

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «ООШ №6»
 с. Духовское
 И.В. Бабенко/
 « 21 » _____ 2022 года.

10 – дневное меню
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «Я ПАТРИОТ РОССИИ»
МБОУ «ООШ №6» с. Духовское

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калор
Прием пищи	масса				
	порции				
1 день					
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый с/м	150/20	7,7	7,2	58,9	336
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	5,6	24,9	185
Итого завтрак:		15,7	12,8	98,8	579
Обед					
Свежие помидоры	100	5,4	4,3	2,3	51
Суп гороховый с мясом	250	2,5	3,0	18,3	113
Вареники с картофелем с/м	200	16,2	19,1	43,6	411,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		26,95	27,27	111	777,7
Полдник					

Фрукты	100	0,3	-	10,2	41
Итого полдник:		0,3	-	10,2	41
Всего за день:		45,4	39,9	158,8	1533,20

2 день

Завтрак					
Свежий огурец	100	0,4	4,3	1,8	47
Каша пшеничная с/м	150/10	6,6	4,38	35,27	213,71
Голень куриная запеченная	100	19,0	14,0	0	420
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	5,6	24,9	185
Итого завтрак:		26,7	22,18	84,97	627,01

Обед

Свежие помидор	100	5,4	4,3	2,3	51
Борщ со свежей капусты со сметаной с окорочком	250/10	2,0	5,2	13,1	106
Пельмени отварные с/м	200	17,2	19,1	53,2	436,2
Кисель	200/10	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		28,21	29,47	113,02	787,89

Полдник

Шоколадный батончик	50	4,1	17,4	69,6	454
Итого полдник:		4,1	17,4	69,6	454
Всего за день:		59,01	69,05	267,59	1868,9

3 день

Завтрак					
Каша манная молочная с/м	200/10	6,0	8,2	33,2	238
Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,2	60
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	6,6	24,9	185
Итого завтрак		14,1	14,8	73,3	483

Обед

Свежий огурец	100	0,4	4,3	1,8	47
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250	2,9	2,5	21,0	120

Шоу из птицы	180/75	25,45	29,25	50,14	554,7
Сок	200	1,0	-	21,2	88
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		32	36,92	109,54	888,2
Полдник					
Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137
Итого полдник:		3,1	1,6	23,0	137
Всего за день:		49,2	53,32	205,84	1508,2
4 день					
Завтрак					
Свежий помидор	100	5,4	4,3	2,3	51
Каша гречневая с/м	150/10	7,46	5,61	35,84	230,45
Котлета рубленая куриная	100	28,1	6,9	5,4	186
Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,2	60
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	6,6	24,9	185
Итого завтрак:		32,66	24,41	86,24	631,75
Обед					
Свежие огурец	100	0,4	4,3	1,8	47
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,2	5,6	22,3	167
Вареники с капустой с/м	200/10	2,82	6,52	34,5	220,43
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	106
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		9,25	10,77	66,9	398,5
Полдник					
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41
Итого полдник:		0,3	-	10,2	41
Всего за день:		42,21	35,18	163,34	1071,25
5 день					
Завтрак					
Свежий огурец	100	0,4	4,3	1,8	47
Каша рисовая отварная с маслом	150/10	4,5	7,4	46,3	274
Рыба запеченная	100	17,54	2,38	0,31	92,50

Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,2	60
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	6,6	24,9	185
Итого завтрак:		26,52	18,82	88,45	626
Обед					
Помидор свежий	100	5,4	4,3	2,3	51
Щи со свежей капусты с окорочком со сметаной	250/10	2,0	4,3	10,0	88
Жаркое по домашнему с мясом	200	17,8	9,8	21,6	250
Кисель	200/10	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		28,81	19,27	78,32	583,69
Полдник					
Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137
Итого полдник:		3,1	1,6	23,0	137
Всего за день:		58,43	39,69	189,77	1346,69
6 день					
Завтрак					
Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/10	8,4	16,1	63,5	433
Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,2	60
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	6,6	24,9	185
Итого завтрак:		16,5	22,7	103,6	678
Обед					
Свежий помидор	100	5,4	4,3	2,3	51
Суп с макаронными изделиями с мясом	250	2,9	2,5	21,0	120
Плов из птицы	180/75	25,45	29,25	50,14	554,7
Сок	200	1,0	-	21,2	88
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		37	36,92	110,04	892,2
Полдник					
Шоколадный батончик	50	4,1	17,4	69,6	454
Итого полдник:		4,1	17,4	69,6	454
Всего за день:		57,6	77,02	283,24	2024,2

7 день					
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый с/маслом	150/20	7,7	7,2	58,9	336
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	5,6	24,9	185
Итого завтрак:		15,7	12,8	98,8	579
Обед					
Свежие огурцы	100	0,4	4,3	1,8	47
Суп гороховый	250	2,5	3,0	18,3	113
Картофельное пюре с/маслом	150/10	2,25	3,50	26,50	147
Котлета рубленая куриная	100	28,1	6,9	5,4	186
Компот из свежих фруктов	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		17	23,87	101,2	713,8
Полдник					
Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137
Итого полдник:		3,1	1,6	23,0	137
Всего за день:		35,8	38,27	223	1429,8
8 день					
Завтрак					
Свежий помидор	100	5,4	4,3	2,3	51
Каша пшеничная с/маслом	150/10	6,6	4,38	35,27	213,71
Рыба запеченная	100	17,54	2,38	0,31	92,50
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	5,6	24,9	185
Итого завтрак:		31,7	22,18	85,47	613,01
Обед					
Свежий огурец	100	0,4	4,3	1,8	47
Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,1	5,0	20,5	169
Жаркое по домашнему с окорочком	200	17,8	9,8	21,6	250
Кисель	200/10	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5

