|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Согласовано** **Начальник лагеря****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л. К. Баляева/****«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.** |

 | **СОГЛАСОВАНО****Директор МБОУ «Алтарская средняя общеобразовательная школа» Ромодановского муниципального района Республики Мордовия****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д. Н. Нугаева****«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.** |

**Двухнедельное меню**

**лагеря с дневным пребыванием при МБОУ «Алтарская СОШ»**

**Ромодановского района Республики Мордовия**

**с 03.06.2024 г. по 26.06.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа с 7 до 10 лет** |  |  |  |  |  |
| **День/неделя: Понедельник - 1**  |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
|   | Кондитерское изделие | 30 | 1,271 | 0,082 | 2,665 | 16,400 |
| 243 | Каша гречневая с маслом | 180 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 63,085 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Завтрак*** | ***23,956*** | ***30,367*** | ***86,173*** | ***714,190*** |
| ***Обед*** |
|   | Овощи порционные | 80 | 2,200 | 0,200 | 7,000 | 40,000 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,283 | 5,872 | 12,613 | 113,510 |
| 291 | Птица отварная | 90 | 20,077 | 22,427 | 2,923 | 289,227 |
|  | Рожки отварные | 180 | 0,245 | 0,056 | 15,100 | 64,000 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|   | Кислота аскорбиновая | 0.035 |   |   |   |   |
|  | Фрукт | 1 шт |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***33,738*** | ***28,038*** | ***85,519*** | ***728,567*** |
| **Всего**  | **57,694** | **58,405** | **171,692** | **1442,757** |
| **День/неделя: Вторник - 1**  |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
|   | Сыр порционно | 15 | 0,025 |  20,700 | 19,850 | 80,250 |
| 175 | Каша молочная рисовая | 180 | 5,997 | 6,915 | 33,249 | 235,565 |
| 384 | "Какао со сгущенным молоком и сахаром" | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***11,414*** | ***30,063*** | ***91,146*** | ***495,808*** |
| ***Обед*** |
| 67 | Салат из белокачанной капусты | 80 | 1,846 | 7,208 | 9,293 | 110,170 |
| 96 | Суп гороховый | 250 | 2,586 | 5,245 | 17,179 | 127,170 |
| 243 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 |
| 139 | Картофельное пюре | 180 | 5,300 | 4,305 | 16,659 | 129,890 |
| 376 | Сок | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,385 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|  | Фрукт | 1 шт |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***26,832*** | ***19,933*** | ***89,734*** | ***855,975*** |
| **Всего**  | **38,246** | **49,996** | **180,88** | **1351,783** |
| **День/неделя: Среда - 1**  |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 279 | Рожки отварные с сыром | 200 | 17,161 | 24,362 | 15,053 | 347,320 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 |  |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 1,00 | 2,000 | 15,600 | 60,600 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***30,145*** | ***34,026*** | ***73,761*** | ***719,894*** |
| ***Обед*** |
| 45 | Овощи порционные | 80 | 1,755 | 5,117 | 11,250 | 99,280 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,631 | 3,862 | 13,925 | 99,130 |
| 294 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 17,748 | 24,476 | 14,032 | 345,936 |
|  | Гуляш из птицы | 90 | 15,08 | 5,0 | 3,0 | 90,00 |
| 342 | Цикорий со сгущенным молоком | 200 |   |   | 14,970 | 59,850 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|  | Фрукт | 1шт |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***47,414*** | ***38,710*** | ***127,672*** | ***1046,861*** |
| **Всего**  | **77,559** | **72,736** | **201,433** | **1766,755** |
| **День/неделя: Четверг - 1**  |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 210 | Каша манная | 180 | 21,702 | 28,921 | 4,815 | 375,887 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 63,085 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 |
|  | Яйцо отварное | 1 шт | 12,9 | 11,600 | 0,800 | 160,00 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***23,987*** | ***28,837*** | ***37,984*** | ***607,372*** |
| ***Обед*** |
| 62 | Салат овощной | 80 | 1,560 | 0,120 | 13,270 | 61,950 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,984 | 5,936 | 14,244 | 145,120 |
| 289 | Тефтели из мяса птицы с рисом | 250 | 22,934 | 25,767 | 22,632 | 434,150 |
|  | Рожки отварные | 180 | 2,5 | 0,5 | 15,09 | 64,500 |
| 342 | Сок | 200 | 0,148 | 0,068 | 17,296 | 69,290 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|  | Фрукт | 1 шт |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***31,666*** | ***31,581*** | ***95,582*** | ***791,210*** |
| **Всего**  | **55,653** | **60,418** | **133,566** | **1298,582** |
| **День/неделя: Пятница - 1** |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 174 | Омлет натуральный | 150 | 5,937 | 6,863 | 33,976 | 242,826 |
| 357 | Кисель витаминизированный | 200 |  0,150 | 0,01  | 24,180 | 97,900 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 2,500 | 3,500 | 15,00 | 110,00 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***8,557*** | ***17,538*** | ***76,051*** | ***497,861*** |
| ***Обед*** |
| 52 | Салат из капусты и огурцов | 80 | 1,850 | 5,215 | 10,760 | 95,350 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,283 | 5,872 | 12,613 | 113,510 |
| 260 | Гуляш из мяса птицы | 100 | 16,971 | 25,206 | 13,697 | 348,320 |
