

Утверждаю:
начальник лагеря Антропова Е.И.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО
ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ МКОУ «Четь-Конторская основная
общеобразовательная школа» для детей с 7 до 10 лет.**

№ /рец	Наименование блюд		Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Витам ин.мг	Энергети ч.цен.
		1 день - завтрак					
173	Каша молоч.геркулес.	150/200	6,33	8,90	25,49		207,38
382	Какао	200	3,8	3,2	22,8		154
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	14,37		78,6
	Итого		12,41	13	62,66		439,98
		1 день - обед					
20	Салат из св. огурцов	100	0,6	7,6	2,3		79,4
111	Суп вермишелевый	200/50	8,6	7,1	19,2		160
268	Котлета	75-120	12,5	20,2	13,4		288
349	Компот из с/х фруктов	200	0,5	-	33,4		128,8
321	Капуста тушеная	150/200	2,5	2,9	11,3		80
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
338	Яблоко	100	0,4	-	11,3		45,8
	Итого		28,8	37,8	116,6		867
		2 день - завтрак					
182	Каша пшенная	150	6,04	7,24	34,29		227,16
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	-	15	20	57
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
453	Пряники	25	1,99	13,9	16,7		195,8
	Итого		11,83	21,14	91,69	20	604,96
		2 день - обед					
23	Салат из помидор	60-100	1,04	10,15	2,8		102,8
81	Борщ из квашеной капусты	200/25	3,0	3,3	11,8		93,6
128	Картофельное пюре	150	2,1	3,4	17,5		106
229	Рыба, тушенная с овощами	75/120	17,1	8,6	7,9		177
389	Сок абрикосовый	200	0,3	-	30,2	20	117
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
338	Груша	100	0,8	0,6	18,96		84
	Итого		27,74	47,19	192,35		752,4
		3 день - завтрак					
181	Каша манная	150/200	6,33	8,9	25,49		207,38
379	Кофейный напиток	200	1,33	1,2	10,27		55,35
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
209	Яйцо варенное	1	5,1	4,6	0,3		63
	Итого		16,46	14,7	61,76		450,73

		3 день - обед					
45	Салат из св.капусты	60/100	1,2	3,8	7,5		67
94	Рассольник	200	3,6	4,0	15,9		111,2
288	Курица отварная	75	21,3	13,9	-		191
143	Рагу овощное	150	2,2	7,8	14,8		135,9
349	Компот из с/х фруктов	200	0,5	-	33,4	20	128,8
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
338	Банан	100	2,3	-	33,6		137
	Итого		34,8	29,5	130,9	20	855,9
		4 день - завтрак					
74	Каша рисовая	150/200	5,12	6,62	32,61		210,13
382	Какао	200	3,8	3,2	28,8		154
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
	Итого		12,62	10,27	81,11		489,58
		4 день - обед					
19	Салат из св. огурцов и помидор	100	0,9	10,1	3,5		108,7
87	Щи из св. капусты	200	3,3	5,0	8,8		92,4
171	Каша гречневая	200/50	3,9	3,6	29,3		157
271	Котлета домашняя	150	12,5	20,2	13,4		288
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	-	15	20	57
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
338	Груша	100	0,8	0,6	18,96		84
	Итого		25,20	39,50	113,66	20	912,10
		5 день - завтрак					
173	Каша молоч.геркулес.	150	6,33	8,90	25,49		207,38
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3		86
421	Булочка	75	4,2	6,6	24,7		175
	Итого		31,6	27	77,8		673
		5 день - обед					
62	Салат морковный	100	1,7	5,7	8,5		94
119	Суп гороховый	200	10,6	8,6	18,6		192,8
202	Макаронные изделия отварные	180	3,6	0,4	24,4		116
288	Курица отварная	100/20	21,3	13,9	-		191
389	Сок абрикосовый	200	0,3	-	30,2	20	117
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
341	Апельсин	100	01,1	0,2	9,7		48
	Итого		28,24	37,54	143,06	20	873,4
		6 день - завтрак					
173	Каша молоч. геркулес.	150	6,33	8,90	25,49		207,38
382	Какао	200	3,8	3,2	22,8		154
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	14,37		78,6
	Итого		37,025	40,855	156,605		1210,14
		6 день - обед					

