СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор М.П. Павлова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей в лагере с дневным пребыванием на базе филиала МОУ СОШ №2 пгт Спирово Выдроужской ОШ

Возрастная категория 11-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | ***День № 1 – завтрак:*** |  |  | | |  |
| № 173 | Каша геркулесовая | 210 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318,00 |
| № 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 |
| № 2 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 40 | 6,23 | 8,41 | 19,75 | 179,61 |
| **Итого за приём пищи:** | | **450** | **18,44** | **24,53** | **75,86** | **598,21** |
|  | ***День № 1 – обед:*** |  |  | | |  |
| №234 | Салат из свежих помидор с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| №27 | Свекольник со сметаной на курином бульоне | 250 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 |
| № 254 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 |
| № 311 | Гуляш из мяса птицы | 100 | 13,48 | 3,7 | 2,68 | 98,81 |
| № 78 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| №123 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Итого за приём пищи:** | | **830** | **28,37** | **21,07** | **100,02** | **708,12** |
| **Итого за день:** | | **1280** | **46,81** | **45,6** | **175,88** | **1306,33** |
|  | ***День № 2 – завтрак:*** |  |  | | |  |
|  | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 |
|  | Пшеничный хлеб с колбасой вар. | 50 | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 151,17 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 14,9 | 58 |
| **Итого за приём пищи:** | | **450** | **29,01** | **27,33** | **87,85** | **473,17** |
|  | ***День № 2 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| №71 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| №139 | Суп картофельный с бобовыми и курицей | 250 | 10,4 | 7,7 | 22,4 | 201 |
| № 245 | Жаренная рыба | 100 | 17,54 | 2,38 | 0,31 | 92,50 |
| № 520 | Картофельное пюре | 180 | 3,1 | 6,8 | 21,9 | 155,3 |
| №648 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 21,1 | 79,1 |
| №123 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Итого за приём пищи:** | | **870** | **35,74** | **27,58** | **89,21** | **738,9** |
| **Итого за день:** | | **1320** | **64,75** | **54,91** | **177,06** | **1212,07** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***День № 3 – завтрак:*** |  |  | | |  |
| №311 | Каша манная молочная | 200 | 8,24 | 6,10 | 19,7 | 158,64 |
| №2 | Пшеничный хлеб с маслом | 55 | 4,6 | 4,8 | 0,7 | 62,4 |
| №693 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 57,1 |
| №24 | Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 78 | 293,7 |
| **Итого за приём пищи:** | | **555** | **13,34** | **21,8** | **113,4** | **571,84** |
|  | ***День № 3 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| №365 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,1 | 4,1 | 7,1 | 68 |
| №149 | Суп с рисовой крупой | 250 | 6,0 | 7,3 | 16,6 | 156 |
| №233 | Отварные макароны | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| №454 | Котлеты, рубленные из птицы | 100 | 13,34 | 16,22 | 7,96 | 232 |
| №693 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 57,1 |
| №123 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Итого за приём пищи:** | | **870** | **30,56** | **33,64** | **95,09** | **802,24** |
| **Итого за день:** | | **1320** | **43,9** | **55,44** | **208,49** | **1374,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***День № 4 – завтрак:*** |  |  | | |  |
|  | Омлет паровой | 200 | 17,22 | 27,73 | 4,61 | 300 |
| №2 | Пшеничный хлеб с маслом | 55 | 4,6 | 4,8 | 0,7 | 62,4 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,35 | 3,52 | 20,13 | 141,36 |
| **Итого за приём пищи:** | | **455** | **25,17** | **36,05** | **25,44** | **503,76** |
|  | ***День № 4 – обед:*** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
|  | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 167,41 |
| №216 | Жаркое по-домашнему | 200 | 9,78 | 14,1 | 19,88 | 326,2 |
| № 78 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| №123 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| 26 | Груши | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итого за приём пищи:** | | **890** | **23,55** | **29,6** | **93,83** | **815,71** |
| **Итого за день:** | | **1345** | **48,72** | **65,65** | **119,27** | **1319,47** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***День № 5 – завтрак:*** |  |  | | |  |
|  | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 180 | 26,3 | 18,3 | 25,8 | 370,5 |
|  | Пшеничный хлеб | 40 | 3 | 1,4 | 20 | 51 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 14,9 | 58 |
| **Итого за приём пищи:** | | **420** | **29,5** | **19,7** | **60,7** | **479,5** |
|  | ***День № 5 – обед:*** |  |  |  |  |  |
|  | Свежие овощи в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
|  | Рассольник Ленинградский | 250 | 7,4 | 8,1 | 20,2 | 178,25 |
|  | Рис припущенный | 180 | 4,3 | 6,5 | 44,2 | 251,6 |
|  | Отварная сосиска | 100 | 6,54 | 8,11 | 12,4 | 174,02 |
|  | Томатный соус | 50 | 0,54 | 1,86 | 3,5 | 32,8 |
