Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Брилькова

**Примерное 10-дневное меню лагеря с дневным пребыванием при МБОУ – Смолевичская ООШ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Выход блюд** | **Наименование блюд** | **Пищевые вещества** | **Калорийность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1 день Завтрак** |
| 10 | Масло сливочное | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 200 | Каша манная | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186 |
| 200/15 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15 | 58 |
| 30 | Батон | 2,2 | 0,9 | 15,42 | 75,0 |
| Итого  |  |  |  |  | 394,0 |
| **Обед** |
| 200 | Суп с макаронами  | 8,9 | 7,9 | 15,9 | 171 |
| 150 | Плов | 4,02 | 4,85 | 38,58 | 219 |
| 60 | Огурец свежий (нарезка) | 0,8 |  | 2,6 | 13 |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 |  | 31,5 | 124 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 15 | Кондитерские изделия (зефир) | 3,35 | 5,9 | 37,2 | 104,25 |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) | 0,4 | 0 | 11,3 | 23,0 |
| Итого |  |  |  |  | 816,30 |
| **Итого** |  |  |  |  | **1210,30** |
| **2 день Завтрак** |
| 200 | Каша молочная из рисовой крупы | 7,92 | 8,72 | 37,2 | 244 |
| 15 | Сыр порциями | 3,91 | 4,93 | - | 61,2 |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 |  | 31,5 | 124 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 4,18 | 0,5 | 27,34 | 124,30 |
| Итого  |  |  |  |  | 553,5 |
| **Обед** |
| 200 | Борщ из свежей капусты | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 150 | Картофельное пюре | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 |
| 60 | Куры отварные | 12,3 | 25,3 | - | 190,44 |
| 60 | Помидоры свежие (нарезка | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 200 | Йогурт | 0,2 | - | 15 | 58 |
| 50 | Фрукты свежие (бананы) | 0,4 | 0 | 11,3 | 45,95 |
| Итого  |  |  |  |  | 718,99 |
| **Итого 1272,49** |
| **3 день Завтрак** |
| 200 | Каша пшенная молочная | 5,7 | 10,7 | 24 | 219 |
| 200 | Кофейный напиток | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93 |
| 30/10 | Бутерброд с маслом | 2,1 | 0,36 | 12,69 | 150,0 |
| Итого  |  |  |  |  | 462,0 |
| **Обед** |
| 200 | Суп картофельный с рисом | 3,74 | 3,44 | 28,0 | 146 |
| 150 | Каша гречневая | 8,9 | 11,9 | 43,4 | 315 |
| 70 | Котлета мясная | 7,9 | 7,2 | 8,0 | 129,3 |
| 60 | Салат из св. капусты | 0,55 | 0,1 | 18 | 10 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 200/15 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15 | 58 |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) | 0,4 | 0 | 11,3 | 23,0 |
| Итого  |  |  |  |  | 770,85 |
| **Итого**  |  |  |  |  | **1232,85** |
| **4 день Завтрак** |
| 200 | Суп молочный с макаронами | 5,6 | 5,8 | 22,5 | 146 |
| 20/15 | Бутерброд с сыром | 6,2 | 6,6 | 10,2 | 124 |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 |  | 31,5 | 124 |
| Итого  |  |  |  |  | 394 |
| **Обед** |
| 200 | Щи из свежей капусты | 2,2 | 4,5 | 19,7 | 140,8 |
| 60 | Нарезка из св.огурцов  | 0,37 | 4,2 | 1,2 | 13,0 |
| 220 | Жаркое  | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 200 | Какао на молоке | 3,3 | 3,6 | 25,3 | 140 |
| 15 | Кондитерские изделия (вафли) | 3,35 | 5,9 | 37,2 | 104,25 |
| 50 | Фрукты свежие (бананы) | 0,8 | 0 | 22,6 | 45,95 |
