

«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**

2023г

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 манная молочная с маслом	200	17,55	16,92	37,07	361,5
	Бутерброд с джемом	40/20	3,86	6,58	19,26	146,89
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,0
	Печенье	20	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	60/10	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
	ИТОГО:		68,66	60,93	300,38	1967,99
	День 2	Завтрак				
Суп вермишелевый молочный		200	9,9	1,5	31,2	258,0
Кофейный напиток		200	2,8	3,2	24,66	132,48
Бутерброд с маслом		40/10	2,3	8,6	0,44	129,1
Обед						
Огурцы свежие порционные		30	0,24	0,03	0,75	4,04
Борщ со свежей капустой на м/к/б		250	2,34	3,01	11,56	79,80
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
Фрукты		150	0,4	0,4	10,0	42,7
Хлеб		60	4,56	0,48	29,52	133,2
ИТОГО:			46,9	39,92	174,56	1241,1

День 3	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,68	12,51	31,2	251,95
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Бутерброд с сыром	40/15	11,32	14,44	22,69	266,78
	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	180	7,46	5,61	35,84	230,45
	Гуляш с мясом кур	50/60	19,72	17,89	4,76	168,2
	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	58,7
	ИТОГО:		67,49	67,59	222,0	1633,98
День 4	Завтрак					
	Каша рисовая молочная с маслом	200	8.4	11.9	37.0	289,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,0
	Бутерброд с маслом	40/10	2,3	8,6	0,44	129,1
	Обед					
	Салат из свежих помидоров	60	1,0	4.7	7.1	65.05
	Щи из свежей капусты с мясом говядины	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:		47,4	45,27	183,69	1351,45

День 5	Завтрак					
	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	7,23	9,81	28,8	225,2
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Бутерброд с джемом	40/20	3,86	6,58	19,26	146,89
	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
	Рассольник домашний с мясом говядины.	250/10	2.4	7,4	17.86	134,2
	Рис отварной со сливочным маслом	150	4,44	4,76	46,66	235,58
	Котлета	65	13,46	10,86	5,34	171,61
	Хлеб	60	4,56	0.48	29,52	133,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,0
	ИТОГО:		44,27	52,61	230,55	1510,82
	День 6	Завтрак				
Каша манная молочная с маслом		200	17,55	16,92	37,07	361,5
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	58,0
Бутерброд с маслом		40/10	2,3	8,6	0,44	129,1
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов с р/м		60	0,6	3,7	2,2	44,0
Щи из свежей капусты 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		65	10,6	5,4	5,6	128,0
Хлеб		60	4,56	0.48	29,52	133,2
Компот из сухофруктов витаминизированный		200	0.66	0,09	32,0	132,8
Фрукты		150	0,4	0,4	10,0	42,7
ИТОГО:			42,57	49,4	166,98	1306,02

День 7	Завтрак					
	Суп вермишелевый молочный	200	5.6	10.8	56.0	340,0
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	24,66	132,48
	Бутерброд с сыром	40/15	11,32	14,44	22,69	266,78
	Печенье	40	3.75	5.9	37.2	208.5
	Обед					
	Огурцы свежий порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,04
	Суп гороховый с мясом кур	250/10	4,84	3,1	16,9	110,64
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	6,84	4,11	43,74	228,4
	Курица порционная, запеченная (кур. голени)	100	2.6	2.4	58.4	240
	Хлеб	60	4,56	0.48	29,52	133,2
	Чай с лимоном	200	15,0	0,05	15,01	57,0
	ИТОГО:		57,71	44,51	304,87	1721,04
	День 8	Завтрак				
Запеканка творожная		100	10.2	15.8	49.6	297.4
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	58,0
Бутерброд с джемом		40/20	3,86	6,58	19,26	146,89
Обед						
Салат из свежих помидоров		60	1,0	4.7	7.1	65.05
Суп с клецками с мясом курицы		250/10	12,38	11,1	31,5	267,8
Тефтели в томате с овощами		60/10	11,7	14,1	15,0	229,7
Картофельное пюре со сливочным маслом		180	3,95	8,47	26,65	191,97
Хлеб		60	4,56	0.48	29,52	133,2
Сок фруктовый		200	1.0	0,2	20,2	81,6
ИТОГО:			48,85	61,48	213,84	1471,61

День 9	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,7	6,7	52,1	192,8
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Бутерброд с маслом	40/10	2,3	8,6	0,44	129,1
	Обед					
	Огурцы свежие порционные	30	0,24	0,03	0,75	4,04
	Борщ со свежей капустой на м/к/б	250	2,34	3,01	11,56	79,80
	Гречка отварная рассыпчатая	180	7,46	5,61	35,84	230,45
	Гуляш из мяса говядина	50/60	19,72	17,89	4,76	168,2
	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,0
	Фрукты	150	0,4	0,4	10,0	42,7
	ИТОГО:		49,44	46,49	185,47	1383,49
День 10	Завтрак					
	Каша молочная рисовая с маслом	200	6,0	15,5	38,0	310,0
	Кофейный напиток	200	6,0	3,4	27,8	151,0
	Бутерброд с сыром	40/15	11,32	14,44	22,69	266,78
	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 гороховый на курином бульоне	250	4,84	3,1	16,9	110,64
	Плов с мясом курицы	150	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:		73,65	85,45	306,32	1866,7