

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Восточенская СОШ»

Г.А. Мельникова

« 01 » марта 2023 год

**Примерное десятидневное меню
 для летнего оздоровительного лагеря
 с дневным пребыванием в образовательном учреждении**

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (гр., мл.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|--|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 день, завтрак | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка) | 70 | 0,56 | 0,07 | 2,72 | 11,2 |
| 176 | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 200/7 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 |
| | Сыр порциями | 15 | 3,68 | 4,64 | 0 | 57,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,93 | 0,75 | 12,4 | 65,5 |
| итого | | | 12,19 | 14,06 | 71,82 | 494,06 |
| 1 день, обед | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 3,26 | 6,24 | 21,1 | 158,4 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 100 | 18,69 | 18,38 | 7,0 | 271,1 |
| 202 | Картофель отварной | 150 | 4,38 | 8,83 | 25,16 | 180,5 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 30,7 | 128,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,56 | 104,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,76 | 0,44 | 20,8 | 98,4 |
| | Фрукты свежие | 1 шт. | 1,8 | 0 | 16,8 | 66,0 |
| Итого | | | 33,15 | 34,59 | 133,42 | 966,3 |
| | Всего за 1 день | | 47,99 | 49,83 | 215,07 | 1494,9 |
| 2 день, завтрак | | | | | | |
| 49 | Салат витаминный | 50 | 0,8 | 1,1 | 3,4 | 14,0 |
| 291 | Плов | 200 | 20,49 | 2,68 | 45,1 | 419,6 |
| 377 | Чай с сахаром (с лимоном) | 200/15 | 0,1 | 0 | 17,7 | 60,4 |
| | Изделие кондитерское (печенье) | 50 | 3,12 | 2,32 | 20,6 | 150,4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,93 | 0,75 | 12,4 | 65,5 |
| Итого | | | 26,44 | 6,85 | 99,2 | 709,9 |
| 2 день, обед | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,8 | 0,1 | 3,4 | 14,0 |
| 94 | Рассольник | 200 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150,0 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 |
| 260 | Гуляш | 60 | 19 | 12 | 18 | 263 |
| | Сок (нектар) фруктовый | 200 | 1,0 | 0,03 | 24,0 | 94,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,56 | 104,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,76 | 0,44 | 20,8 | 98,4 |
| | Фрукты свежие | 1 шт. | 1,8 | 0 | 16,8 | 76,0 |

| | | | | | | |
|------------------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Итого | | | 33,69 | 28,24 | 143,93 | 988,8 |
| | Всего за 2 день | | 60,13 | 35,09 | 243,13 | 1698,7 |
| 3 день, завтрак | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 20,88 | 19,41 | 44,82 | 436 |
| 386 | Молочнокислый продукт «Снежок» | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,7 | 150,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,93 | 0,75 | 12,4 | 65,5 |
| Итого | | | 27,12 | 23,46 | 85,82 | 663,8 |
| 3 день, обед | | | | | | |
| 48 | Салат витаминный | 50 | 0,8 | 1,1 | 3,4 | 14,0 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (сайра) | 200 | 3,74 | 3,44 | 28,0 | 146 |
| 288 | Птица тушеная | 100 | 16,13 | 18,34 | 4,7 | 201,5 |
| 321 | Макаронные изделия | 150 | 5,93 | 4,11 | 39,51 | 280,76 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 30,7 | 128,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,56 | 104,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,76 | 0,44 | 20,8 | 98,4 |
| | Фрукты свежие | 1 шт. | 1,8 | 0 | 16,8 | 76,0 |
| Итого | | | 32,44 | 28,63 | 163,47 | 1049,46 |
| | Всего за 3 день | | 59,56 | 52,11 | 249,29 | 1713,26 |
| 4 день, завтрак | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 |
| 145 | Картофель тушеный | 100 | 14,63 | 15,08 | 11,44 | 317,9 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 0,2 | 0 | 17,7 | 91,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,93 | 0,75 | 12,4 | 65,5 |
| | Кондитерские изделия (пряники) | 40 | 1,6 | 1,4 | 37,0 | 191 |
| Итого | | | 18,91 | 18,05 | 80,44 | 676,9 |
| 4 день, обед | | | | | | |
| 51 | Салат из свеклы с изюмом | 50 | 2,01 | 5,65 | 11,45 | 105,9 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 200 | 2,52 | 5,94 | 11,78 | 110,8 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 20,56 | 15,16 | 4,96 | 230,2 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 4,38 | 8,83 | 25,16 | 180,5 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 30,7 | 128,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,56 | 104,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,76 | 0,44 | 20,8 | 98,4 |
| | Фрукты свежие | 1 шт. | 1,8 | 0 | 16,8 | 76,0 |
| Итого | | | 37,11 | 37,22 | 141,21 | 1034,6 |
| | Всего за 4 день | | 56,02 | 55,27 | 221,65 | 1711,5 |
| 5 день, завтрак | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка) | 50 | 0,4 | 0,55 | 1,7 | 7,0 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,65 | 5,03 | 20,72 | 122,5 |