| №648 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 21,1 | 79,1 |
| №123 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Итого за приём пищи:** | | **920** | **23,18** | **25,37** | **121,9** | **826,77** |
| **Итого за день:** | | **1340** | **52,68** | **45,07** | **182,6** | **1306,27** |
|  | ***День № 6 – завтрак:*** |  |  | | |  |
|  | Каша гречневая молочная | 205 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 |
| № 2 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 40 | 6,23 | 8,41 | 19,75 | 179,61 |
| № 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 |
| **Итого за приём пищи:** | | **445** | **15,61** | **16,37** | **63,6** | **464,21** |
|  | ***День № 6 – обед:*** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,71 | 7,17 | 17,8 | 76,5 |
|  | Борщ с капустой, сметаной и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
|  | Плов с курицей | 200 | 17,8 | 18,48 | 33,46 | 380 |
| №648 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 21,1 | 79,1 |
| №123 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Итого за приём пищи:** | | **790** | **23,62** | **31,16** | **214,31** | **725,1** |
| **Итого за день:** | | **1235** | **39,23** | **47,53** | **277,91** | **1189,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***День № 7 – завтрак:*** |  |  | | |  |
| №302 | Каша пшенная молочная | 220 | 6,6 | 11,2 | 45,3 | 297,12 |
|  | Пшеничный хлеб с колбасой вар. | 50 | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 151,17 |
| №693 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 57,1 |
| **Итого за приём пищи:** | | **470** | **24,44** | **28,25** | **101,47** | **505,39** |
|  | ***День № 7 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| №71 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
|  | Тушёная рыба с овощами | 100 | 19,2 | 8 | 6,9 | 176,4 |
| № 520 | Картофельное пюре | 180 | 3,1 | 6,8 | 21,9 | 155,3 |
| № 78 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| №123 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Итого за приём пищи:** | | **870** | **29,73** | **28,34** | **94,2** | **741,65** |
| **Итого за день:** | | **1340** | **54,17** | **56,59** | **195,67** | **1247,04** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***День № 8– завтрак:*** |  |  | | |  |
|  | Молочный вермишелевый суп | 250 | 7,0 | 7,9 | 24,7 | 141 |
|  | Пшеничный хлеб | 40 | 3 | 1,4 | 20 | 51 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,35 | 3,52 | 20,13 | 141,36 |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| **Итого за приём пищи:** | | **590** | **14,85** | **13,32** | **85,83** | **429,36** |
|  | ***День № 8 – обед:*** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 4,9 | 5,6 | 10,4 | 115 |
| № 254 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 |
|  | Тефтели мясные в томатном соусе | 150 | 6,74 | 19,31 | 21,07 | 269,72 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 14,9 | 58 |
| №123 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Итого за приём пищи:** | | **920** | **25,52** | **38,33** | **114,43** | **900,15** |
| **Итого за день:** | | **1510** | **40,37** | **51,65** | **200,26** | **1329,51** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***День № 9– завтрак:*** |  |  | | |  |
| №302 | Каша рисовая молочная | 200 | 3 | 8,2 | 38 | 228,3 |
| № 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 |
| №2 | Пшеничный хлеб с маслом | 55 | 4,6 | 4,8 | 0,7 | 62,4 |
| **Итого за приём пищи:** | | **455** | **10,77** | **15,68** | **54,65** | **391,3** |
|  | ***День № 9 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| №365 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,1 | 4,1 | 7,1 | 68 |
|  | Борщ с капустой, сметаной и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| № 520 | Картофельное пюре | 180 | 3,1 | 6,8 | 21,9 | 155,3 |
| № 311 | Гуляш из мяса птицы | 100 | 13,48 | 3,7 | 2,68 | 98,81 |
|  | Фруктовый сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| №123 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Итого за приём пищи:** | | **870** | **23,79** | **20,31** | **193,83** | **603,61** |
| **Итого за день:** | | **1325** | **34,56** | **35,99** | **248,48** | **994,91** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***День № 10– завтрак:*** |  |  | | |  |
|  | Омлет паровой | 200 | 17,22 | 27,73 | 4,61 | 300 |
| №2 | Пшеничный хлеб с маслом | 55 | 4,6 | 4,8 | 0,7 | 62,4 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 14,9 | 58 |
| **Итого за приём пищи:** | | **455** | **22,02** | **32,53** | **52,74** | **420,4** |
|  | ***День № 10 – обед:*** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,71 | 7,17 | 17,8 | 76,5 |
|  | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 167,41 |
|  | Овощное рагу с мясом | 200 | 1,89 | 5,97 | 15,77 | 124,44 |
| 26 | Груши | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| №648 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 21,1 | 79,1 |
| №123 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| **Итого за приём пищи:** | | **890** | **14,9** | **22,55** | **95,5** | **581,45** |
| **Итого за день:** | | **1345** | **36,92** | **55,08** | **148,24** | **1001,85** |