

Приложение № 5
к приказу № 200 от 25.05.2023г.

Утверждаю:
Директор школы
Е.А. Исаева
Е.А. Исаева

Согласовано:
Начальник лагеря :
Скворцова Н.Т.
Скворцова Н.Т.

*Примерное десятидневное меню для детей
в лагере с дневным пребыванием
(возрастная категория с 7 до 10 лет)
на базе МБОУ СШ п. Петровский
Добринского муниципального района
Липецкой области*

Лето 2023од

№ Рец.	Наименование блюда	Выход l (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первый День							
Т. № 8	Завтрак	Каша манная с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
469		Запеканка из творога со сгущ. молоком	120/8	20,967	21,25	22,666	365,783
959		Какао с молоком	200	0,6	0	31,4	128
		Хлеб пшеничный витамин.	36	3,1	0,38	21,3	154
		<i>итого</i>	<i>0,574</i>	<i>30,23</i>	<i>42,67</i>	<i>132,82</i>	<i>981,68</i>
58	Обед	Салат из свежих овощей (помидоры)	100	0,7	5	6,03	69,81
187		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,184	5,84	10,41	104,37
488		Рыба жареная	100	22	20,12	5,4	296
299		Картофельное пюре	200	8,64	12,986	58,69	371,654
868		Компот из с/ф с а/к	200/25	3,7	3,87	25,77	153,2
		Хлеб пшеничный витамин.	35	3,8	0,45	24,4	168
		Хлеб из смеси ржаной и пшен. муки	50	2,45	0,5	23	100,55
		Фрукт	100	0,9	0,0	27,0	130,00
		<i>Итого</i>	<i>0,955</i>	<i>50,185</i>	<i>48,386</i>	<i>216,3133</i>	<i>1493,274</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1.5290</i>	<i>70,37</i>	<i>81,153</i>	<i>313,00867</i>	<i>2253,127</i>

Второй День							
Т №8	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5/5	7,75	20,832	34,19	510,46
		Батон с маслом и сыром	40\10\20	6,13	13,8	14,99	206,09
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	59,80
		Хлеб пшеничный витаминный	30	3,1	0,38	21,3	154
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	122,00
		Яйцо вареное	1шт/40	0,375	5,75	0,375	78,75
		Кондит. изделия (зефир)	20	0,2	5,3	29	161
		<i>Итого</i>	<i>0,670</i>	<i>27,995</i>	<i>36,65</i>	<i>174,7475</i>	<i>1196,2325</i>
58	Обед	Салат из св.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
206		Суп фасолевый с картофелем	250	6,12	5,21	21,4	154
608		Котлета из говядины	75	15,7	13,02	15,78	246
413		Макароны отварные	150	8		38	196
332		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	2,45	0,5	23	100,55
		Фрукт	190	0,9	0,0	27,0	130,00
		<i>Итого</i>	<i>1040,0</i>	<i>32,87</i>	<i>30,96</i>	<i>157,87</i>	<i>1055,19</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1710,0</i>	<i>60,865</i>	<i>67,61</i>	<i>332,61,75</i>	<i>2251,4225</i>	

Третий День

Т №8	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	16,1	14,44	33,866	361,14
48		Хлеб из смеси ржан. и	45	1,47	0,3	13,8	53,78
		Йогурт	212	6,6	12	25,0	168
		Булка витамин. «Облепих»	25	1,01	32,8	48,6	201
		<i>итого</i>	0,487	<i>24,51</i>	<i>53,62</i>	<i>170,42</i>	<i>930,13</i>
58	Обед	Суп из макаронных изделий с картофелем	250	2,25	2,643	23,875	141,563
		Салат из свежих овощей (помидоры)	100	0,7	5	6,03	69,81
208		Гуляш говяж.	90/25	32,6	0,86	11,4	345,78
591		Картофельное пюре	200	8,64	12,986	58,69	371,654
299		Компот из с/ф с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
868		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,52	28,3	171
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	122,00
		<i>итого</i>	0,835	<i>61,411</i>	<i>25,5485</i>	<i>189,50396</i>	<i>1700,526</i>
		Итого за день	1322,0	85,921	79,1685	3599,9239	2630,656

