

«Согласовано»

Начальник летнего оздоровительного лагеря
при МКОУ Большекандаратской СШ
им И.К. Морозова

О.С. Шичкова

2024г.



«Утверждаю»
Директор МКОУ Большекандаратская СШ

им И.К. Морозова
Л.А. Батышина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей в ЛОЛ «Пчёлки»

при МКОУ Большекандаратской СШ

им. И.К. Морозова

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 1. Завтрак</i>					
235	Каша манная молочная жидкая	200	6,9	6,9	32,3	219,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	104,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0	35,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43
	<i>День № 1. Обед</i>					
52	Салат из свеклы	60	0,9	2,5	5,3	46,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3
295-У	Котлета куриная	90	17,1	23,1	22,6	366,8
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8
Пром.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,60	19,80	97,8
	Итого:		49,8	50,2	196,7	

	<i>День № 2. Завтрак</i>					
54-16к	Каша «Дружба»	220	5,5	6,5	26,4	185,8
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Банан	200	1,5	0,5	21,0	96
	<i>День № 2. Обед</i>					
5325	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик»	60	0,77	3,04	2,26	30,97
82-У	Борщ из свежей капусты и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно- луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1
	Итого:		39,37	39,34	175,66	1206,47

	<i>День № 3. Завтрак</i>					
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9
1	Молоко сгущённое	30,0	2,0	3,0	17,0	98,0
376	Чай с сахаром	200,0	0,4	0,1	5,2	23,3
Пром.	Яблоко	200,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	<i>День № 3. Обед</i>					
72.2	Винегрет овощной	60,0	0,84	6,02	4,37	75,06
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	4,4	5,3	6,8	92,6
54-1г	Макароны отварные	150,0	5,3	4,9	32,8	196,8
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушеными	90,0	14,1	18,6	19,6	302,3
Пром.	Сок яблочный	200,0	1,0	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого:		61,44	52,52	158,17	1349,36

	<i>День № 4. Завтрак</i>					
2.47-У	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200,0	7,1	9,7	32,3	245,5
375.01	Чай черный с лимоном	200,0	0,4	0,1	5,2	23,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43
	<i>День № 4. Обед</i>					
38.29	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,6	3,7	2,2	44
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	1,5	113,9
291.17	Плов из птицы	250	25,79	33,48	56,7	617,05
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,3	0,6	19,8	97,8
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6
	Итого		49,69	52,98	163,2	1374,75

	<i>День № 5. Завтрак</i>					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,2	225,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	104,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0	35,8
Пром.	Хлеб пшеничный белый	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Банан	200	1,5	0,5	21,0	96
	<i>День № 5. Обед</i>					
0.5-У	Закуска овощная	60	0,5	1,0	1,5	17,2
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7
391-У	Пельмени «Детские» отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5
331	Соус сметано-томатный	50,0	1,6	4,3	3,4	59,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Сок яблочный	200,0	1,0	0,2	20,2	86,6
	Итого:		61,2	62,1	164,5	1467,7

	<i>День № 6. Завтрак</i>					
2.35	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7
Пром.	Хлеб пшеничный белый	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	200,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	<i>День № 6. Обед</i>					
72.2	Винегрет овощной	60,0	0,84	6,02	4,37	75,06
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8
23-У	Нагетсы «Детские»	90,0	17,7	17,0	17,2	293
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
15-У	Компот из яблок	200,0	0,2	0,2	67,0	29,1
	Итого:		104,64	41,68	231,97	1234,06

	<i>День № 7. Завтрак</i>					
54-16к	Каша «Дружба»	220	5,5	6,5	26,4	185,8
375.01	Чай черный с лимоном	200,0	0,4	0,1	5,2	23,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43
	<i>День № 7. Обед</i>					
38.29	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,6	3,7	2,2	44
82-У	Борщ из свежей капусты и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9
268-У	Биточки «Детские» тушёные с овощами	90,0	16,6	16,6	21,8	303,4
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	7,8	7,0	33,9	229,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1
	ИТОГО		44,5	46,9	174,5	1302,4

	<i>День № 8. Завтрак</i>					
2.47-У	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200,0	7,1	9,7	32,3	245,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	104,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	200,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	<i>День № 8. Обед</i>					
50.08	Салат из свеклы с сыром	60,0	4,3	7,5	4,6	102,6
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	4,4	5,3	6,8	92,6
295-У	Котлета куриная	90	17,1	23,1	22,6	366,8
54-1г	Макароны отварные	150,0	5,3	4,9	32,8	196,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Сок яблочный	200,0	1,0	0,2	20,2	86,6
	ИТОГО		51.4	55,6	186,0	1457,3

	<i>День № 9. Завтрак</i>					
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9
1	Молоко сгущённое	30,0	2,0	3,0	17,0	98,0
376	Чай с сахаром	200,0	0,4	0,1	5,2	23,3
102.20	Салат-коктейль фруктовый	100,0	0,7	0,3	12,0	53,4
	<i>День № 9. Обед</i>					
38.29	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,6	3,7	2,2	44
113	Суп-лапша домашняя	200,0	5,7	7,2	12,1	135,9
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушеными	90,0	14,1	18,6	19,6	302,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6
	ИТОГО		60,1	52,3	143,1	1278,6

	<i>День 10. Завтрак</i>					
54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,2	225,5
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0	35,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43
	<i>День № 10. Обед</i>					
5325	Салат из капусты белокачанной с огурцом «Зайчик»	60	0,77	3,04	2,26	30,97
82-У	Борщ из свежей капусты и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9
280-У	Фрикадельки «Школьные» в соусе	90,0	8,5	11,0	13,1	185,3
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	7,8	7,0	33,9	229,4
15-У	Компот из яблок	200,0	0,2	0,2	67,0	29,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	ИТОГО		45,87	48,24	188,36	1124,677