| Итого  |  |  |  |  | 850,55 |
| **Итого**  |  |  |  |  | **1244,55** |
| **5 день Завтрак** |
| 120/30 | Оладьи со сгущенным молоком | 11,46 | 21,38 | 70,15 | 505,25 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93 |
| Итого  |  |  |  |  | 598,25 |
| **Обед** |
| 200 | Суп овощной | 9,7 | 7,9 | 19,5 | 189 |
| 200/15 | Чай с сахаром | 0,2 |  | 15 | 58 |
| 150 | Рис отварной | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 |
| 50/50 | Гуляш из отв. мяса (свинина) | 21,8 | 23,6 | 4,9 | 321,7 |
| 60 | Нарезка из свежих помидоров  | 0,54 | 4,2 | 2,3 | 10 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) | 0,4 | 0 | 11,3 | 23,0 |
| Итого  |  |  |  |  | 855,25 |
| **Итого** |  |  |  |  | **1453,50** |
| **6 день Завтрак** |
| 200 | Каша рисовая молочная с маслом | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 |
| 10 | Масло сливочное | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 30 | Батон | 2,2 | 0,9 | 15,42 | 75,0 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 |  | 15 | 58 |
| Итого  |  |  |  |  | 507,36 |
| **Обед** |
| 200 | Борщ из св. капусты | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 |
| 150 | Макароны отварные | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220 |
| 70 | Котлета тушеная | 5,4 | 4,8 | 8,3 | 95 |
| 200 | Кисель  | - | - | 40,6 | 129 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 60 | Нарезка из св. огурцов | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 50 | Фрукты свежие (бананы) | 1,5 | 0 | 22,41 | 45,95 |
| Итого  |  |  |  |  | 773,50 |
| **Итого**  |  |  |  |  | **1280,86** |
| **7 день Завтрак** |
| 30/10 | Бутерброд с маслом | 2,7 | 9,3 | 15,02 | 153 |
| 200 | Каша манная | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186 |
| 200 | Кофейный напиток  | 4,2 | 4,81 | 17,03 | 124,58 |
| Итого  |  |  |  |  | 463,58 |
| **Обед** |
| 200 | Суп гороховый | 7,6 | 5,7 | 20 | 163 |
| 150 | Картофельное пюре | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 |
| 60 | Рыба тушеная | 6,7 | 5,1 | 18,2 | 102 |
| 60 | Салат св. капусты | 0,5 | 1,6 | 1,8 | 62 |
| 200 | Компот из сухофруктов  | 0,5 |  | 31,5 | 124 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 119,4 |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) | 0,4 | 0 | 11,3 | 23,0 |
| Итого  |  |  |  |  | 727,55 |
| **Итого**  |  |  |  |  | **1191,13** |
| **8 день Завтрак** |
| 150 | Суп молочный с макаронами | 5,6 | 5,8 | 22,5 | 146 |
| 200 | Чай с сахаром | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 |
| 20/20 | Бутерброд с сыром | 7,46 | 6,38 | 9,7 | 84,2 |
| Итого  |  |  |  |  | 317,2 |
| **Обед** |
| 200 | Суп из рисовый крупы | 3,5 | 5,8 | 12,9 | 118 |
| 50\50 | Гуляш из отв. мяса | 21,8 | 23,6 | 4,9 | 321,7 |
| 150 | Каша гречневая | 8,9 | 11,9 | 43,4 | 315 |
| 60 | Помидоры свежие | 0,55 | 0,1 | 18 | 10 |
| 200 | Сок | - | - | 40,6 | 129 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 50 | Фрукты свежие (бананы) | 0,4 | 0 | 11,3 | 45,95 |
| Итого  |  |  |  |  | 1029,20 |
| **Итого**  |  |  |  |  | **1346,40** |
| **9 день Завтрак** |
| 120/30 | Оладьи со сгущенным молоком | 11,46 | 21,38 | 70,15 | 505,25 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 |  | 15 | 58 |
| Итого |  |  |  |  | 563,25 |
| **Обед** |
| 200 | Щи из свежей капусты | 2,52 | 5,94 | 11,78 | 110,8 |
