

Утверждаю:

Директором муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Новосыдинской СОШ»

 Е.А. Морозова

31 мая 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
летнего оздоровительного лагеря
МБОУ «Новосыдинская СОШ»**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День№1 - завтрак:					
31	Каша манная	150,00	16,50	14,69	34,18	336,96
65	Чай	200,00	0,05	0,00	17,63	71,25
	Булочка	80,00	0,10	0,00	13,76	53,00
	Сыр	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40
	День№1 – обед:					
6	Салат «Из свежей капусты»	100,00	2,06	5,23	4,35	73,14
22,55	Суп «Борщ»	250,00	2,61	10,28	12,07	152,27
			1,13	0,14	6,88	34,18
35	Рыба(филе)запечённая	100,0	12,96	2,61	3,24	82,43
48	Макароны	150	2,54	16,31	18,06	201,00
			0,66	0,12	2,28	13,80
	Мармелад	30,00	0,15	0,00	22,97	89,28
	Кисель	200,00	1,37	0,00	19,99	87,42
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
	Итого:		42,31	45,17	180,94	1318,05
	День№2 - завтрак:					
	Сыр (порциями)	30,00	6,90	7,17	0,00	108,00
25	Каша рисовая	180,00	4,47	4,99	39,03	220,31
	Груши	80,00	0,32	0,24	7,60	33,60
74	Кофейный напиток	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	День№2 – обед:	-	-	-	-	-
8	Овощная нарезка	100,0	1,11	6,75	3,83	80,61
10	Суп Щи со сметаной»	200,00	1,80	3,30	10,83	78,12
58,4	Картофельное пюре с гуляшом	180,00	3,66	12,06	23,18	215,34
1		150,00	12,96	7,01	5,93	143,02
	Компот из сухофруктов	200,00	0,24	0,08	27,83	108,56

	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49
	Итого:		41,11	65,42	183,2	1322,97
	День №3 – завтрак					
30	Каша геркулесовая	150,00	14,94	15,50	2,93	209,40
	Печенье	40,00	0,32	0,00	29,85	116,74
64	Чай с сахаром	200,00	0,13	0,00	24,90	97,46
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	День №3 – обед:					
2	Нарезка из помидоров	100,00	0,71	6,10	1,66	64,84
15	Суп из овощей	250,00	1,26	4,92	8,53	83,86
	Яблоко	100,00	13,44	7,56	2,28	131,64
	Сок апельсиновый	200,00	1,37	0,00	25,09	100,44
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
	Итого:		46,43	48,02	229,95	1281,77
	День №4 – завтрак					
	Сыр (порциями)	25,00	5,75	5,97	0,00	90,00
25,56	Каша кукурузная	200,00	8,52	7,35	36,55	246,24
		30,00	0,02	0,00	4,45	17,52
74	Кофейный напиток	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	День №4 – обед:					
7	Свежие огурцы (нарезка)	100,00	1,92	5,91	2,35	70,00
16	Суп «Гороховый»	250,00	3,31	6,61	12,30	119,03
44,5	Котлета мясная с гречкой	100,00	11,39	9,83	5,82	164,85
2		200,00	4,81	5,46	30,13	193,02
65	Напиток из шиповника	200,00	0,05	0,00	17,63	71,25
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
	Итого:		44,3	45,15	174,2	1307,31
	День №5 – завтрак					

