,1	11,1	12,1	49,1	57,1	346,5	391,5	
	Ужин											
23(1	Салат из св. помидор с растит. маслом	70	70	0,7	0,7	3,6	3,6	2,5	2,5	45	45	
319 (1)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	250	23,3	29,13	14,1	17,6	19,1	23,9	296,5	370,6	