20	Салат из св. огурцов	60/100	0,6	7,6	2,3		79,4
111	Суп вермишелевый	200	8,6	7,1	19,2		160
271	Котлеты	100	12,5	20,2	13,4		288
321	Капуста тушеная	150	2,5	2,9	11,3		80
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	-	15	20	57
	Итого		28	37,8	86,9	20	789,4
		7 день - завтрак					
173	Каша пшенная	200/5	6,04	7,24	34,29		227,16
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	-	15	20	57
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
453	Пряники	50	1,99	13,9	16,7		195,8
	Итого		11,83	21,14	91,69	20	604,96
		7 день - обед					
23	Салат из помидор	100	1,04	10,15	2,8		102,8
81	Борщ из квашеной капусты	200/10	3,0	3,3	11,8		93,6
128	Картофельное пюре	150	2,1	3,4	17,5		106
229	Рыба, тушенная с овощами	100/20	17,1	8,6	7,9		177
382	Какао	200	3,8	3,2	28,8		154
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
338	Груша	100	0,8	0,6	18,96		84
	Итого		27,74	47,19	192,35		752,4
		8 день - завтрак					
181	Каша манная	150	6,33	8,9	25,49		207,38
379	Кофейный напиток	200	1,33	1,2	10,27		55,35
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
209	Яйцо варенное	1	5,1	4,6	0,3		63
	Итого		26,53	18	78,89		600,58
		8 день - обед					
45	Салат из св. капусты	100	1,2	3,8	7,5		67
94	Рассольник	200	3,6	4,0	15,9		111,2
288	Курица отварная	75	21,3	13,9	-		191
143	Рагу овощное	150	2,2	7,8	14,8		135,9
349	Компот из с/х фруктов	200	0,5	-	33,4	20	128,8
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
	Хлеб ржаной	20	3,7	-	25,7		125
338	Банан	100	2,3	-	33,6		137
	Итого		38,5	29,5	156,6	20	947,9
		9 день - завтрак					
174	Каша рисовая	150	5,12	6,62	32,61		210,13
382	Какао	200	3,8	3,2	28,8		154
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125

	Итого		17,17	21,32	90,36		646,63
		9 день - обед					
19	Салат из св. огурцов и помидор	100	0,9	10,1	3,5		108,7
87	Щи из св. капусты	200	3,3	5,0	8,8		92,4
171	Каша гречневая	150	3,9	3,6	29,3		157
278	Тефтели	120	12,5	20,2	13,4		288
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	-	15	20	57
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
	Хлеб ржаной	20	3,7	-	25,7		125
338	Груша	100	0,8	0,6	18,96		84
	Итого		29,44	43,17	145,6	20	1093,25
		10 день - завтрак					
173	Каша геркулесовая	150/200	6,33	8,9	25,49		207,38
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3		86
424	Булочка	75	4,2	6,6	24,7		175
	Итого		22,13	20,1	74,49		570,38
		10 день - обед					
62	Салат морковный	60/100	1,7	5,7	8,5		94
119	Суп гороховый	200	10,6	8,6	18,6		192,8
202	Макаронные изделия отварные	150	3,6	0,4	24,4		116
229	Рыба, тушенная с овощами	100/120	17,1	8,6	7,9		177
331	Соус	50	0,54	3,67	5,24		56,15
389	Сок яблочный	200	0,3	-	30,2		117
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
338	Яблоко	100	0,4	-	11,3		45,8
	Итого		27,54	37,54	124,66		971,2

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Четь-Конторская ООШ, МКОУ, Антропова Елена Ивановна

04.06.25 07:17 (MSK)

Простая подпись