	Сыр (порциями)	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80
24	Каша пшеничная	200,00	8,17	8,70	38,76	266,93
	Повидло	20,00	0,10	0,00	13,76	53,00
	Йогурт питьевой	200,00	10,00	3,00	7,00	102,00
	Батон	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40
	День.№5– обед:					
4	Свежие помидоры нарезка	100,00	1,10	5,11	3,88	67,01
13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	8,17	6,97	18,43	172,22
37,5	Плов	250,00	10,29	3,81	5,46	92,39
72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
	Итого:		48,51	45,06	181,22	1382,07
	День.№6– завтрак					
67	Булочка с повидлом	100,00	18,83	16,12	49,84	417,39
64	Кисель	200,00	0,13	0,00	24,90	97,46
	День.№6– обед:					
8	Салат из свежих огурцов	100,0	1,11	6,75	3,83	80,61
14	Суп «Рассольник» со сметаной	220,00	5,36	2,67	16,04	111,62
46,53	Тефтели из мяса в сметанном соусе с кашей гречневой рассыпчатой	80,00	11,39	17,96	7,71	237,46
		150,00	8,37	8,25	41,14	276,58
		20,00	0,44	0,08	2,24	11,60
	Мармелад	20,00	0,10	0,00	15,31	59,52
	Сок	200,00	0,60	0,00	27,60	108,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
	Итого:		49,5	45,7	214,32	1352,61
	День.№7– завтрак					
29	Каша дружба	150,00	12,42	10,16	5,00	158,71
	Яблоко	80,00	0,32	0,24	7,60	33,60
	Чай	200,00	1,37	0,00	19,99	87,42

	Батон	40,00	3,08	1,20	19,92	104,80
	День №7 – обед:					
5	Салат из капусты белокочанной	100,00	0,82	6,04	2,45	67,44
11	Борщ сибирский с мясными фрикадельками	200,00	4,13	5,81	5,97	94,59
45,5 6	Жаркое по домашнему	100,00	14,82	9,06	12,20	190,45
		150,00	5,40	6,63	32,05	207,79
	Печенье	20,00	0,10	0,00	15,31	59,52
64	Компот из сухофруктов	200,00	0,13	0,00	24,90	97,46
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
	Итого:		45,49	47,81	186,03	1352, 88
	День №8 – завтрак					
20	Каша рисовая жидкая	200,00	5,79	9,04	30,98	228,85
65	Напиток из шиповника	200,00	0,05	0,00	17,63	71,25
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60
	День №8 – обед:					
3	Свежие помидоры нарезка	100,00	0,96	15,15	3,25	154,39
15	Рассольник	250,00	2,10	5,11	16,72	124,11
40	Запеканка картофельная с мясом отарным	200,00	22,79	7,97	33,59	298,21
	Шоколад	20,00	0,00	0,02	19,14	74,00
58	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200,00	0,22	0,04	17,57	69,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
	Итого:		43,77	48,17	179,5	1332,06
	День №9 – завтрак					
30	Каша геркулесовая	150,00	14,87	11,61	44,25	339,67
74	Какао с молоком	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,0	1,58	0,20	9,62	47,80
	День №9 – обед:					
6	Салат из морской капусты	100,00	2,06	5,23	4,35	73,14
18	Суп куриный с вермишелью	200,00	4,29	8,39	11,17	139,48
34,	Рыба (филе), тушёная в томате с овощами с	100,00	9,22	6,54	3,38	105,17

53	картофельным пюре	150,00	8,37	8,25	41,14	176,58
57	Компот	200,00	0,47	0,10	28,16	111,76
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
	Итого:		47,35	43,94	187,8	1233,4
	День №10 – завтрак					
28	Каша «Дружба»	150,00	15,42	14,54	2,59	201,70
	Яблоки	100,00	0,32	0,32	7,84	36,00
64	Кисель	200,00	0,13	0,00	24,90	97,46
	Батон	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,58	0,20	9,62	47,80
	День №10 – обед:					
8	Овощная нарезка	100,0	1,11	6,75	3,83	80,61
12	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	3,98	6,22	6,96	100,91
39	Сельдь соленая	100,00	13,52	7,34	1,37	126,02
50	Пюре картофельное	150,00	2,85	12,64	15,30	186,48
		50,00	0,40	0,05	1,30	7,00
	Булочка	50,00	0,40	0,00	37,32	145,92
71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40,00	3,16	0,40	19,24	95,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00
	Итого:		44,66	42,57	170,47	1237,19
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		367,35	477,01	1701,6	11767,43
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение		36,735	47,701	170,16	1176,743