

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ» п. Николаевка

Партизанского муниципального района

Куприянова О.И.

2024 года.



Десятидневное меню завтраков, обедов и полдников для организации питания детей 7-10 лет МБОУ «СОШ» п. Николаевка Партизанского муниципального района летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 –завтра					
123	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	200/10	7,9	9,82	33,22	351,22
Пром.	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	3,0	3,2	4,7	120,0
Пром.	Батон, хлеб ржано- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
Пром.	Свежие фрукты	1/100	0,4	0	25	66,9
	Итого		14,2	15,6	81,57	647,73
	Обед					
124	Щи по-уральски мясн.консервами	200/10	4,0	4,0	10,2	167
250	Минтай запечённый с картофелем отварным	220/10	10,9	9,9	30,4	315,6
96	Свекла тушенная с черносливом	80	0,5	0	1,9	15
117	Компот из ягоды св.заморож.	200	0,4	0	33,1	131
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,8	30,2	138
	Итого		16,7	14,7	130,8	766,6
	Полдник					
Пром.	Булочка «Улитка»	100	9,0	6,5	65,6	360
Пром.	Сок фруктовый в инд. уп	200	1	0	28	112
	Итого		10	6,5	93,6	472
	ИТОГО в день		49,1	40,4	314,14	1945,53
	День №2-завтрак					
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	72
Пром.	Масло сливочное	10	2,6	2,9	7,6	55
262	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоком)	200	6,35	12,1	23,5	218,5

392	Чай с лимоном	200	0,1	0	16,6	33
Пром.	Батон, хлеб ржано- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
	Итого		14,55	21,7	59,34	438,18
	Обед					
128	Рассольник домашний	200/10	4,6	6,0	19,6	151,1
5	Котлета куриная п/ф	90	6,26	9,46	5,27	153,2
210	Овощи, припущенные в молочном соусе	150/40	3,15	8,6	10,45	179,0
Пром.	Помидоры свежие	80	0,18	0	1,8	7,0
32	Чай с сахаром	200	1,0	0	28,0	113
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого		20,19	24,76	92,92	745,3
	Полдник					
Пром.	Булочка «Карамелька»	100	9,0	6,5	65,6	360
Пром.	Йогурт	100	4,25	4,0	4,38	78,5
	Итого		13,25	10,5	69,98	438,5
	ИТОГО в день		47,99	56,96	222,24	1621,98
	День №3 - завтрак					
430	Запеканка картофельная с рыбными консервами	150/10	11,3	18,4	32,5	293
Пром.	Зеленый горошек	35	0,95	0,06	2,2	14,8
642	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31,8	187
Пром.	Батон, хлеб ржано- пшеничный	37,5/20	0,9	0,9	11,64	59,58
	Итого:		14,55	24,36	59,34	438,18
	Обед					
151	Суп-лапша домашняя	200/10	5,8	7,5	16,9	168
54 - 25м	Курица тушеная с морковью	90/30	14,1	5,7	4,4	126,4
22	Картофельное пюре	150	5,8	3,62	30,0	175,87
Пром.	Огурцы свежие	80	0,18	0	1,8	7,0
6	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,3	107,0
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого		31,64	17,52	108,2	726,27
	Полдник					
Пром.	Булочка «Воздушная»	100	7,7	6,5	66,3	356,2
32	Чай с сахаром	200	1,0	0	28,0	113
	Итого		8,7	6,5	94,3	469,2
	ИТОГО в день		60,31	51,49	297,52	1811,25
	День №4-завтрак					
41	Отбивная куриная	90	9,12	9,56	1,2	172,32
273	Макаронны отварные	150	6,0	8,6	34,8	231,0
376	Компот из смеси сушен. фруктов и ягод	200	0,4	0	27,3	107
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	2,31	0,42	11,64	59,58
	Итого		17,83	18,58	74,94	569,9
	Обед					
87	Суп картофельный с сайрой	220/20	2,8	5,1	19,8	143
5	Печень по-строгановски	75/50	5,9	6,1	3,6	144

315	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228
Пром.	Кабачковая икра	80	1,14	2,34	5,34	47,4
32	Чай с сахаром	200	1,0	0	28,0	113
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого		20,00	20,74	123,14	817,4
	Полдник					
Пром.	Булочка с творожной начинкой	100	9,0	6,5	65,6	360
642	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31,8	187
	Итого		13,7	11,5	97,4	547
	ИТОГО в день		53,77	54,02	421,76	2551,34
	День №5- завтрак					
285	Тефтели мясные припущенные	90/40	6,05	6,13	16,1	186,1
313	Каша гречневая	150	3,2	2,8	26,5	91
96	Свекла тушеная с черносливом	80	0,5	0	1,9	15
705	Напиток из свежих плодов в горячем виде	200	0,6	0	16,3	63,0
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	37,5/20	2,31	0,42	11,64	59,58
	Итого		12,66	9,35	72,44	414,68
	Обед					
110	Борщ	200	8,59	7,66	13,72	168
297	Каша ячневая	150	3,15	3,6	30,45	179
171	Котлета мясная п/ф	90	6,26	9,46	5,26	153,2
	Огурец соленый с луком	40/20	0,96	0,09	2,04	12,84
704	Компот из кураги	200	0,5	0	28,9	117,7
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого		24,46	29,51	108,17	772,74
	Полдник					
Пром.	Булочка со сгущ. молоком	100	8,5	5,9	65,2	354,7
Пром.	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	3,0	3,2	4,7	120,0
	Итого		11,5	9,1	69,9	474
	ИТОГО в день		52,87	43,96	254,89	1739,92
	День №6-завтрак					
266	Запеканка рисовая со свежими плодами с соусом	150/40	9,1	10,7	32,3	325,7
630	Чай с молоком	200	3,78	3,76	10,5	67,3
	Батон с маслом	40/5	5,31	5,3	9,08	109,5
Пром.	Груша свежая	100	0,4	0	20,0	60,5
	Итого		18,59	19,76	71,88	563
	Обед					
139	Суп картофельный с клецками	200/10	5,9	6,4	23,7	176,4
75	Фрикадельки (п\ф)	80	7,8	23,6	46,0	206,0
216	Картофель и овощи, тушеные	150	3,15	8,6	30,45	179,0
Пром.	Огурцы свежие	80	0,18	0	1,8	7,0
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,3	107
	Итого		22,43	39,3	157,05	817,4
	Полдник					

