

Утверждаю

Директор МАОУ Тоцкая СОШ

Имени А.К. Стерелюхина

Рыжков В.К.

2025г.



Меню
Лагерь дневного пребывания «Радуга»
Лето2025

День недели	№реп	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пон-к		Завтрак						
	274	булочка домашняя	10,5	70	5,05	9,63	33,52	177
	93	каша молочная Дружба	13	200	5,8	7,6	28,9	200
	112	плоды свежие	25	100	0	0	10,3	44
	377	чай с лимоном	6,2	200	4,51	1,14	7,71	114,66
			570					
		Обед						
	21	салат из свежих помидоров	15,13	60	0,6	6,12	2,08	67,04
	132	рассольник Ленинградский	6,3	200	12,6	25,6	11,9	125,5
	688	макароны отварные	6	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	436	гуляш из филе кур	48,5	100	13,3	17,1	3,4	215
	377	чай с лимоном	6,2	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	108\110	Хлеб рж-пшен	1,4\1,8	30\30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
			140,21	770				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
вторник	191	Запеканка со свежими плодами	22,8	200/20	4,94	5,88	6,282	321,18
	112	Плоды свежие	20	100	0	0	10,3	44
	395	Кофейный напиток	9,1	200	2,34	2	10,63	70
	108	Хлеб пшен	1,4	30	2	0	13	70,5
		Итого:						
	Обед							
		плоды свежие	10	100	0	0	10,3	44
	13	Салат из свежих огурцов	7,8	60	0,46	3,65	1,43	4,38
	88	Суп картофель с рисом и куриным филе	20	264	3,7	2,8	19,6	119
	321	Рагу из овощей	8,4	180	3,42	8,1	13,08	163,8
	518	Сок фруктовый	25	200	13,6	200	0,8	0,8
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого	157,7	704				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
среда	112	Плоды свежие	20	100	0	0	10,3	44
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	12,1	200	5,75	5,21	18,84	145,2
	10,3	Бутерброд с маслом и сыром	24,5	50	3,48	8,32	17,2	157,6
	868	Компот из с/ф	6,5	200	0,04	0	24,76	94,2
		Итого:		550				
	Обед							
	112	Плоды свежие	20	100	0	0	10,3	44
	131	Кукуруза отварная	9,6	60	1,77	0,12	3,28	22
	0206	Суп картофельный бобами	6,1	200	4,39	4,22	13,06	107,8
	679	Гречка отварная	8,4	150	0,51	85,55	0,83	775,17
	437	Гуляш из говядины	54	50/50	19,72	17,89	4,76	168,2
	868	Компот из с/ф	6,5	200	0,04	0	24,76	94,2
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого:	180,9	770				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
чет-г	112	Плоды свежие	30	150	0	0	10,3	44
	417	Макароны с сыром	28,1	125/20/5	9,69	9,67	27,8	237
	274	Булочка домашняя	20	70	5,05	9,63	33,52	177,7
	943	Чай с сахаром	5	200	0,2	0,00	14,0	28,00
		Итого:		520				
	Обед							
	45	Винегрет	6	60	0,81	3,7	4,61	54,96
	108	Суп с клецками	20,9	200	0,14	1,08	0,78	13,24
	694	Пюре картофельное	12	100	3,06	4,8	20,45	137,25
	309	биточки куриные	44,3	100	17,66	16,11	14,9	275,23
	943	Чай с сахаром	5	200	0,2	0,00	14,0	28,00
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого:	174,5	770				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
пятница	112	Плоды свежие	19,73	100	0	0	10,3	44
	28	Запеканка из творога со сгущенным молоком	47,6	160/40	27,84	8	32,4	279,6
	518	Сок 0,2	25	200	0,8	0,8	19,6	94
	108	Хлеб пшен	1,4	30	2	0	13	70,5
		Итого:		530				
	Обед							
	19	Салат из свежих огурцов и помидоров	21,8	60	0,54	3,06	2,16	38,4
	4	Свекольник	13	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	336	Капуста тушеная	7,5	150				
	486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	37,7	75/75	13,87	7,85	6,53	150
	518	Сок 0,2	25	200	0,8	0,8	19,6	94
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого:	201,93	820				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
Среда	112	Плоды свежие	20	100	0	0	10,3	44
	440	Булочка творожная	22,3	50	10,0	5,05	40,49	238,46
	105	Каша молочная рисовая	12	200	8	11	43	218
	943	Чай с сахаром	5	200	0,2	0,00	14,0	28,00
		Итого:		530				
	Обед							
	10	Салат из зеленого горошка	8	60	2,98	5,19	6,25	83,6
	170	Борщ с капустой и картофелем	8,2	200	1,45	3,93	100,2	82,0