Четвертый День

Т №8	Завтрак	Каша манная с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		Хлеб пшеничный	26	3,1	0,38	21,3	154
		<i>итого</i>	0,476	<i>31,16</i>	<i>35,02</i>	<i>153,266</i>	<i>1192,1</i>
		Салат из свеж. огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
	Суп картофельный с мясн.	250/70	2,54	4,58	20,00	135,00	
59	Обед	Рис отварной /соус крас.ос	150/50	4,556	5,497	43,724	248,2
204		Котлета из говядины	100	15,7	13,02	15,78	246,00
682-789		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	48	1,47	0,3	13,8	53,78
608		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	122,00
332		Хлеб пшеничный витаминный	20	3,1	0,38	21,3	154
		<i>итого</i>	1088,0	<i>32,224</i>	<i>29,163</i>	<i>229,942</i>	<i>1470,986</i>
		Итого за день	1564,0	71,384	64,183	383,208	2662,986

Пятый День

	Завтрак	Картофельное пюре	200	8,64	12,986	58,69	185,827
		Рыба жареная	100	22	20,12	5,4	296,00
488		Какао с молоком	200	0,6	0,00	31,4	128,00
299		Хлеб из смеси ржаной и	35	2,45	0,5	23	100,55
		<i>итого</i>	0,535	36,07	52,913	152,43667	2080,647
		Салат из свеж.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
	Обед	Щи из свежей капусты с	250/10	2,96	5,32	9,13	96,28
58		Курица отварная	75	25	21,3	0,580	310
187		Каша гречневая	150	0,874	6,615	43,1	69,3
637		Хлеб пшеничный	50	3,675	0,75	34,5	159,45
8		Компот из с/ф с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Фрукт	200	0,9	0,0	22,0	122,00
		<i>итого</i>	1035	46,46	48,63	218,521	1589,796
868		Итого за день	1570,0	82,53	101,743	370,95767	2670,443

Шестой День

469	Завтрак	Запеканка из творога	180/16	20,967	21,25	22,666	365,783
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		<i>Итого</i>	0,396	24,305	42,95	81,135	894,12
58	Обед	Салат из свежих овощей	100	0,7	5	6,03	69,81
		Суп молочный с макарон.	250	6,125	6,375	21,25	148,75
590		Жаркое по- домашнему	150 /90	4,32	6,492	29,35	185,83
		Фрукт	200	0,9	0,0	27,0	130,00
868		Компот из свеж. плодов с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Хлеб пшеничный витаминный	50	7,1	0,83	42,1	140,1
		Хлеб из смеси рж. и пшеничной муки	35	1,47	0,3	13,8	63,78
		Фрукт	100	0,45	0,0	13,5	65,00
		<i>Итого</i>	1175,0	40,34	54,068	279,65	1808,57
		Итого за день	1571,0	64,645	97,018	360,7896	2702,643

Седьмой День

Т№8	<i>Завтрак</i>	Каша молочная «Дружба»	200	5,2	14,3	47,431	324,661
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,80
		Кондит. изделия	60	0,2	5,3	29	161
		Хлеб пшеничный витаминный	25	1,47	0,3	13,8	60,33
		Яйцо варёное	1шт/40	0,375	5,75	0,375	78,75
		<i>итого</i>	<i>0,525</i>	<i>48,696</i>	<i>58,365</i>	<i>160,7754</i>	<i>1330,85</i>
58	<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей	100	0,42	0,09	3,618	41,886
206		Суп фасолевый с картоф.	250	5,53	4,8	19,4	145
591		Гуляш говяжий	50/90	16,3	9,3	5,7	142,89
Т№8		Гречневая каша	150	0,874	6,615	43,100	169,3
332		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	2,9	0,38	21,01	137,00
		Фрукт	100	0,45	0,0	13,5	65,00
		<i>итого</i>	<i>0,890</i>	<i>47,707</i>	<i>14,195</i>	<i>199,078</i>	<i>1227,766</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1415,00</i>	<i>96,403</i>	<i>72,96</i>	<i>359,8534</i>	<i>2558,616</i>	