| | | | | | | |
|------------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 3,6 | 22 | 116 |
| | Кондитерские изделия (конфеты шоколадные) | 40 | 1,16 | 4,28 | 30,64 | 158,4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,93 | 0,75 | 12,4 | 65,5 |
| Итого | | | 12,34 | 14,21 | 87,46 | 469,4 |
| 5 день, обед | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150,0 |
| 271 | Котлеты домашние | 100 | 16,7 | 18,35 | 19,45 | 312,6 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 30,7 | 128,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,56 | 104,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,76 | 0,44 | 20,8 | 98,4 |
| | Фрукты свежие | 1шт. | 1,8 | 0 | 16,8 | 76,0 |
| Итого | | | 31,89 | 34,56 | 135,58 | 1069,9 |
| | Всего за 5 день | | 44,23 | 48,77 | 223,04 | 1539,3 |
| 6 день, завтрак | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы +помидоры) | 50 | 0,4 | 0,55 | 1,7 | 7,0 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | 20,49 | 2,68 | 45,1 | 419,6 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,93 | 0,75 | 12,4 | 65,5 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,4 | 0 | 29,8 | 154,0 |
| Итого | | | 23,32 | 3,98 | 104 | 706,5 |
| 6 день, обед | | | | | | |
| 23 | Салат из витаминный (капуста, морковь) | 50 | 0,8 | 1,1 | 3,4 | 14,0 |
| 102 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 3,38 | 2,84 | 23,6 | 144,6 |
| 291 | Плов | 200 | 20,49 | 2,68 | 45,1 | 419,6 |
| | Сок (нектар) фруктовый | 200 | 1,0 | 0,03 | 24,0 | 94,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,56 | 104,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,76 | 0,44 | 20,8 | 98,4 |
| | Фрукты свежие | 1 шт. | 1,8 | 0 | 16,8 | 76,0 |
| Итого | | | 33,31 | 8,29 | 135,26 | 951,4 |
| | Всего за 6 день | | 56,63 | 12,18 | 239,26 | 1657,9 |
| 7 день, завтрак | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200 | 5,62 | 8,55 | 40,05 | 272,6 |
| 3 | Сыр порциями | 30 | 3,91 | 4,93 | 0 | 61,2 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 3,6 | 22 | 116 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,93 | 0,75 | 12,4 | 65,5 |
| Итого | | | 15,21 | 17,93 | 76,35 | 526,8 |
| 7 день, обед | | | | | | |
| 49 | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 |

