



Утверждаю

Директор школы: *Аксенова* Аксенова С.Е.

Приказ №71-о от 24.03.2025 год

**Примерное десятидневное меню в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием
при МОУ СШ с. Астрадамовка им. Героев Советского Союза братьев Паничкиных
на период с 02.06.2025 года по 23.06.2025 года**

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 1. Завтрак					
272	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
97	Бутерброд с сыром	70	7,4	10,7	22,6	216,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47

	День № 1. Обед					
652	Салат из белокочанной капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24.
163	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	16,40	120,75
409	Птица отварная	100	23,57	16,28	0,57	242,86
428	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,40
	Сок	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Итого:		55,17	56,62	126,14	1134,61
	День № 2. Завтрак					
221	Каша гречневая вязкая	200	9,30	11,88	10,20	296,00
474	Чай	200	0,10	0,02	9,90	35,00
29	Бутерброд	60	3,14	16,74	21,08	242,79
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	День № 2. Обед					
9	Салат из свежих огурцов	100	0,83	4,50	3,00	55,00
36	Борщ с капустой и картофелем	250	1,87	4,87	11,87	98,75

54	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,92	6,75	3,08	132,50
104	Картофельное пюре	180	4,19	5,76	17,64	140,40
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	конфеты «Мореход»	45	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого:		41,05	51,82	149,53	1336,88
	День № 3. Завтрак					
254	Плов рисовый с сухофруктами	200	4,52	12,18	29,88	377,78
479	Какао с молоком	200	4,04	4,08	24,88	148,80
29	Бутерброд	70	3,67	19,53	24,59	283,25
	День № 3. Обед					
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,40	8,20	8,00	110,00
67	Суп из овощей	250	2,00	4,33	10,83	91,68
202	Макаронны отварные	180	6,57	5,00	39,91	235,57

119	колбаса "Докторская" отварная	100	12,80	22,20	1,50	257,00
	Сок	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Итого:		39,80	76,62	177,28	1687,07
	День № 4. Завтрак					
219	Каша пшеничная молочная	200	6,84	10,38	8,34	254,82
136	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,90	35,00
	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	День № 4. Обед					
42	Салат с сыром	100	11,12	13,38	6,00	191,25
871	Щи из свежей капусты с картофелем	250	9,08	7,25	9,65	138,80
81	Консервы рыбные с гарниром:	280	16,49	15,82	0,45	378,48
194	Рис отварной	200	4,76	8,00	0,44	251,76

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Итого		57,08	56,25	112,89	1609,05
	День № 5.Завтрак					
173	Каша манная с морковью	200	7,78	6,62	37,90	242,58
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Хлеб пшеничный белый	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	День № 5. Обед.					
16	Салат "Летний"	100	1,22	5,20	6,45	77,50
81	Суп гороховый	250	5,13	5,35	16,13	133,25
63	Азу	140	29,09	38,48	6,06	487,88
67	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,98	6,75	38,43	252,48

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Сок	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Итого:		62,05	66,60	171,52	1524,19
	День № 6. Завтрак					
131	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,00	8,20	30,30	215,00
156	Бутерброд с повидлом	75	2,87	6,11	19,41	196,49
474	Чай	200	0,10	0,02	9,90	35,00
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	День № 6.Обед					
652	Салат из белокочанной капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24.
87	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25
276	Жаркое по - домашнему	280	34,27	8,79	30,46	337,65

	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Конфеты	50	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого:		60,01	38,05	192,19	1319,63
	День № 7.Завтрак					
132	Каша манная молочная жидкая	200	6,00	8,20	29,30	215,00
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Хлеб пшеничный белый	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	День № 7. Обед					
21	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	0,98	7,13	3,80	94,30
39	Суп крестьянский	250	3,03	2,03	16,50	115,10
104	Печень по строгановски	100	14,40	5,78	3,55	121,51

124	Каша перловая рассыпчатая	180	5,04	5,27	32,27	200,39
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80
	Сок	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого:		43,12	33,35	179,65	1207,60
	День № 8. Завтрак					
310	Каша пшеничная вязкая	200	5,64	0,60	0,48	154,86
474	Чай	200	0,10	0,02	9,90	35,00
97	Бутерброд с сыром	70	7,40	10,70	22,60	216,20
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	День № 8. Обед					
33	Сельдь с луком	100	10,47	19,77	1,72	226,83
38	Борщ с говядиной	250	0,74	1,59	4,21	36,14
304	Плов из птицы	280	28,00	25,87	46,84	532,00

	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Мармелад	50	1,50	0,50	21,00	96,00
	ИТОГО		59,91	60,29	166,89	1573,27
	День № 9. Завтрак					
272	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40
479	Какао с молоком	200	4,04	4,08	24,88	148,80
	Хлеб пшеничный белый	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	Печенье	25	1,30	0,20	11,00	59,00
	День № 9.Обед					
12	Салат из помидоров	100	0,90	4,50	4,80	64,00

39	Суп крестьянский	250	3,03	2,03	16,50	115,10
54	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,92	6,75	3,08	132,50
202	макароньы отварные	180	6,57	5,00	39,91	235,57
	Сок	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80
	Конфеты	50	1,50	0,50	21,00	96,00
	ИТОГО		47,59	33,80	194,60	1312,67
	День № 10. Завтрак					
219	Омлет с зеленым горошком	200	14,06	29,24	11,66	366,16
474	Чай	200	0,10	0,02	9,90	35,00
	Хлеб пшеничный белый	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	День № 10.Обед					
652	Салат из белокочанной капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24.

81	Суп гороховый	250	5,13	5,35	16,13	133,25
119	Колбаса "Докторская" отварная	100	12,80	22,20	1,50	257,00
104	Картофельное пюре	180	4,19	5,76	17,64	140,40
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Печенье	25	1,30	0,20	11,00	59,00
	ИТОГО		48,70	69,40	149,97	1384,55