Восьмой День

Т №8	<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,08	13,44	47,866	329,33
		Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,13	13,8	14,99	206,09
		Йогурт	200	6,6	12	25,0	168
		Хлеб пшеничный витаминный	50	3,1	0,38	21,3	154
		Кондит. изделия	20	6,13	15,2	36,7	135
		<i>итого</i>	<i>0,535</i>	<i>24,48</i>	<i>38,52</i>	<i>102,0523</i>	<i>981,7515</i>
59	<i>Обед</i>	Салат из свеж.овощей	100	0,42	0,09	3,618	41,886
204		Суп пшеничный с картоф.	250	1,94	10,375	26,0625	219,435
608		Котлета из говядины	100	15,7	13,02	15,78	246,00
299		Картофельное пюре	200	6,48	14,7395	12,770	301,7405
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	2,97	0,39	21,97	139
868		Компот из с/ф с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Фрукт	200	0,9	0,0	22,0	142,00
		<i>итого</i>	<i>0,900</i>	<i>44,234</i>	<i>45,4995</i>	<i>260,91</i>	<i>1694,4865</i>
	<i>Итого за день</i>	<i>1435,0</i>	<i>68,714</i>	<i>84,0015</i>	<i>362,9623</i>	<i>2676,238</i>	

Девятый День

469		Запеканка из творога со сгущ. молоком	120/17	20,967	21,25	22,666	365,783
48	<i>Завтрак</i>	Сосиска отварная	120	8,3	13,4	0,96	166
Т№8		Каша гречневая с маслом	150/8	5,83	4,41	28,71	177,85
959		Какао с молоком	200	0,6	0,00	31,4	128,00
		Хлеб из смеси ржаной и пшен.муки	25	2,9	0,38	21,01	137
		<i>итого</i>	<i>0,503</i>	<i>26,63</i>	<i>45,39</i>	<i>126,33</i>	<i>871,2</i>
58	<i>Обед</i>	Салат из св.овощей	100	0,42	3,00	3,618	41,886
187		Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250/10	2,96	5,32	9,13	96,28
		Рыбные биточки	100	15,06	10,22	16,98	222
8		Хлеб пшеничный витамин.	50	10,05	1,05	74,5	360
682-759		Рис отварной/ соус крас. основной	150/25	4,556	5,497	43,724	248,2
332		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Кондит. изделия	20	0,7	0,2	47,75	195,00
		Фрукт	100	6,9	0,0	27,0	130,0
		<i>итого</i>	<i>1005,0</i>	<i>46,506</i>	<i>25,187</i>	<i>205,302</i>	<i>1425,0066</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1598,0</i>	<i>67,136</i>	<i>70,577</i>	<i>331,632</i>	<i>2296,266</i>

Десятый День

Т№8	<i>Завтрак</i>	Каша геркулес. с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
		Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,13	13,8	14,99	206,09
		Яйцо вареное	1шт	0,375	5,75	0,375	78,75
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	35	1,47	0,3	13,8	63,78
		Фрукт	200	6,9	0,0	27,0	130,0
			<i>Итого</i>	<i>0,575</i>	<i>28,08</i>	<i>33,74</i>	<i>133,731</i>
58	<i>Обед</i>	Салат из свеж.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
206		Суп горох. с картоф.	250	5,48	4,47	9,7	146
637		Курица отварная	75	21,465	17,006	0,525	240
413		Макароньы отварные	150	7,306	6,64	46,51	282,00
		Хлеб пшеничный витамин.	50	10,5	1,05	74,5	360
868		Компот из свеж. плодов с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Кондит. изделия	50	0,6	0,1	47,75	195
			<i>итого</i>	<i>0,900</i>	<i>54,661</i>	<i>46,896</i>	<i>183,515</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1475,0</i>	<i>100,241</i>	<i>87,356</i>	<i>317,246</i>	<i>2537,31</i>