| | | | | | | |
|------------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 3,26 | 6,24 | 21,1 | 158,4 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 100 | 18,69 | 18,38 | 7,0 | 271,1 |
| 321 | Макаронные изделия | 150 | 5,93 | 4,11 | 39,51 | 280,76 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 30,7 | 128,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,56 | 104,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,76 | 0,44 | 20,8 | 98,4 |
| | Фрукты свежие | 1 шт | 1,8 | 0 | 16,8 | 76,0 |
| Итого | | | 36,07 | 30,47 | 157,37 | 1128,96 |
| | Всего за 7 день | | 51,28 | 48,4 | 233,72 | 1655,76 |
| 8 день, завтрак | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры) | 50 | 1,8 | 0 | 16,8 | 76,0 |
| 145 | Картофель тушеный | 100 | 14,0 | 14,5 | 0 | 240 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,93 | 0,75 | 12,4 | 65,5 |
| Итого | | | 17,83 | 15,25 | 44,2 | 449,9 |
| 8 день, обед | | | | | | |
| 51 | Салат из свеклы с изюмом | 50 | 2,01 | 5,65 | 11,45 | 105,9 |
| 94 | Рассольник | 200 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150,0 |
| 278 | Тефтели | 100 | 17,42 | 24,3 | 11,9 | 396,5 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,54 | 3,64 | 10,78 | 68,94 |
| 386 | Молочнокислый продукт «Снежок» | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,7 | 150,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,56 | 104,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,76 | 0,44 | 20,8 | 98,4 |
| | Фрукты свежие | 1 шт. | 1,8 | 0 | 16,8 | 76,0 |
| Итого | | | 35,89 | 43,08 | 137,11 | 1151,34 |
| | Всего за 8 день | | 53,72 | 58,33 | 181,31 | 1601,24 |
| 9 день, завтрак | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 50 | 0,4 | 0,55 | 1,7 | 7,0 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,65 | 5,03 | 20,72 | 122,5 |
| 15 | Сыр порциями | 30 | 3,91 | 4,93 | 0 | 61,2 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,7 | 150,8 |
| | Кондитерские изделия (вафли) | 40 | 1,6 | 1,4 | 37,0 | 191 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,93 | 0,75 | 12,4 | 65,5 |
| Итого | | | 17,25 | 15,86 | 98,52 | 598,0 |
| 9 день, обед | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150,0 |
| 290 | Птица запеченная | 70 | 16,13 | 18,34 | 4,7 | 201,5 |
| 202 | Картофель отварной | 150 | 4,38 | 8,83 | 25,16 | 180,5 |
| | Сок (нектар) фруктовый | 200 | 1,0 | 0,03 | 24,0 | 94,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,56 | 104,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,76 | 0,44 | 20,8 | 98,4 |
| | Фрукты свежие | 1 шт. | 1,8 | 0 | 16,8 | 76,0 |
| Итого | | | 32,22 | 33,59 | 132,04 | 916,7 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| | Всего за 9 день | | 49,47 | 49,45 | 230,56 | 1514,7 |
| 10 день, завтрак | | | | | | |
| 49 | Салат витаминный (капуста, морковь) | 80 | 0,8 | 1,1 | 3,4 | 14,0 |
| 401 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 20,88 | 19,41 | 44,82 | 436 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,93 | 0,75 | 12,4 | 65,5 |
| | Кондитерские изделия (зефир) | 40 | 0,4 | 0 | 29,8 | 154,0 |
| Итого | | | 24,11 | 21,26 | 105,42 | 729,9 |
| 10 день, обед | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,4 | 14,0 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 200 | 2,52 | 5,94 | 11,78 | 110,8 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 19,38 | 11,08 | 0,35 | 109,3 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,58 | 12,46 | 35,7 | 312,7 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0 | 0 | 30,7 | 128,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,5 | 104,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,76 | 0,44 | 20,8 | 98,4 |
| | Фрукты свежие | 1 шт. | 1,8 | 0 | 16,8 | 76,0 |
| Итого | | | 36,7 | 31,68 | 155,15 | 913,2 |
| | Всего за 10 день | | 60,81 | 52,94 | 260,57 | 1643,1 |
| | Всего за 10 дней | | 539,84 | 462,28 | 2297,6 | 16230,36 |
| | Итого в день | | 53,984 | 46,228 | 229,76 | 1623,036 |