1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ №6»
с. Духовское
_____/Н.В. Бабенко/
«11» марта 2021года.

10 – дневное МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «Ромашка»
МБОУ «ООШ №6» с. Духовское

Наименование блюда Прием пищи	Выход масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	К/калор
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
Сарделька отварная	80	11,7	7,9	8	105,30
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

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:		**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
Сосиска отварная	80	11,70	7,9	8	105,30
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
Навага запеченная	100	13,52	0,52	0,25	60

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 запекашка 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 мясная	100	9	12,2	7,8	204,30
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
Сарделька отварная	80	11,7	7,9	8	105,30
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
Сосиска отварная	80	11,70	7,9	8	105,30
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
Сосиска отарная	80	11,70	7,9	8	105,30
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
Сосиска отварная	80	11,70	7,9	8	105,30
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					
Йогурт	125	5,0	6,0	8,5	110
Итого полдник:		**5,0**	**6,0**	**8,5**	**110**
Всего за день:		**49,6**	**50,07**	**193,9**	**1357,70**

Начальник пришкольного
оздоровительного лагеря_____/В.В. Павлюк/

Повар_____/ С.Р. Коньшкина /