

СОГЛАСОВАНО
Начальник летнего
оздоровительного лагеря
Калуга (Калугина Е.А.)
« 11 » 03 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Молдинской СОШ
имени В.В. Андреева
Смирнов (Смирнова М.А.)
« 12 » 03 2024



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**
на питание детей
в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ «Молдинская СОШ
имени В.В. Андреева»

	№ рецепта по сборнику	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор- сть
			грамм	грамм	грамм	грамм	ккал.
1 день	413	Сосиска молочная отварная	100	11,0	23,9	0,4	261
	205	Макароны отварные с маслом	150	3,15	5,55	25,01	174,33
	226	Соус томатный	50	1,50	4,80	4,70	171,33
	108	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
	376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
		Обед					
	45	Салат из варёных овощей с м/р	60	6,09	1,06	5,74	80,04
	47	Суп картофельный с макаронами	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	291	Плов из птицы	225	20	10	41	336
	239	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
	109	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98
	108	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
	338	Яблоки свежие	250	0,87	0,87	21,55	103,4
		ИТОГО		53,64	51,9	315,24	1264,77
2 день		Завтрак					
	181	Каша молочная из манной крупы с сахаром	210	6,03	34,7	42,23	225
	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	56
		Обед					
	15	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	1,1	0,2	3,8	24
	102	Суп картофельный с горохом	250	10	9	17	169
	520	Картофельное пюре	200	4,2	10,0	29,0	252
	478	Рыба припущенная	100	19,38	11,08	0,35	109,3
	109	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98
	108	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
	338	Фрукт свежий(апельсины)	250	0,5	2,25	20,25	107,5
		Шоколад	40	0,9	10,2	17,3	166
		ИТОГО		47,81	78,83	181,13	1281,8
3 день		Завтрак					
	30	Оладья с повидлом	220	12	11	82	586

	263	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
		Обед					
	10	Салат из горошка зеленого консервированного с луком и м/р	60	3,13	3,28	6,98	77,88
	43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	716	Рагу овощное	180	3,58	12,46	35,7	312,7
	212	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68
	109	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98
	108	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
	389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,2	86,6
	338	Фрукт свежий (банан)	200	3,0	0,20	42,0	178,00
		Кондитерские изделия (зефир)	40	0,4	0	29,8	154,0
		ИТОГО		48,96	53,1	278,9	1973,02
4 день		Завтрак					
	182	Каша пшённая молочная с маслом	200/10	8	12	37	285
	108	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
	263	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
		Обед					
	20	Салат из свежих огурцов с м/р	100	3,7	4,9	1,81	59,65
	88	Щи из свежей капусты	250	2,57	5,15	7,9	124,75
	520	Картофельное пюре	200	4,2	10,0	29,0	252
	437	Гуляш из птицы	100	16,8	14,3	3,9	202
	226	Соус томатный	30	1,50	4,80	4,70	171,33
	109	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98
	247	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76
	338	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,00	19,60	80,00
		Йогурт	100	4,0	4,2	16,2	118
		ИТОГО		47,27	56,75	191,31	1599,73
5		Завтрак					

день							
	237	Творожно-манный пудинг со сметаной	150/15	19,92	30,39	24,55	428,34
	263	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
		Обед					
	33	Салат из свёклы с чесноком с м/р	60	6,09	1,06	5,74	80,04
	82	Суп рыбный (консервы рыбные)	250	8,6	8,41	14,33	172,25
	413	Курица припущенная	100	11,0	23,9	0,4	261
	139	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	226	Соус томатный	30	1,50	4,80	4,70	171,33
	109	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98
	239	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
	338	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,00	21,40	84,00
		Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	40	1,16	4,28	30,64	158,4
		ИТОГО		41,55	79,99	203,98	1868,91
6 день		Завтрак					
	182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	220	5	11	33	251
	263	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	108	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
		Обед					
	45	Салат из варёных овощей с м/р	60	6,09	1,06	5,74	80,04
	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3	3	16	144
	291	Плов из птицы	225	20	10	41	336
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	109	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98
	338	Фрукт свежий (апельсин)	200	0,80	0,00	21,40	84,00
		Шоколад	50	0,9	10,2	17,3	166
		ИТОГО		41,65	36,85	209,52	1389,64
7 день		Завтрак					
	215	Омлет натуральный	150	15	21	3	256

	379	Напиток кофейный с молоком	200	3	3	16	101
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	68
		Обед					
	33	Салат из свёклы с чесноком с м/р	60	6,09	1,06	5,74	80,04
	102	Суп картофельный с горохом	250	10	9	17	169
	189	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	291
	205	Макароны отварные с маслом	120	3,15	5,55	25,01	174,33
	226	Соус томатный	30	1,50	4,80	4,70	171,33
	109	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98
	263	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	338	Фрукт свежий (Яблоко)	200	0,80	0,00	19,60	80,00
		ИТОГО		56,1	56,93	147,39	1546,7
8 день		Завтрак					
	173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00
	108	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
	263	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
		Обед					
	20	Салат из свежих огурцов с м/р	100	3,7	4,9	1,81	59,65
	98	Суп крестьянский с крупой	250	2,28	5,12	6,09	111,25
	413	Курица припущенная	100	11,0	23,9	0,4	261
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
	226	Соус томатный	30	1,50	4,80	4,70	171,33
	109	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98
	239	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
		Йогурт	100	4,0	4,2	16,2	118
		ИТОГО		46,22	64,41	187,08	1627,78
9 день		Завтрак					
	358	Сырники из творога со сметаной	120/15	15,2	12,4	18,9	201
	263	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00

		Обед					
	15	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	1,1	0,2	3,8	24
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75
	224	Рис рассыпчатый	200	5,18	6,78	53,70	300,24
	174	Биточки рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121,07
	226	Соус томатный	30	1,50	4,80	4,70	171,33
	108	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98
	109	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
	389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,2	86,6
	89	Бананы	200	0,80	0,00	21,40	84,00
		ИТОГО		42,03	36,38	193,99	1357,99
10 день		Завтрак					
	53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
	108	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
		Обед					
	10	Салат из горошка зеленого консервированного с луком и м/р	60	3,13	3,28	6,98	77,88
	88	Щи из свежей капусты	250	2,57	5,15	7,9	124,75
	282	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
	109	Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	20,7	98
	263	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	338	Фрукт свежий (яблоко	200	0,80	0,00	19,60	80,00
		Шоколад	50	0,9	10,2	17,3	166
		ИТОГО		35,97	48,54	192,16	1357,67