



МОУ «Деевская СОШ»
Летний оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием май-июнь 2024 Г

Десятидневное меню

Составитель: Телегина Ирина Николаевна,
заведующая столовой

390	Каша «Манная» молочная	200/5200/5	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,64	0,08	0,08	1,09	1,09	36,72	36,72	192,17	192,17	156,05	156,05	23,52	23,52	0,30	0,30
42	Сыр порционнo	10 20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,0	88,0	100,0	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20
	Хлеб пшеничный	60 60																						
951	Кофе на молоке	200 200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,00	116,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200 200																						

311,04 347,44

ОБЕД

14	Салат из свежих помидоров с луком	60 100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,1	0,04	0,06	12,25	20,42	0,00	0,00	10,55	17,58	19,73	32,88	10,67	17,79	10,6	17,7
187	Суп «Щи»	200 250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75	0,05	0,06	14,77	18,46	0,00	0,00	34,66	43,33	38,1	47,63	17,8	22,25	0,64	0,80
304	Плов с говядиной	210 260	20,30	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25	0,06	0,08	1,01	1,26	48,00	60,00	45,10	56,38	199,30	249,13	47,50	59,38	2,19	2,74
	Хлеб пшеничный	60 60																						
859	Компот из свежих фруктов	200 200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80
	Йогурт фруктовый	125 125																						

602,26 745,1

913,30 1092,54

ИТОГО:

СРЕДА

ЗАВТРАК

438	Омлет натуральный	150/5200/5	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	267,93	345,90	0,10	0,13	0,25	0,33	345,00	452,90	114,20	151,72	260,50	346,49	19,50	25,97	2,94	3,91
	Хлеб пшеничный	60 60																						
41	Масло сливочное порционнo	10 15	0,00	0,00	8,2	12,3	0,10	0,15	75,00	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200 200	0,20	0,20	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
	Сок фруктовый	200 200																						

467,93 631,90

ОБЕД

13	Салат из свежих огурцов	60 100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,3	0,02	0,03	5,70	9,50	0,00	0,00	13,11	21,85	24,01	40,02	7,98	13,30	0,34	0,57
----	-------------------------	--------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	------

197	Суп «Рассольник» петербургский	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75	0,08	0,10	6,03	7,54	0,00	0,00	21,16	26,45	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98
255	Котлета рыбная	100	120	10,64	13,30	3,76	4,70	7,67	9,59	107,00	133,75	0,07	0,09	0,34	0,43	21,00	26,25	42,70	53,38	146,8	183,5	24,00	30,00	0,59	0,74
694	Пюре картофельное	150	200	3,06	4,08	4,80	6,40	20,45	27,26	137,25	183,00	0,14	0,18	18,17	24,22	25,50	34,00	36,98	49,30	86,60	115,46	27,75	37,00	1,01	1,34
	Хлеб пшеничный	60	60																						
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20	0,01	0,01	1,08	1,08	0,00	0,00	6,40	6,40	3,6	3,6	0,00	0,00	0,18	0,18
	Апельсин	150	150																						
ИТОГО:		475,43 599,00																							
		943,36 1230,90																							

ЧЕТВЕРГ		381,2 454,70																							
ЗАВТРАК																									
168	Каша рисовая на молоке	160	210	2,32	3,09	3,96	4,07	27,83	35,46	161,00	197,00	0,03	0,04	0,00	0,00	20,00	20,00	8,60	10,70	29,40	38,60	5,90	7,90	0,36	0,47
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,20	12,30	0,10	0,15	75,00	112,50	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	60																						
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,56
	Сок фруктовый	200	200																						
ОБЕД		381,2 454,70																							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	0,03	0,05	10,06	16,76	0,00	0,00	11,21	18,68	20,77	34,61	9,76	16,26	0,44	0,74

170	Суп «Борщ»	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	10,02	12,53	82,00	102,50	0,04	0,05	8,23	10,29	0,00	0,00	35,50	44,38	42,58	53,23	21,00	26,25	0,95	1,19
301	Кура порционно	100	120	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	221,00	276,25	0,05	0,06	0,02	0,03	43,0	53,75	54,5	68,13	132,9	166,13	20,3	25,38	1,62	2,03
688	Макаронны отварные	150	200	5,52	7,36	4,52	6,02	26,45	35,26	168,45	224,60	0,06	0,08	0,00	0,00	21,00	28,00	4,86	6,48	37,17	49,56	21,12	28,16	1,11	1,48
	Хлеб пшеничный	60	60																						
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
	Банан	150	150																						

ИТОГО: 543,97 705,55

925,17 1160,25

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

93	Суп молочный с вермишелью	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50	0,09	0,11	0,91	1,14	30,60	38,25	161,62	202,03	137,98	172,48	24,14	30,18	0,51	0,64
42	Сыр порционно	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,00	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20
	Хлеб пшеничный	60	60																						
951	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,00	116,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	200																						