Пром.	Вафли	100	3	15,5	30	270
32	Чай с сахаром	200	1	0	28	112
	Итого		4	15,5	58	382
	ИТОГО в день		45,02	74,56	286,93	1762,4
	День №7- завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	8,58	12,3	12,6	283,8
3	Батон , сыр, масло слив.	40/10/10	2,8	3,0	7,7	82,0
642	Какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187
	Итого		9,94	11,72	52,1	442,68
	Обед					
110	Свекольник	200	4,83	5,69	9,99	124,69
406	Минтай припущенный с овощами	90/40	15,93	9,53	3,4	163,3
305	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228
Пром.	Помидоры, огурцы свежие	40\40	0,4	0	1,4	7
32	Чай с сахаром	200	1	0	28	112
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,9	0,65	27,2	139
	Итого		27,01	18,07	95,2	775,19
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	2,95	2,35	37,5	115
Пром.	Йогурт	100	4,25	4,0	4,38	78,5
	Итого		7,2	6,35	41,88	193,5
	ИТОГО в день		44,15	36,14	189,18	1411,37
	День №8 –завтрак					
141	Каша молочная «Геркулес»	150	4,0	11,69	25,16	172,6
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	72,0
265	Чай с лимоном	200	0,1	0	16,6	33
	Батон с маслом сливочным	40/10	0,9	0,9	11,64	59,58
	Итого		9,6	18,39	62,16	337,18
	Обед					
181	Суп сайровый	200/20	4,01	2,77	16,59	107,33
108	Гороховое пюре с говядиной тушенной	150/10	7	5,3	39,0	252,9
Пром.	Огурец соленый	40	0	0	0,9	15,0
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,3	107
Пром.	Хлеб пшеничный\ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого		16,41	8,77	111,59	624,23
	Полдник					
Пром.	Булочка с шоколадной начинкой	100	2,95	2,35	37,5	115
32	Чай с сахаром	200	0,4	0	41,3	161
	Итого		3,35	2,35	78,8	382
	ИТОГО в день		29,36	29,51	252,55	1343,41
	День №9 –завтрак					
278	Лапшевник с творогом	150/10	8,92	9,18	17,59	217,0
Пром.	Кукуруза консервированная	50	0,20	0	1,8	7,0

13	Кисель	200	0,09	0	22,93	172,05
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	37,5/20	2,31	0,42	11,64	59,58
	Итого		11,52	9,6	53,96	455,63
	Обед					
129	Рассольник ленинградский	200/10	4,8	6,1	22,4	163,8
285	Тефтели мясные припущенные	90/40	6,05	6,13	16,1	186,1
482	Капуста тушеная	150	2,45	5,0	11,7	93,5
Пром.	Овощи свежие	60	0,36	0	3,6	7
32	Чай с сахаром	200	1	0	28,0	112
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5	5,0	0,7	27,8	142
	Итого		19,66	17,9	109,6	704,4
	Полдник					
Пром.	Булочка со сгущ. молоком	100	8,5	5,9	65,2	354,7
642	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31,8	187
	Итого		13,2	10,9	97	541,7
	ИТОГО в день		44,38	38,4	260,56	1701,73
	День №10 –завтрак					
231	Сырники со сгущённым молоком	200/10	27,12	5,24	44,67	334,32
642	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31,8	187
Пром.	Печенье	40	2,95	2,35	37,5	115
	Итого		34,77	12,59	113,97	636,32
	Обед					
138	Суп с зеленым горошком	200/10	4,7	6,0	17,6	143,2
293	Пельмени п/ф с маслом	230/5	19,44	14,76	51,3	416
Пром.	Огурец соленый	40	0	0	0,9	15,0
628	Чай с лимоном	200	1	0	28	112,3
Пром.	Хлеб пшеничный\ ржаной	52,5/28	5,0	0,7	27,8	142
	Итого		30,14	21,46	125,6	828,5
	Полдник					
Пром.	Булочка «Майская»	100	7,5	5,3	67,6	348,5
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	28	112
	Итого		8,5	5,3	95,6	460,5
	ИТОГО в день		60,48	52,59	335,17	1925,32
	ИТОГО за 10 дней		524,32	496,42	2851,5	18185,76