

«Утверждаю»

Директор

МОУ Калмаюрской СШ

Р.Г.Садыкова



**Примерное десятидневное меню школьного лагеря
«Солнышко» с дневным пребыванием
муниципальном общеобразовательном
учреждении Калмаюрской средней школе имени
Д.И.Шарипова**

2024г

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			4	5	6	
	2	3	Б	Ж	У	7
День 1	Завтрак					
	Каша гречневая молочная с маслом	200	8,8	9,1	35,5	260
	Бутерброд с джемом	30/20	3,86	6,58	19,26	146,89
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,0
	Печенье	40	3,75	5,9	37,2	208,5
	Обед					
	Салат из свежих помидор и огурцов с р/м	60	0,6	3,7	2,2	44,0
	Суп рисовый с куриным мясом	250/10	14,38	9,0	69,38	425,0
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	6,84	4,11	43,74	228,4
	Тефтели в томате с овощами	90	11,7	14,1	15,0	229,7
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	32,0	132,8
	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	Фрукты	150	0,4	0,4	10,0	42,7
	ИТОГО:		55,75	53,51	308,81	1909,19
	День 2	Завтрак				
Суп вермишелевый молочный		200	9,9	1,5	31,2	258,0
Бутерброд с маслом		30/10	2,3	8,6	0,44	129,1
Кофейный напиток		200	2,8	3,2	24,66	132,48
Печенье		40	3,75	5,9	37,2	208,5
Обед						
Огурцы свежие порционные		30	0,24	0,03	0,75	4,04
Суп гороховый на м/к/б		250	4,84	3,1	16,9	110,64
Рис отварной со сливочным маслом		150	4,44	4,76	46,66	235,58
Гуляш из мяса говядины		50/60	19,72	17,89	4,76	168,2
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	58,0
Хлеб		60	4,56	0,48	29,52	133,2
Фрукты		150	0,4	0,4	10,0	42,7
ИТОГО:			53,15	45,91	217,1	1480,44

День 3	Завтрак					
	Каша манная молочная с маслом	200	17,55	16,92	37,07	361,5
	Бутерброд с сыром	30/15	2,3	8,6	0,44	129,1
	Чай с лимоном	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Печенье	40	3.75	5.9	37.2	208.5
	Обед					
	Салат из свежих помидор и огурцов с р/м	60	0,6	3,7	2,2	44,0
	Борщ со свежей капустой с мясом говядины	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,95	8,47	26,65	191,97
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,6	5,4	5,6	128,0
	Компот из с/ф	200	15,0	0,05	15,01	57,0
	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	Фрукты	150	0,4	0,4	10,0	42,7
	ИТОГО:		63,98	58,53	197,67	1525,92
День 4	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,68	12,51	31,2	251,95
	Бутерброд с сыром	30/15	11,32	14,44	22,69	266,78
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	24,66	132,48
	Печенье	40	3.75	5.9	37.2	208.5
	Обед					
	Помидоры свежие порционные	30	1,32	0,03	1,32	10,5
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	6,9	6,95	18,76	160,5
	Гречка отварная рассыпчатая со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Гуляш с мясом кур	50/60	19,72	17,89	4,76	168,2
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	58,7
	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	ИТОГО:		66,77	67,07	221,17	1621,26

День 5	Завтрак					
	Запеканка творожная	110	10.2	15.8	49.6	297.4
	Бутерброд с джемом	30/20	3,86	6,58	19,26	146,89
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,0
	Обед					
	Салат из свежей капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Рассольник домашний с мясом кур	250/10	2.4	7,4	17.86	134,2
	Пельмени «Детские» отварные	150	24,13	22,79	46,21	486,5
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0.66	0,09	32,0	132,8
	Хлеб	60	4,56	0.48	29,52	133,2
	Фрукты	150	0,4	0,4	10,0	42,7
	ИТОГО:		47,26	56,64	166,98	1484,13
	День 6	Завтрак				
Каша рисовая молочная с маслом		200	8.4	11.9	37.0	289,0
Бутерброд с маслом		30/10	2,3	8,6	0,44	129,1
Какао с молоком		200	3,52	3,72	25,49	145,2
Печенье		40	3.75	5.9	37.2	208.5
Обед						
Салат из свежих помидоров		60	1,0	4.7	7.1	65.05
Щи из свежей капусты с мясом кур		250/10	1,75	4,89	8,49	84,75
Макаронны отварные со сливочным маслом		150	6,84	4,11	43,74	228,4
Курица порционная, запеченная (кур. голени)		100	21,29	10.05	0,39	188,45
Компот из сухофруктов витаминизированный		200	0.66	0,09	32,0	132,8
Хлеб		60	4,56	0.48	29,52	133,2
Фрукты		150	0,4	0,4	10,0	42,7
ИТОГО:		54,47	54,84	231,37	1647,15	

День 7	Завтрак					
	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	7,23	9,81	28,8	225,2
	Бутерброд с джемом	30/20	3,86	6,58	19,26	146,89
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	24,66	132,48
	Печенье	40	3.75	5.9	37.2	208.5
	Обед					
	Огурцы свежие порционные	30	0,24	0,03	0,75	4,04
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	4,84	3,1	16,9	110,64
	Жаркое по-домашнему	250	6,84	4,11	43,74	228,4
	Хлеб	60	4,56	0.48	29,52	133,2
	Чай с лимоном	200	15,0	0,05	15,01	57,0
	ИТОГО:		49,12	33,26	215,84	1246,35
	День 8	Завтрак				
Каша гречневая молочная с маслом		200	8,8	9,1	35,5	260
Бутерброд с маслом		30/10	2,3	8,6	0,44	129,1
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	58,0
Печенье		40	3.75	5.9	37.2	208.5
Обед						
Салат из свежих помидоров		60	1,0	4.7	7.1	65.05
Суп лапша домашняя на курином бульоне		250	6,9	6,95	18,76	160,5
Плов с мясом курицы		250	25,79	33,48	56,7	617,05
Хлеб		60	4,56	0.48	29,52	133,2
Сок фруктовый		200	1.0	0,2	20,2	81,6
ИТОГО:			54,3	69,46	220,43	1713

День 9	Завтрак					
	Каша рисовая молочная с маслом	200	8,7	6,7	52,1	192,8
	Бутерброд с сыром	30/15	11,32	14,44	22,69	266,78
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Печенье	40	3,75	5,9	37,2	208,5
	Обед					
	Салат из свежей капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Суп с клецками с мясом курицы	250/10	12,38	11,1	31,5	267,8
	Вареники с картофелем	120	5,78	8,68	32,11	229,7
	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	Чай с лимоном	200	15,0	0,05	15,01	57,0
	ИТОГО:		65,86	54,12	251,03	1553,42
День 10	Завтрак					
	Каша молочная пшеничная с маслом	200	6,0	15,5	38,0	310,0
	Бутерброд с джемом	30/20	3,86	6,58	19,26	146,89
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Печенье	40	3,75	5,9	37,2	208,5
	Обед					
	Огурцы свежие порционные	30	0,24	0,03	0,75	4,04
	Борщ со свежей капустой с мясом говядины	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75
	Пельмени «Детские» отварные	150	24,13	22,79	46,21	486,5
	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,0
	ИТОГО:		48,01	59,94	219,93	1577,08