| 202 | Каша гречневая | 180 | 7,940 | 4,735 | 53,415 | 269,645 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,385 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|  | Сок порционный | 1 шт. |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***34,234*** | ***41,569*** | ***132,464*** | ***1038,910*** |
| **Всего**  | **42,791** | **59,107** | **208,515** | **1536,771** |
| **День/неделя: Понедельник - 2**  |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
|   | Кондитерское изделие | 25 | 0,025 |   | 19,850 | 80,250 |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 200 | 13,890 | 11,995 | 46,890 | 388,745 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном  | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,385 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***16,955*** | ***11,406*** | ***99,259*** | ***568,780*** |
| ***Обед*** |
|   | Салат овощной | 80 | 1,750 | 9,200 | 9,100 | 156,000 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,584 | 5,936 | 13,944 | 135,120 |
| 260 | Гуляш из мяса птицы | 100 | 15,08 | 5,0 | 3,0 | 90,00 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 0,072 | 2,900 | 0,072 | 28,436 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|   | Кислота аскорбиновая | 0.035 |   |   |   |   |
|  | Фрукт | 1 шт |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***25,506*** | ***23,886*** | ***82,366*** | ***665,506*** |
| **Всего**  | **42,461** | **35,292** | **181,625** | **1234,286** |
| **День/неделя: Вторник - 2**  |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 4,160 | 4,176 |   | 54,224 |
| 223 | Запеканка творожная со сметаной | 150 | 25,837 | 21,924 | 39,986 | 490,132 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,385 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***32,737*** | ***26,211*** | ***73,305*** | ***664,141*** |
| ***Обед*** |
| 45 | Салат из помидоров | 90 | 1,955 | 5,817 | 11,950 | 109,280 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 1,931 | 3,662 | 13,925 | 99,130 |
| 243 | Котлеты из птицы | 90 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 |
| 173 | Спагетти отварные | 180 | 5,784 | 5,477 | 25,589 | 178,565 |
| 377 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 63,085 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|  | Фрукт | 1 шт |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***26,415*** | ***39,636*** | ***96,117*** | ***847,420*** |
| **Всего**  | **59,152** | **65,847** | **169,422** | **1611,561** |
| **День/неделя: Среда - 2**  |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 8 | Кондитерское изделие | 25 | 8,557 | 7,898 | 23,042 | 197,320 |
| 173 | Омлет натуральный | 180 | 8,997 | 7,383 | 45,953 | 292,786 |
| 384 | Цикорий со сгущенным молоком и сахаром | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |  |  |  |  |
| ***Итого за Завтрак*** | ***20,306*** | ***17,681*** | ***88,451*** | ***604,838*** |
| ***Обед*** |
| 67 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,846 | 7,208 | 9,293 | 110,170 |
| 88 | Суп картофельный | 250 | 2,483 | 5,972 | 12,913 | 153,510 |
| 268 | Мясо птицы отварное  | 100 | 17,335 | 30,231 | 15,751 | 403,390 |
| 202 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 7,840 | 4,735 | 49,815 | 289,645 |
| 342 | Чай с лимоном | 200 |   |   | 14,970 | 59,850 |
|  | Фрукт, 1 шт. | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,200 | 33,000 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|   | Кислота аскорбиновая | 0.035 |   |   |   |   |
|  | Фрукт | 1 шт |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***34,444*** | ***48,636*** | ***133,182*** | ***1107,265*** |
| **Всего**  | **54,750** | **66,317** | **221,633** | **1702,103** |
| **День/неделя: Четверг- 2** |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 1 | Масло порционное | 10 | 0,120 | 10,875 | 0,195 | 99,135 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 0,042 | 2,950 | 32,449 | 26,836 |
|  | Яйцо отварное | 1 шт |  |  |  |  |
| 377 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 63,085 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***21,185*** | ***38,667*** | ***80,145*** | ***622,992*** |
| ***Обед*** |
|  7 | Салат овощной | 80 | 1,160 | 0,145 | 2,465 | 18,850 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,641 | 6,961 | 19,746 | 183,390 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы | 250 | 20,697 | 22,849 | 23,624 | 388,140 |
| 349 | Кисель | 200 | 0,780 | 0,060 | 25,110 | 105,250 |
|   | Кондитерское изделие | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|   | Фрукт  | 1 шт |   |   |   |   |
| ***Итого за Обед*** | ***34,118*** | ***30,205*** | ***101,685*** | ***816,330*** |
| **Всего**  | **55,303** | **68,872** | **181,830** | **1439,322** |
| **День/неделя: Пятница - 2**  |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 175 | Каша молочная манная | 180 | 5,997 | 6,915 | 32,749 | 215,965 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,385 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 |
|   | Сыр порционный | 15 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***9,497*** | ***7,966*** | ***80,388*** | ***435,450*** |
| ***Обед*** |
| 65 | Овощи порционные | 80 | 1,143 | 6,189 | 14,281 | 119,160 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,384 | 5,936 | 13,544 | 135,120 |
| 243 | Котлеты рубленные из мяса птицы | 90 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 |
| 139 | Картофельное пюре | 180 | 3,992 | 4,943 | 28,750 | 191,355 |
| 377 | Сок | 200 |   |   | 14,970 | 59,850 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|  | фрукт  | 1 шт |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***40,306*** | ***24,170*** | ***105,979*** | ***804,295*** |
| **Всего**  | **49,803** | **32,136** | **186,367** | **1239,745** |