

|  |
| --- |
| Утверждаю |
| Начальник лагеря дневного пребывания |
| Кряжлинского филиала МБОУ «Северная СОШ» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.П. Мудряков |

**Меню-раскладка Кряжлинский филиал МБОУ «Северная СОШ»**

**Лагерь «Надежда», 1 поток .2025г**

|  |
| --- |
| 1 день |
| Дата | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша манная молочнаяЧай сладкий. ПряникиХлеб пшеничныйМасло сливочное. | 1502003010 | 4,50,21,710,01 | 6,75-0,128,3 | 22,3515,01,680,06 | 171,058,076,977,0 |  |
|  | Итого | 440 | 5,72 | 18,72 | 40,59 | 422,4 |  |
| Обед | Суп вермишелевый на курином бульоне.Гречневая каша. Отварное мясо курицы.Хлеб пшеничный.Салат из капусты с помидорами и огурцами.Чай с сахаром.Йогурт. | 25015030125200 | 8,43,151,714,03,10,2 | 5,76,750,124,04,1- | 17,521,91,6812,37,415,0 | 153,0163,576,9107,67858,0 |  |
|  | Итого |  555 | 17,26 | 16,57 | 53,38 | 501,0 |  |
|  | Всего |  |  |  |  | 923,4 |  |

|  |
| --- |
| 2 день |
| Дата | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша рисовая молочная. Чай с сахаром.Хлеб пшеничный.Масло сливочное.Вафли | 200200 3010 | 2,20,2 1,710,01 | 8,2- 0,128,3 | 21,015,0 1,680,06 | 172,058,0 76,977,0 |  |
|  | Итого | 440 | 4,12 | 16,62 | 37,74 | 383,9 |  |
| Обед  | Щи из свежей капусты.Рожки. Отварное мясо курицы.Хлеб пшеничный.Чай с сахаром.Бананы. | 25020030200100 | 8,410,01,710,20,3 | 5,7 0,12 0,12 - -  | 17,5 1,68 1,68 15,0 8,6 | 153,0 76,9 76,9 58,0 40,0 |  |
|  | Итого |  780 | 20,61 | 5,94 | 44,46 | 404,8 |  |
|  | Всего |  |  |  |  | 787,7 |  |

|  |
| --- |
|  3 день |
| Дата | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша гречневая, рассыпчатаяЧай сладкий. Печенье.Хлеб пшеничный.Масло сливочное.Салат из капусты с помидорами и огурцами. |  100 200 30 10 100 |  2,1 0,2 1,71 0,01 3,1 | 5,5-0,128,34,1 | 14,515,01,680,067,4 | 126,058,076,977,078 |  |
|  | Итого | 440 |  7,12 | 18,02 | 38,64 | 415,9 |  |
| Обед | Картофельный суп.Плов из мяса птицы.Хлеб пшеничный.Чай с сахаром.Яблоки. | 25015030200 | 3,011,41,710,2 | 4,59,750,12- | 20,127,151,6815,0 | 135,9247,576,958,0 |  |
|  | Итого | 630 | 16,71 | 14,37 | 88,33 | 583,4 |  |
|  | всего |  |  |  |  | 999,3 |  |

|  |
| --- |
| 4 день |
| Дата | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша рисовая молочная.Чай с сахаром.Хлеб пшеничный.Масло сливочное.Пряники. | 2002003010 | 2,20,21,710,01 | 8,2-0,128,3 | 21,015,01,680,06 | 172,058,076,977,0 |  |
|  | итого | 440 | 4,12 | 16,62 | 37,74 | 383,9 |  |
| обед | Суп гороховый на курином бульоне.Рожки. Отварное мясо курицы.Хлеб пшеничный.Чай с сахаромСок. | 25020030200 | 8,410,01,710,2 | 5,70,12- | 17,51,68 | 153,076,988,058,0 |  |
|  | итого | 680 | 20,31 | 0,94 | 55,38 | 375,9 |  |
|  | всего |  |  |  |  | 758,9 |  |

|  |
| --- |
| 5 день |
| Дата | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша манная молочнаяЧай сладкий.Хлеб пшеничный.Масло сливочное.Печенье. | 150200301050 | 4,50,21,710,010,3 | 6,75-0.128,33,55 | 22,3515,01,680,061,5 | 171,058,076,977,039,5 |  |
|  | итого | 440 | 6,72 |  18,72 |  40,16 | 422,4 |  |
| обед | Щи из свежей капусты.Гречневая каша. Отварное мясо курицы.Чай сладкий.Хлеб пшеничный.Йогурт. | 25015020030 | 3.03,150,21,71 | 4,56,75-0,12 | 20,121,9 15,021,2 | 135,0163,558,088,0 |  |
|  | итого | 630 | 8,06 | 11,37 | 78,2 | 444,5 |  |
|  | всего |  |  |  |  | 866,9 |  |

