

Утверждаю:

Директор школы:  Т.В.Брилькова

**Примерное 10-дневное меню лагеря с дневным пребыванием
при МБОУ – Смолевичская ООШ со 02.06.2025г. по 27.06.2025 г.**

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
100	Фрукты свежие (яблоки)	0,4	0	11,3	23,0
Итого					394,0
Обед					
200	Суп с макаронами	8,9	7,9	15,9	171
240	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
50	Кондитерские изделия (пряник)	3,35	5,9	37,2	104,25
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
		0,4	0	11,3	45,95
70	Фрукты свежие (мандарины)				
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
90	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
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
100	Фрукты свежие (яблоки)	0,4	0	11,3	23,0
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
90	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
Итого					770,85
Итого					1232,85

4 день Завтрак

200	Суп молочный с макаронами	5,6	5,8	22,5	146
30/15	Бутерброд с сыром	6,2	6,6	10,2	124
200	Компот из сухофруктов	0,5		31,5	124
70	Фрукты свежие (мандарины)	0,8	0	22,6	45,95
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
150	Макароны отварные	3,2	6,8	21,9	164
90	Куры отварные	12,3	25,3		190,44
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	89,55
200	Кофейный напиток	3,3	3,6	25,3	140
50	Кондитерские изделия (пряник)	3,35	5,9	37,2	104,25
Итого					850,55
Итого					1434,99

5 день Завтрак

170/30	Оладьи со сгущенным молоком	11,46	21,38	70,15	505,25
200	Кофейный напиток на молоке	1,3	1,4	18,4	93
100	Фрукты свежие (яблоки)	0,4	0	11,3	23,0
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
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
100	Фрукты свежие (яблоки)	0,4	0	11,3	23,0
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
90	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
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
100	Фрукты свежие (яблоки)	0,4	0	11,3	23,0
Итого					463,58

Обед

200	Суп гороховый	7,6	5,7	20	163
150	Картофельное пюре	3,2	6,8	21,9	164
90	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
Итого					727,55
Итого					1191,13

8 день Завтрак

200	Суп молочный с макаронами	5,6	5,8	22,5	146
200	Чай с сахаром	1,6	1,6	17,3	87
30/15	Бутерброд с сыром	7,46	6,38	9,7	84,2
70	Фрукты свежие (мандарины)	0,4	0	11,3	45,95
Итого					317,2

Обед

200	Суп из рисовой 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
Итого					1029,20
Итого					1346,40

9 день Завтрак

170/30	Оладьи со сгущенным молоком	11,46	21,38	70,15	505,25
200	Чай с сахаром	0,2		15	58
100	Фрукты свежие (яблоки)	0,8	0	22,6	23,0
Итого					563,25

Обед

200	Щи из свежей капусты	2,52	5,94	11,78	110,8
240	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	Кофейный напиток	3,3	3,6	25,3	140
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
70	Фрукты свежие (мандарины)	0,4	0	11,3	45,95
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
90	Котлета тушеная	12,3	25,3	-	190,44
60	Салат из св. капусты	1,4	5,1	8,9	88
15	Кондитерские изделия (пряник)	3,35	5,9	37,2	104,25
30	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	89,55
50	Фрукты свежие (мандарины)	0,4	0	11,3	45,95
Итого					1002,99
Итого					1432,99