	394	Жаркое домашнему	41,5	80/160	18,44	14,18	18,11	273,34
	943	Чай с сахаром	5	200	0,2	0,00	14,0	28,00
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого:	125,2	760				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
понед-к	395	каша молочная овсяная	22,8	200	6,2	10,62	56,75	268,69
	63	Йогурт порционно	40	135	3,62	5,79	24	162
	342	Компот из свежих плодов	5,8	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	108	Хлеб пшен	1,4	30	2	0	13	70,5
				515				
		Итого:		530				
	Обед							
	87	суп с макаронными изделиями	19,8	200	6,89	6,72	11,47	133,8
	58	Рис припущенный с овощами	21,2	150	4,3	7,3	36,8	230,1
	7060	Голень куриная жареная	46,9	125	26,2	13,8	0,2	230
	342	Компот из свежих плодов	5,8	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого:	166,9	735				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
вторник	40	Пирожок с повидлом	14,4	100	3,19	10,10	45,59	138
	182	Каша кукурузная молочная	12	200	9,30	5,18	20,25	170,49
	395	Кофейный напиток	9,1	200	2,85	2,41	14,36	91
	368	Плоды свежие	19,65	150	0,4	0,4	10,3	44
		Итого:		500				
	Обед							
	124	Щи из свежей капусты со сметаной	12	200	1,6	4,16	10,48	84,4
	688	Макароны отварные	6,6	150	5	4,52	26,45	168,45
	301	Птица тушеная в соусе	48,7	150	12,65	14,58	4,7	200
	395	Кофейный напиток	9,1	200	2,85	2,41	14,36	91
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого:	134,75	770				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
Суббота	368	Плоды свежие	16,8	150	0,4	0,4	10,3	44
	417	макароны с сыром	28,1	150	9,69	9,67	27,8	237
	517	Кисель из конц.плодового или ягодного	14,7	200	1,36	0	29,02	121,52
	108	хлеб пшеничный	1,4	30	2	0	0	28
		Итого:		530				
	Обед							
	74	Суп фасолевый	27,6	250	6,319	0,797	27,576	135,855
	13	Салат из свежих огурцов	17,8	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	90	Плов из говядины	54,8	200	16,2	16,3	34,2	351
	517	Кисель из конц.плодового или ягодного	14,7	200	1,36	0	29,02	121,52
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого:	177,7	770				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
чет-г	368	Плоды свежие	29,77	150	0,4	0,4	10,3	44
	18	Бутерброд сыром	14,5	60	8	15	13	335,49
	93	Каша молочная «Дружба»	13	200	5,8	7,6	28,9	200
	943	Чай с сахаром	5	200	0,2	0,00	14,0	28,00
		Итого:		570				
		Обед						
	202	Суп овощной со сметаной	7,0	200/10	1,4	4	6,82	77,94
	442	Гречка отварная	9,4	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	462	Тефтели из говядины	47,5	190	13,86	16,5	14,58	264,6
	943	Чай с сахаром	5	200	0,2	0,00	14,0	28,00
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого:	134,37	810				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
пят-ца	368	Плоды свежие	30	150	0,4	0,4	10,3	44
	63	Йогурт порционный	40	135	3,62	5,79	24	162
	274	Булочка домашняя	10	50	5,05	9,63	33,52	177,7
	868	Компот из смеси с/ф	4,7	200	0,04	0	24,76	94,20
		Итого:		535				
	Обед							
	368	Плоды свежие	30	150	0,4	0,4	10,3	44
	124	Суп картофельный с крупой	6,0	200	1,74	2,27	1,43	73,20
	241	Пюре гороховое	6,8	150	3,06	4,0	20,45	137,25
	486	Рыба припущенная в томатном соусе	33	150	13,87	7,85	6,53	150
	868	Компот из смеси с/ф	4,7	200	0,04	0	24,76	94,20
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого:	168,4	910				

День недели	№ рец	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак								
суб-та	28	запеканка из творога со сгущенным молоком	47,6	160\40	27,84	8	32,4	279,6
		плоды свежие	35	150	0,4	0,4	10,3	44
	518	Сок 0,2	25	200	0,8	0,8	19,6	94
	108	Хлеб пшен	1,4	30	2	0	13	70,5
		Итого:		580				
	Обед							
	10	Салат из зеленого горошка	8	60	2,98	5,19	6,25	83,6
	204	Суп рисовый с говядиной и том пастой (харчо)	29,8	200/20	7018	2,94	11,76	102,26
	407	Рагу из птицы	45	245	19,32	20,16	22,26	34702
	518	Сок 0,2	25	200	0,8	0,8	19,6	94
	108/110	Хлеб рж-пшен	1,4/1,8	30/30	2\1,98	0\0,36	13\0,36	70,5\54,3
		Итого:	178,4					