| 100 | Картофель тушеный с мясом | 10 | 8,3 | 23 | 235,10 |
|  |  |  |  |  |  |
| 60 | Салат из св. огурцов и помидоров | 0,5 | 1,6 | 1,8 | 11,5 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 200 | Какао на молоке | 3,3 | 3,6 | 25,3 | 140 |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) | 0,8 | 0 | 22,6 | 23,0 |
| Итого  |  |  |  |  | 609,95 |
| **Итого**  |  |  |  |  | **1173,20** |
| **10 день Завтрак** |
| 200 | Каша пшенная молочная | 5,7 | 10.7 | 24 | 219 |
| 30/10 | Бутерброд с маслом | 5,92 | 11,52 | 49,44 | 153 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 |  | 15 | 58 |
| Итого  |  |  |  |  | 430,0 |
| **Обед** |
| 200 | Суп рисовый | 2,2 | 4,5 | 19,7 | 140,8 |
| 150 | Макароны отварные | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220 |
| 200 | Сок | 0,5 |  | 31,5 | 124 |
| 70 | Котлета тушеная | 12,3 | 25,3 | - | 190,44 |
| 60 | Салат из св. капусты | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 15 | Кондитерские изделия вафли | 3,35 | 5,9 | 37,2 | 104,25 |
| 30 | Хлеб ржаной | 3,48 | 0,66 | 25,98 | 89,55 |
| 50 | Фрукты свежие (бананы) | 0,4 | 0 | 11,3 | 45,95 |
| Итого  |  |  |  |  | 1002,99 |
| **Итого**  |  |  |  |  | **1432,99** |

**Меню для ЛОЛ на каждый день**

|  |
| --- |
| **Утверждаю:**Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Брилькова **Завтрак** |
| 1,55 | Витамин «С» |  |
| 10 | Масло сливочное |  |
| 200 | Каша манная |  |  |
| 200/15 | Чай с сахаром |  |  |
| 30 | Батон |  |
| Итого  |  |  |
| **Обед** |
| 1.55- | Витамин «С» |  |
| 200 | Суп с вермишелью |  |
| 150 | Плов |  |
| 60 | Салат из св. капусты |  |
| 200 | Компот из сухофруктов |  |
| 30 | Хлеб ржаной |  |
| 15 | Кондитерские изделия (вафли) |  |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) |  |
| Итого |  |  |
| **Итого** |  |  |
| **Утверждаю:****Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова **Завтрак** |
| 200 | Каша молочная из рисовой крупы |  |
| 15 | Сыр порциями |  |
| 200 | Компот из сухофруктов |  |
| 30 | Хлеб пшеничный |  |
| Итого  |  |  |
| **Обед** |
| 1,55 | Витамин «С» |  |
| 200 | Борщ из свежей капусты |  |
| 30 | Хлеб ржаной |  |
| 150 | Картофельное пюре |  |
| 55 | Куры отварные |  |
| 60 | Огурцы (нарезка) |  |
| 16 | Вафли |  |
| 190 | Йогурт |  |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) |  |
| Итого  |  |  |
| **Итого**  |
| **Утверждаю:**Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Брилькова**Завтрак** |
| 150/10 | Каша пшенная молочная |  |
| 200 | Кофейный напиток |  |
| 30/10 | Бутерброд с маслом |  |
| Итого  |  |  |
| **Обед** |
| **1,55** | **Витамин «С»** |  |
| 200 | Суп картофельный с рисом |  |
| 150 | Каша гречневая |  |
| 70 | Котлета мясная |  |
| 60 | Салат из свежей капусты |  |
| 30 | Хлеб ржаной |  |
| 200/15 | Чай с сахаром |  |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) |  |  |
| Итого  |  |  |
| **Итого**  |  |  |
| **Утверждаю:**Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Брилькова **Завтрак** |
| 150 | Суп молочный с макаронами |  |
| 20/15 | Бутерброд с сыром |  |
| 200 | Компот из сухофруктов |  |
| Итого  |  |  |
| **Обед**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1,55** | **Витамин «С»** |  |

 |
| 200 | Щи из свежей капусты |  |
| 60 | Нарезка из св.огурцов |  |
