

Примерное 10 дневное меню для питания в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
МКОУ СОШ №1

Согласовано:
Директор школы
А.П.Тихонов
«13» марта 2025г.

Утверждаю:
Начальник лагеря
С.Н.Веретенкова
«14» марта 2025г.

	Завтрак	Выход грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С(Аскорбиновая кислота)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Омлет натуральный	200	10,0	16,7	1,9	199	
	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187	
	Бутерброд с сыром (Российский)	30/35	4,7	7,9	7,3	123	0,159
	Конфеты шоколадные	40	1,16	4,28	30,64	158,4	
			16,96	34,98	71,14	652,4	0,159
	Обед						
	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	
	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167	
	Жаркое по-домашнему с мясом кур	150/40	11,5	3,6	9,6	113,9	
	Чай с сахаром и витамином С(Аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15,0	56	14,84
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98	0,001
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	
			24,5	11	95,3	567,9	19,841
	ИТОГО		41,46	45,98	166,41	1220,3	20,0
2 день	Завтрак						
	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,8	9,0	50,8	280	
	Компот с добавлением витамина С(Аскорбиновая кислота)	200	0,6	0	29,0	111,2	3,2
	Булочка сдобная	1/30	13,56	6,85	59,5	374,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
			24,48	18,57	169,7	963,5	3,2
	Обед						
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	
	Борщ со свежей капустой	250	2,5	2,8	13,6	272	
	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	136	0,02
	Мясо птицы отварное	100	21,1	13,6	0	153,63	
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
	Сок натуральный	1/200	1,0	0,0	21,2	88	5,1
	ИТОГО		63,78	59,27	317,7	2023,13	20,0

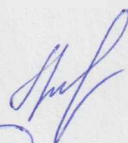
3 день	Завтрак						
	Макароны с сыром	150/30	9,93	6,8	42,43	261,35	0,02
	Бутерброд с маслом	1/25	1,1	9,0	6,8	108	0,159
	Чай с сахаром и витамином С (Аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15,0	56	1,521
	Зефир	40	0,4	0	29,8	154,0	
			25,79	34,58	97,2	752,6	1,7
	Обед						
	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	14	
	Суп рисовый	250	2,6	5,3	14,3	96	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,3	10,5	45,3	313	
	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	291	
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
	Напиток лимонный	200	0,16	0,04	22	83,4	8,3
	Фрукты свежие Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
			29,34	29,46	135,24	1017,4	18,3
	ИТОГО		55,13	64,04	232,44	1770	20,0
4 день	Завтрак						
	Каша молочная «Дружба» с маслом	200	4,15	8,6	31,7	208	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	75	
	Пряники	50	3,12	2,32	20,6	150,4	0,6
	Кисель с добавлением витамина С(Аскорбиновая кислота)	200	0,2	0,2	47,4	194	4,4
			17,25	16,22	119,85	729,4	5,0
	Обед						
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	3,38	4,84	23,6	144,6	
	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17	163,4	5,9
	Рыба тушеная	100	14,4	3,7	8,5	122,7	3,9
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
	Сок натуральный	1/200	1,0	0,0	21,2	88	
	Фрукты свежие Персик	100	0,4	0,3	10,3	47	6,6
			29,98	19,64	120,6	762,7	16,4
	ИТОГО		47,23	35,86	240,45	1492,1	21,5
5 день	Завтрак						
	Блинчики с повидлом	100	13,7	18,1	16,1	278,3	
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	
	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21,8	110	
	Вафли	40	1,6	1,4	37,0	191	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	75	
			24,08	26,2	90,1	717,3	