Итого обед:		31,91	19,97	88,32	660,69
Полдник					
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41
Итого полдник:		0,3	-	10,2	41
Всего за день:		63,91	42,15	183,99	1314,7
9 день					
Завтрак					
Вареники с творогом с маслом со сметаной	150/10	2,9	3,2	41,5	205
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	5,6	24,9	185
Итого завтрак:		10,9	8,8	81,4	448
Обед					
Свежих огурец	100	0,3	-	10,2	41
Борщ со свежей капусты с мясом со сметаной	250/10	2,0	5,2	13,1	106
Рис отварной рассыпчатый с маслом	150/10	4,5	7,4	46,3	274
Голубец в соусе	100/40	10,80	13,54	17,40	234,70
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		20,45	27,01	133,8	858,2
Полдник					
Йогурт	125	5,0	6,0	8,5	110
Итого полдник:		5,0	6,0	8,5	110
Всего за день:		134,45	41,81	223,7	1416,2
10 день					
Завтрак					
Суп молочный рисовый с/м	200/10	3,0	8,0	31,8	218
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	5,6	24,9	185
Итого завтрак:		11	13,6	71,5	461
Обед					
Свежий помидор	100	5,4	4,3	2,3	51
Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	6,2	5,6	22,3	167


Вареники с картофелем с маслом	200	16,2	19,1	43,6	411,2
Сок	200	1,0	-	21,2	88
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		31,05	29,87	104,8	795,7
Полдник					
Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137
Итого полдник:		3,1	1,6	23,0	137
Всего за день:		45,15	45,07	199,3	1393,7
11 день					
Завтрак					
Свежий огурец	100	0,4	4,3	1,8	47
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,39	4,10	32,80	190,50
Голень куриная	100	14,0	19,0	0	420
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	5,6	24,9	185
Итого завтрак:		25,49	21,9	82,5	585,8
Обед					
Свежие помидоры	100	5,4	4,3	2,3	51
Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,1	5,0	20,5	169
Капуста тушенная с мясом	150	2,78	6,48	34,52	213,53
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		21,13	16,65	104,12	636,03
Полдник					
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41
Итого полдник:		0,3	-	10,2	41
Всего за день:		46,92	38,55	196,82	1262,83
12 день					
Завтрак					
Вареники с творогом с маслом со сметаной	150/10	2,9	3,2	41,5	205
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/5	7,8	5,6	24,9	185

Итого завтрак:		10,9	8,8	81,4	448
Обед					
Свежие огурец	100	0,4	4,3	1,8	47
Суп гороховый с мясом	250	2,5	3,0	18,3	113
Плов с птицей	180/75	25,45	29,25	50,14	554,7
Кисель	200/10	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		31,96	37,42	114,66	909,39
Полдник					
Йогурт	125	5,0	6,0	8,5	110
Итого полдник:		5,0	6,0	8,5	110
Всего за день:		47,86	52,22	204,56	1467,39
13 день					
Завтрак					
Свежий огурец	100	0,4	4,3	1,8	47
Каша пшеничная с маслом	150/10	6,6	4,38	35,27	213,71
Голень куриная	100	14,0	19,0	0	420
Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,2	60
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	6,6	24,9	185
Итого завтрак		26,8	23,18	85,17	611,01
Обед					
Свежий помидор	100	5,4	4,3	2,3	51
Суп с макаронными изделиями с мясом	250	2,9	2,5	21,0	120
Вареники с капустой	200/10	2,82	6,52	34,5	220,43
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	106
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		13,77	14,19	100,6	575,93
Полдник					
Шоколадный батончик	30	4,1	17,4	69,6	454
Итого полдник:		4,1	17,4	69,6	454
Всего за день:		44,67	54,77	255,37	1640,94
14 день					

Завтрак					
Свежий помидор	100	5,4	4,3	2,3	51
Макароны отварные с/м	150/10	5,39	4,10	32,80	190,50
Котлета рубленая куриная	100	28,1	6,9	5,4	186
Чай с сахаром	200/10	0,3	-	15,2	58
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	5,6	24,9	185
Итого завтрак:		32,29	21,9	83,2	589,80
Обед					
Свежие огурец	100	0,4	4,3	1,8	47
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,2	5,6	22,3	167
Капуста тушенная с мясом	150	2,78	6,48	34,52	213,53
Кисель	200/10	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		12,99	17,25	103,04	622,22
Полдник					
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41
Итого полдник:		0,3	-	10,2	41
Всего за день:		45,58	39,15	196,44	1253,02
15 день					
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	200/10	6,0	8,2	33,2	238
Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,2	60
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	60/15/10	7,8	6,6	24,9	185
Итого завтрак:		14,1	14,8	73,3	429
Обед					
Свежий огурец	100	0,4	4,3	1,8	47
Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,1	5,0	20,5	169
Пельмени отварные с маслом	200	17,2	19,1	53,2	436,2
Сок	200	1,0	-	21,2	88
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5
Итого обед:		30,5	29,27	112,1	818,7

Полдник	125	5,0	6,0	8,5	110
Йогурт		5,0	6,0	8,5	110
Итого полдник:		49,6	50,07	193,9	1357,70
Всего за день:					

Начальник пришкольного
оздоровительного лагеря  /Н.А. Алексеева/

Повар  /С.Р. Конюшкина/