

Утверждаю:
 начальник лагеря
 _____ Антропова Е.И.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО
 ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ МКОУ «Четь-Конторская основная
 общеобразовательная школа» для детей с 11 и старше.**

№ /рец	Наименование блюд		Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Витам ин.мг	Энергети ч.цен.
1 день - завтрак							
173	Каша молоч.геркулес.	200/5	6,7	9,0	27,3		217
382	Какао	200	4,0	3,9	19,4		126
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	14,37		78,6
	Итого		12,35	13,8	62,07		521,6
1 день - обед							
20	Салат из св. огурцов	100/50	0,6	5,0	1,9		55
111	Суп вермишелевый	250-300	2,6	5,3	14,3		96
268	Котлета	100/20	13,6	20,2	13,4		288
349	Компот из с/х фруктов	200	0,5	-	33,4		128,8
321	Капуста тушеная	180/230	2,6	2,9	11,3		80
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
338	Яблоко	200	0,4	-	11,3		45,8
	Итого		18,2	39,8	117,6		857
2 день - завтрак							
182	Каша пшенная	200/5	6,04	7,24	34,29		227,16
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	-	15	25	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	25	604,96
2 день - обед							
23	Салат из помидор	100-150	1,04	10,15	2,8		102,8
81	Борщ из квашеной капусты	200/10	2,0	2,5	10,2		2,0
128	Картофельное пюре	180	1,0	2,4	6,0		50
229	Рыба, тушенная с овощами	100/20	20,1	10,6	7,9		187
389	Сок абрикосовый	200	0,3	-	30,2		117
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
338	Груша	100	0,8	0,6	18,96		84
	Итого		24,74	43,15	184,35		712,4
3 день - завтрак							
181	Каша манная	200/5	7,3	9,01	26,40		207,38
379	Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19,0		117
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
209	Яйцо варенное	1	5,1	4,6	0,3		63

	Итого		16,47	14,8	61,86		450,73	
		3 день - обед						
45	Салат из св.капусты	100/50	1,3	5,0	4,8		67	
94	Рассольник	250	5,6	6,0	14,0		112,2	
288	Курица отварная	100	18,22	18,22	0,97		242,68	
143	Рагу овощное	180	2,2	7,8	14,8		135,9	
349	Компот из с/х фруктов	200	0,3	0,0	18,2		74	
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125	
338	Банан	100	2,3	-	33,6		137	
	Итого		39,7	29,6	141,2		783,9	
		4 день - завтрак						
74	Каша рисовая	200/5	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	100/50	0,9	10,1	3,5		108,7	
87	Щи из св. капусты	250	3,3	5,0	8,8		92,4	
171	Каша гречневая	200/50	4,5	3,5	23,5		144	
271	Котлета домашняя	100	12,5	20,2	13,4		288	
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	0,0	15,2	25	59	
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125	
338	Груша	100	0,8	0,6	18,96		84	
	Итого		21,3	29,3	105,56	25	916,11	
		5 день - завтрак						
173	Каша молоч.геркулес.	200/5	6,7	9,0	27,3		217	
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3		86	
421	Булочка	75	4,2	6,6	24,7		175	
	Итого		12,5	17,2	69,3		848	
		5 день - обед						
62	Салат морковный	150	1,8	5,9	7,5		94	
119	Суп гороховый	200	10,6	8,6	18,6		192,8	
202	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,8	28,6		179,2	
288	Курица отварная	100/20	21,3	13,9	-		191	
389	Сок абрикосовый	200	0,3	-	30,2		117	
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125	
341	Апельсин	100	01,1	0,2	9,7		48	
	Итого		27,36	31,36	126,9		846,9	
		6 день - завтрак						
173	Каша молоч. геркулес.	200/5	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	100/50	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	180	3,0	3,7	11,5		91
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	-	15	25	57
	Итого		27,5	38,6	97,4	25	800,4
		7 день - завтрак					
173	Каша пшенная	200/5	6,8	9,0	35,6		252
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	-	15	25	57
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
453	Пряники	50	1,99	13,9	16,7		195,8
	Итого		12,59	22,9	61	25	629,8
		7 день - обед					
23	Салат из помидор	150	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	100	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	200/5	8,9	7,3	38,2		254
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		19,03	13,1	73,77		624,58
		8 день - обед					
45	Салат из св. капусты	100/50	1,2	3,8	7,5		67
94	Рассольник	200	4,7	4,7	15,2		123
288	Курица отварная	75	21,3	13,9	-		191
143	Рагу овощное	100	2,2	7,8	14,8		135,9
349	Компот из с/х фруктов	200	0,5	-	33,4		128,8
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125
	Хлеб ржаной	20	3,7	-	25,7		125
338	Банан	250	2,3	-	33,6		137
	Итого		39,6	30,3	167,9		892,8
		9 день - завтрак					
174	Каша рисовая	200/5	2,6	5,3	15,4		116

382	Какао	200	3,8	3,2	28,8		154	
	Хлеб пшеничный	30	3,7	-	25,7		125	
	Итого		13,73	21,32	90,36		646,63	
		9 день - обед						
19	Салат из св. огурцов и помидор	100/50	1,9	11,1	3,6		108,7	
87	Щи из св. капусты	200	3,3	5,0	8,8		92,4	
171	Каша гречневая	100	3,9	3,6	29,3		157	
278	Тефтели	100	12,5	20,2	13,4		288	
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	-	15	25	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		30,44	44,17	145,7	25	1094,25	
		10 день - завтрак						
173	Каша геркулесовая	200/5	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						
45	Салат из св. капусты	100/50	1,2	3,8	7,5		67	
119	Суп гороховый	200	10,6	8,6	18,6		192,8	
202	Макаронные изделия отварные	100	3,7	1,4	25,4		117	
229	Рыба, тушенная с овощами	100/20	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		27,56	37,56	125,67		972,0	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Четь-Конторская ООШ, МКОУ, Антропова Елена Ивановна

04.06.25 07:19 (MSK)

Простая подпись