	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	14	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,25	5,5	16,25	144	
	Рис отварной	200	74,8	12,0	47,6	336	
	Гуляш мясной	100	16,8	14,3	3,9	202	
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
	Фрукты свежие Нектарин	100	1,1	0,3	10,6	44	5,4
	Чай с сахаром и витамином С (Аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15,0	56	14,6
			107,35	33,6	131,45	969	20,0
	ИТОГО		131,43	59,8	245,95	1686,3	20,0
6 день	Завтрак						
	Каша молочная «Геркулес» с маслом	200	4,15	8,6	31,7	208	
	Бутерброд с сыром (Российский)	30/35	4,7	7,9	7,3	123	0,159
	Чай с сахаром и витамином С (Аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15,0	56	1,941
	Печенье	50	3,12	2,32	20,6	150,4	
			12,17	18,82	74,6	537,4	2,1
	Обед						
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	5,0
	Рассольник «Ленинградский»	250	3,25	3,0	25	134	
	Капуста тушеная с рисом и мясом	200	4,2	9,2	17	163,4	5,9
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
	Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	120	2
	Фрукты свежие Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	5,0
			26,85	38,3	118,6	922,4	17,9
	ИТОГО		39,02	57,12	193,2	1459,8	20,0
7 день	Завтрак						
	Макароны с сыром	150/30	9,93	6,8	42,43	261,35	0,02
	Бутерброд с маслом	1/25	1,1	9,0	6,8	108	0,159
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	56	
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	
	Шоколадка молочная	25	0,9	10,2	17,3	166	
			24,73	35,4	87,08	756,35	0,179
	Обед						
	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	14	5,0
	Щи из свежей капусты	250	2,3	2,8	6,3	100	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,3	10,5	45,3	313	
	Гуляш мясной	100	16,8	14,3	3,9	202	
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
	Компот с витамином С (Аскорбиновая кислота)	200	0,4	0	28,0	116	3,141
	Фрукты свежие Банан	100	0,4	0,3	10,3	47	11,68
			35,4	29,4	131,9	965	19,821

8 день	Завтрак						
	Омлет натуральный	200	10,0	16,7	1,9	199	
	Бутерброд с сыром (Российский)	30/35	4,7	7,9	7,3	123	0,159
	Кисель с витамином С(Аскорбиновая кислота)	200	0,2	0,2	47,4	194	8,161
	Пряники	50	3,12	2,32	20,6	150,4	0,06
			18,02	27,12	77,2	666,4	8,38
	Обед						
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	5
	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167	
	Макаронны отварные	200	6,8	12,2	45,6	136	0,02
	Мясо птицы отварное	100	21,1	13,6	0	153,63	
	Сок	200	1,0	0	25,4	110	
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
	Фрукты свежие Персик	100	0,4	0,3	10,3	47	6,6
			42,1	33,3	143,6	810,63	11,62
	ИТОГО		60,12	60,42	220,8	1477,03	20,0
9 день	Завтрак						
	Блинчики с повидлом	100	13,7	18,1	16,1	278,3	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,3	14,9	68	
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	
	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187	
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	
	Зефир	40	0,4	0	29,8	154,0	
			33,68	32,8	98,15	852,3	
	Обед						
	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	14	5
	Суп-лапша на курином бульоне	250	3,38	4,84	23,6	144,6	
	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17	163,4	
	Котлета рыбная	100	8,1	8,4	16,1	168,1	
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
	Чай с сахаром и витамином С(Аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15,0	56	10
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
			22,48	24,24	120,1	766,1	20,0
	ИТОГО		56,16	57,04	218,25	1618,4	20,0
10 день	Завтрак						
	Суп молочный с вермишелью	250	5,65	5,03	20,72	122,5	0,6
	Бутерброд с маслом	1/30	13,56	6,85	59,5	374,9	
	Напиток лимонный	200	0,16	0,04	22	83,4	8,3
	Шоколадка молочная	25	0,9	10,2	17,3	166	
			20,27	42,39	119,52	746,8	8,9

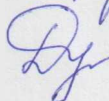
	Обед						
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	5
	Борщ со свежей капустой	250	2,5	2,8	13,6	272	
	Рис отварной	200	74,8	12,0	47,6	336	
	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	291	
	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75	
	Кисель с витамином С(Аскорбиновая кислота)	200	0,2	0,2	47,4	194	0,7
	Фрукты свежие Нектарин	100	1,1	0,3	10,6	44	5,4
			95,88	28,62	164,94	1334	11,1
	ИТОГО		116,15	71,01	284,46	2080,8	20,0

Повар:



Пинчак И.В.

Медсестра:



Дудко Т.Н.

Меню составила:



Веретеннова С.Н.