ИТОГО: 297,60 370,30

ОБЕД

43	Салат «Капустный» с зеленым горошком	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,90	0,01	0,02	20,97	34,95	0,00	0,00	26,80	44,67	14,83	24,71	7,90	13,16	0,32	0,54
87	Суп «Рыбный»	200	250	6,89	8,61	6,72	8,40	11,47	14,34	133,80	167,25	0,08	0,10	7,29	9,11	12,00	15,00	36,24	45,30	141,22	176,53	37,88	47,35	1,01	1,26
690	Печень по-строгановски	50/55	50/55	17,43	17,43	11,64	11,64	7,10	7,10	162,31	162,31	6,36	6,36	25,61	25,61	5,84	5,84	20,40	20,40	241,17	241,17	16,25	16,25	5,10	5,10
679	Рис отварной	150	200	6,60	8,80	4,38	5,84	35,27	47,02	213,71	284,94	0,11	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	16,64	22,18	134,43	179,24	47,34	63,12	1,55	2,06

ЧЕТВЕРГ																										
ЗАВТРАК																										
168	Каша манная на молоке	160	210	3,40	4,52	3,96	4,07	27,83	35,46	161,00	197,00	0,03	0,04	0,00	0,00	20,00	20,00	8,60	10,70	29,40	38,60	5,90	7,90	0,36	0,47	
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,20	12,30	0,10	0,15	75,00	112,50	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	60	60																							
	пшеничный																									
959	Какао на молоке	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,20	145,20	0,04	0,04	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,56		
	Сок	200	200																							
	фруктовый																									
381,20 454,70																										

ОБЕД																										
43	Салат «Капустный» с морковью	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,90	0,01	0,02	20,97	34,95	0,00	0,00	26,80	44,67	14,83	24,71	7,90	13,16	0,32	0,54	
208	Суп «Курица-пеструшка»	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,80	104,75	0,09	0,11	6,60	8,25	0,00	0,00	19,68	24,60	53,32	66,65	21,60	27,00	1,62	2,03	
288	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	100	13,98	13,98	15,67	15,67	18,29	18,29	269,33	269,33	0,09	0,09	1,29	1,29	63,72	63,72	45,25	45,25	158,78	158,78	34,38	34,38	1,42	1,42	
694	Пюре картофельное	150	200	3,06	4,08	4,80	6,40	20,45	27,26	137,25	183,00	0,14	0,18	18,17	24,22	25,50	34,00	36,98	49,30	86,60	115,46	27,75	37,00	1,01	1,11	
	Хлеб	60	60																							
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
	Груша	150	150																							
540,34 689,9																										
921,54 1144,60																										

ИТОГО:

ПЯТНИЦА																											
ЗАВТРАК																											
679	Каша пшеничная на молоке	150	200	6,60	8,80	5,72	7,62	37,88	50,50	229,50	306,00	0,17	0,22	0,00	0,00	21,00	28,00	16,64	22,18	134,43	179,24	47,34	63,12	1,55	2,06		
42	Сыр порционнно	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,00	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20		
	Хлеб пшеничный	60	60																								
945	Чай с сахаром	200	200	1,40	1,40	1,60	1,60	16,40	16,40	86,00	86,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,08	0,08	33,00	33,00	67,50	10,50	10,50	10,50	0,40	0,40		
	Сок фруктовый	200	200																								
351,90 464,80																											

ОБЕД																											
42	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	0,03	0,05	10,06	16,76	0,00	0,00	11,21	18,68	20,77	34,61	9,76	16,26	0,44	0,74		
202	Суп «Овощной»	200	250	1,68	2,10	5,98	7,48	9,35	11,69	98,37	122,96	0,11	0,14	6,80	8,50	0,00	0,00	25,71	32,14	69,47	86,84	43,02	53,78	0,07	0,09		
244	Рыба припущенная с овощами	100	120	6,12	7,65	0,81	1,01	2,54	3,18	42,00	52,50	0,04	0,05	0,77	0,96	3,00	3,75	10,30	12,88	67,40	84,25	8,00	10,00	0,43	0,54		
679	Рис отварной	150	200	6,60	8,80	4,38	5,84	35,27	47,02	213,71	284,94	0,11	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	16,64	22,18	134,43	179,24	47,34	63,12	1,55	2,06		
	Хлеб пшеничный	60	60																								
859	Компот из свежих фруктов	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80		
	Яблоко	150	150																								
432,14 542,66																											
ИТОГО 784,04 1007,46																											

ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ: Онефед- (ТЕЛЕФИНА И.Н.)