| 150 | Жаркое |  |
| 60 |  |  |
| 30 | Хлеб ржаной |  |
| 200 | Какао на молоке |  |
| 15 | Кондитерские изделия |  |
| 50 | Фрукты свежие  |  |
| Итого  |  |  |
| **Итого**  |  |  |
| **Утверждаю****Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова **Завтрак** |
| 120/30 | Оладьи со сгущенным молоком |  |
| 200 | Кофейный напиток на молоке |  |
| Итого  |  |  |
| **Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.55** | **Витамин «С»** |  |  |

 |
| 200 | Суп овощной |  |
| 200/15 | Чай с сахаром |  |
| 150 | Рис отварной |  |
| 50/50 | Гуляш из отв. Мяса (свинина) |  |
| 60 | Нарезка из свежих помидоров  |  |
| 30 | Хлеб ржаной |  |
| 50 | Фрукты свежие (яблоки) |  |
| Итого  |  |  |
| **Итого** |  |  |
| **Уверждаю****Директор школы ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­:** Т.В.Брилькова**Завтрак** |
| 150 | Каша рисовая молочная с маслом |  |
| 10 | Масло сливочное |  |
| 30 | Батон |  |
| 200 | Чай |  |
| Итого  |  |  |
| **Обед** |
| **1,55** | **Витамин «С»** |  |
| 200 | Борщ свекольник |  |
| 150 | Макароны отварные |  |
| 70 | Котлета тушеная |  |
| 200 | Кисель  |  |
| 30 | Хлеб ржаной |  |
| 60 | Нарезка из св. огурцов |  |
| 50 | Фрукты свежие ( мандарины) |  |
| Итого  |  |  |
| **Итого**  |  |  |
| **Утверждаю****Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова**Завтрак** |
| 30/10 | Бутерброд с маслом |  |
| 200 | Каша манная |  |
| 200 | Кофейный напиток  |  |
| Итого  |  |  |
| **Обед** |
| 1,55 | **Витамин «С»** |  |
| 200 | Суп гороховый |  |
| 150 | Картофельное пюре |  |
| 60 | Рыба тушеная |  |
| 60 | Салат из св. капусты |  |
| 200 | Компот из сухофруктов  |  |
| 30 | Хлеб ржаной |  |
| 50 | Фрукты ( ) |  |
| Итого  |  |  |
| **Итого**  |  |  |
| **Уверждаю****Директор школы: \_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова **Завтрак** |
| 150 | Суп молочный с макаронами |  |
| 200 | Чай  |  |
| 20/20 | Бутерброд с сыром |  |
| Итого  |  |  |
| **Обед** |
| **1,55** | **Витамин «С»** |  |
| 200 | Суп рисовый |  |
| 50\50 | Гуляш из отв. мяса |  |
| 150 | Каша гречневая |  |
| 60 | Помидоры свежие |  |
| 200 | Сок |  |
| 30 | Хлеб ржаной |  |
| 50 | Фрукты свежие ( ) |  |
| Итого  |  |  |
| **Итого**  |  |  |
| **Утверждаю****Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова **Завтрак** |
| 120/30 | Оладьи со сгущенным молоком |  |  |  |  |
| 200 | Чай с сахаром |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| **1,55** | **Витамин «С»** |  |
| 200 | Щи из св. капусты |  |  |
| 220 | Картофель тушеный с мясом |  |
| 60 | Салат из св. огурцов и помидоров |  |
| 30 | Хлеб ржаной |  |
| 200 | Какао на молоке |  |
| 30 | Фрукты ( ) |  |
|  |  |  |
| Итого  |  |  |
| **Итого**  |  |  |
| **Утверждаю****Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Т.В.Брилькова**Завтрак** |
| 150/5 | Каша пшенная молочная |  |  |  |  |
| 30/10 | Бутерброд с маслом |  |  |  |  |
| 200 | Чай с сахаром |  |  |  |  |
| 50 | Фрукты (яблоко) |  |  |  |  |
| Итого  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| **1,55** | **Витамин «С»** |  |
| 200 | Суп рисовый |  |  |
| 150 | Макароны отварные |  |
| 200 | Сок |  |
| 70 | Котлета тушеная |  |
| 60 | Салат из св. капусты |  |
| 15 | Кондитерские изделия |  |
| 30 | Хлеб ржаной |  |
| 50 |  |  |
| Итого  |  |  |
| **Итого**  |  |  |