|  |
| --- |
| 6 день |
| Дата | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша гречневая, рассыпчатая Чай сладкий.Хлеб пшеничный.Масло сливочное.Салат их свежих огурцов и помидоров с растительным маслом. | 150200301050 | 4,50,21,710,010,3 | 6,75-0,128,33,55 | 22,35 15,01,680,061,5 | 171,058,076,977,039,5 |  |
|  | итого |  | 6,72 | 18,72 | 40,59 | 422,4 |  |
| обед | Суп картофельный на курином бульоне.Рожки. Отварное мясо курицы.Хлеб пшеничный.Чай с сахаром.Конфеты. | 25015030200 | 8,43,151,710,2 | 5,76,750,12- | 17,521,91,6815,0 | 153,076,988,058,0 |  |
|  | итого |  | 13,46 | 12,57 | 56,08 | 451,4 |  |
|  | всего |  |  |  |  | 956,11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 день |
|  | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша рисовая молочная.Чай сладкий. Пряники .Хлеб пшеничный.Масло сливочное.Фруктовый салат с йогуртом | 2002003010100 | 2,20,21,710,013,1 | 8,2-0,128,3 4,1 | 21,015,01,680,067,4 | 172,058,076,977,078 |  |
|  | итого |  | 4,12 | 16,62 | 37,74 | 383,9 |  |
| Обед | Суп вермишелевый на курином бульонеРагу из курицыХлеб пшеничный.Чай с сахаромКонфеты  | 2505010030200 | 8,40,72,171,7110,0 | 5,72,556,090,12- | 17,54,4515,091,6821,2 | 153,044,0126,0976,988,0 |  |
|  | итого |  | 22,98 | 14,46 | 59,92 | 487,99 |  |
|  | всего |  |  |  |  | 871,89 |  |

|  |
| --- |
| 8 день |
| Дата | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша манная, молочная.Чай сладкий. Вафли.Хлеб пшеничный.Масло сливочное. |  100 200 30 100 |  2,1 0,2 1,71 0,01  | 5,5-0,128,3 | 14,515,01,680,06 | 126,058,076,977,0 |  |
|  | Итого | 440 |  7,12 | 18,02 | 38,64 | 415,9 |  |
| Обед | Суп гороховый с картофельюПлов из мяса курицыЧай сладкийХлеб пшеничныйСок | 25015020030 | 8,411,40,21,71 | 5,79,75-0,2 | 17,527,1515,01,68 | 153,0247,558,076,9 |  |
|  | Итого | 730 | 17,61 | 14,57 | 88,43 | 623,4 |  |
|  | Всего |  |  |  |  | 1039,3 |  |

|  |
| --- |
| 9 день |
| Дата | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша гречневая, рассыпчатаяЧай сладкий.Хлеб пшеничный.Масло сливочное.Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом. |  150 200 301050 | 4,5 0,2 1,71 0,010,3 | 6,75-0,128,33,55 | 22,3515,01,680,061,5 | 171,058,076,977,039,5 |  |
|  | Итого |  |  6,72 | 18,72 | 40,59 | 422,4 |  |
| Обед | Суп рисовый с отварным мясом курицыРожки. Рыба тушёная в томате с овощамиХлеб пшеничныйЧай сладкийЯблоки | 250150100200 | 8,43,150,90,2 | 5,76,75-- | 17,521,98,115,0 | 153,0163,558,058,0 |  |
|  | Итого |  | 13,46 | 12,57 | 56,08 | 451,4 |  |
|  | Всего |  |  |  |  | 956,11 |  |

|  |
| --- |
| 10 день |
| Дата | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша рисовая молочная.Чай с сахаромХлеб пшеничный.Масло сливочное.Печенье |  200 200 3010 | 2,2 0,2 1,71 0,01 | 8,2-0,128,3 | 21,015,01,680,06 | 171,058,076,977,0 |  |
|  | Итого | 440 |  4,12 | 16,62 | 37,74 | 389,9 |  |
| Обед | Щи из свежей капусты.Рожки. Сардельки.Хлеб пшеничныйЧай с сахаромСок | 250 20030200 | 8,4 10,0 1,71 0,2 | 5,70,120,12 | 17,51,681,6815,0 | 153,0 76,976,958,0 |  |
|  | Итого | 780 | 20,61 | 5,94 | 44,46 | 404,8 |  |
|  | Всего |  |  |  |  | 787,7 |  |

|  |
| --- |
| 11 день |
| Дата | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № по сборнику |
| Завтрак | Каша манная молочнаяЧай сладкий. ПряникиХлеб пшеничныйМасло сливочное. | 1502003010 | 4,50,21,710,01 | 6,75-0,128,3 | 22,3515,01,680,06 | 171,058,076,977,0 |  |
|  | Итого | 440 | 5,72 | 18,72 | 40,59 | 422,4 |  |
| Обед | Суп вермишелевый на курином бульоне.Гречневая каша. Отварное мясо курицы.Хлеб пшеничный.Салат из капусты с помидорами и огурцамиЧай с сахаром.Йогурт. | 25015030125200 | 8,43,151,714,03,10,2 | 5,76,750,124,04,1- | 17,521,91,6812,37,415,0 | 153,0163,576,9107,67858,0 |  |
|  | Итого |  555 | 17,26 | 16,57 | 53,38 | 501,0 |  |
|  | Всего |  |  |  |  | 923,4 |  |