

СОГЛАСОВАНО

Начальник летнего оздоровительного
лагеря «Здоровячок» при МКОУ
Устьуренской СШ им. Н.Г. Варакина

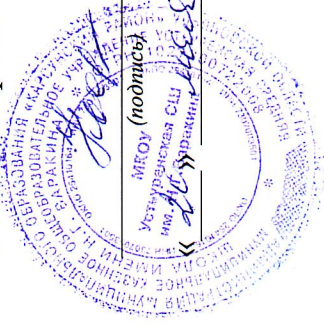


(подпись) Н.Н. Фадына

« 10 » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ Устьуренской СШ
им. Н.Г. Варакина



А.Ю. Костылова

« 10 » _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей в летнем оздоровительном лагере «ЗДОРОВЯЧОК»
при МКОУ Устьуренской СШ им. Н.Г. Варакина

с. Усть-Урень, 2024

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
День №1									
Завтрак 3 июня									
54-16	Каша рисовая молочная	200	5,5	6,5	24,6			185,8	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5			104,4	
54-13	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0			35,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6			117,2	
Пром.	Печенье	200	0,9	0,2	8,1			43	
Обед									
16	Салат из свежей капусты	60	0,6	0,1	3,1			15,7	
102У	Суп гороховый с курицей	200	7,3	4,7	15			133,3	
295-У	Шницель	90	17,1	23,1	22,6			366,8	
54-1	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	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				
День №2									
Завтрак 4 июня									
210-у	Омлет	220	9,9	10,9	1,8			142,5	
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	Сыр (порциями)	10	0,1	7,3	0,1			66,1	
Пром.	Вафля, мармелад	200	1,5	0,5	21,0			96	
Обед									

5325	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	0,77	3,04	2,26	30,97
82-У	Суп с курицей	200	5,1	4,5	10,8	103,9
234-У	Биточки «Детские»	90	15,3	10,9	23,7	254,5
54-1Г	Гречка отварная	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 свежемороженых фруктов	200	0,4	0	21,6	88,1
	Итого:		39,37	39,34	175,66	1206,47
День №3						
Завтрак 5 июня						
219-У	Каша «Дружба»	150	29,7	13,4	22,6	329,9
1	Масло сливочное порционно	30,0	2,0	3,0	17,0	98,0
381	Кофейный напиток	200,0	0,4	0,1	5,2	23,3
Пром.	Груша	200,0	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
72.2	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60,0	0,84	6,02	4,37	75,06
87-У	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	200,0	4,4	5,3	6,8	92,6
54-1г	Картофель отварной	150,0	5,3	4,9	32,8	196,8
279-У	Куриная грудка порционно	90,0	14,1	18,6	19,6	302,3
Пром.	Компот из сухофруктов	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
День №4						
Завтрак 6 июня						
2.47-У	Вареники с картофелем	200,0	7,1	9,7	32,3	245,5
375.01	Какао с молоком	200,0	0,4	0,1	5,2	23,7

	Сыр порционно								
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6				117,2
Пром.	Яблоко	200	0,9	0,2	8,1				43
	Обед								
38.29	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,7	2,2				44
102-У	Суп овощной	200	7,3	4,7	1,5				113,9
291.17	Рис отварной	250	25,79	33,48	56,7				617,05
	Куриные котлеты								
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,3	0,6	19,8				97,8
343-У	Сок	200	0,5	0,1	12,8				54,6
	Итого:		49,69	52,98	163,2				1374,75

День №5

	Завтрак 7 июня								
54-10	Каша гречневая с сахаром	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	Масло сливочное порционно	10	2,3	3,0	0				35,8
Пром.	Хлеб пшеничный белый	50	3,8	0,4	24,6				117,2
Пром.	Мандарины	200	1,5	0,5	21,0				96
	Обед								
0.5-У	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,5	1,0	1,5				17,2
81-У	Щи из свежей капусты с говядиной	250	5,7	7,8	12,1				141,7
391-У	Картофель отварной	150	24,1	22,8	46,2				486,5
331	Крокеты с кабачками	50,0	1,6	4,3	3,4				59,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8				97,8
	Чай с лимоном	200,0	1,0	0,2	20,2				86,6

	Итого:		61,2	62,1	164,5	1467,7
День №6						
Завтрак 8 июня						
219у	Сырники творожные со сгущенным молоком	120	23,7	10,7	18,1	263,1
381	Чай с лимоном	200	0,5	0,3	5,6	26,7
Пром.	Хлеб пшеничный белый	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Бананы	200,0	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
72.2	Салат из свеклы с зеленым горошком	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	Макароны отварные	150	3,5	4,3	35,8	195,8
280-У	Фрикадельки	90,0	8,5	11,0	13,2	185,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
15-У	Компот из свежемороженых ягод	200,0	0,2	0,2	67,0	29,1
	Итого:		104,64	41,68	231,97	1234,06
День №7						
Завтрак 10 июня						
401у	Блины со сгущенкой	220	10,1	15,3	50,3	379,1
54-21	Какао с молоком	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.	Вафля, мармелад	200	0,9	0,2	8,1	43
Обед						
38.29	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	0,6	3,7	2,2	44
82-У	Суп гороховый с курицей	200	5,1	4,5	10,8	103,9

268-У	Нагетцы «Детские» тушёные с овощами	90,0	16,6	16,6	16,6	21,8	303,4
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	7,8	7,0	7,0	33,9	229,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	0,6	19,8	97,8
376	Чай с лимоном	200	0,4	0	0	21,6	88,1
	Итого:		44,5	46,9	46,9	174,5	1302,4

День №8

Завтрак 11 июня

2.47-У	Каша овсяная молочная	200,0	7,1	9,7	9,7	32,3	245,5
376	Чай с лимоном	200	4,7	3,5	3,5	12,5	104,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	0,4	24,6	117,2
	Масло сливочное порционно						
Пром.	Апельсины	200,0	0,4	0,4	0,4	9,8	47,0

Обед

50.08	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60,0	4,3	7,5	7,5	4,6	102,6
87-У	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	200,0	4,4	5,3	5,3	6,8	92,6
295-У	Котлета куриная	90	17,1	23,1	23,1	22,6	366,8
54-1г	Рис отварной	150,0	5,3	4,9	4,9	32,8	196,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	0,6	19,8	97,8
Пром.	Компот из сухофруктов	200,0	1,0	0,2	0,2	20,2	86,6
	Итого:		51,4	55,6	55,6	186,0	1457,3

День №9

Завтрак 13 июня

219-У	Каша молочная пшеничная	150	29,7	13,4	13,4	22,6	329,9
381	Кофейный напиток	30,0	2,0	3,0	3,0	17,0	98,0
376	Сыр порционно	200,0	0,4	0,1	0,1	5,2	23,3

102.20	Салат фруктовый	100,0	0,7	0,3	12,0	53,4
	Обед					
38.29	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,7	2,2	44
113	Пельмени	200,0	5,7	7,2	12,1	135,9
279-У	Тефтели рыбные 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	Сок	200	0,5	0,1	12,8	54,6
	Итого:		60,1	52,3	143,1	1278,6
День 10						
	Завтрак 14 июня					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,2	225,5
54-21	Какао	200	0,5	0,3	5,6	26,7
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке Масло сливочное порционно	10	2,3	3,0	0	35,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Печенье, Йогурт	200	0,9	0,2	8,1	43
	Обед					
325	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик»	60	0,77	3,04	2,26	30,97
82-У	Щи из свежей капусты с курицей	200	5,1	4,5	10,8	103,9
280-У	Котлеты куриные	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
376	Чай с лимоном	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