

УТВЕРЖДАЮ

А.А.Зеленов
Директор Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения Воскресенская средняя школа

01 апреля 2025 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
для детей возраст 7-10 лет
2025 год**

день 1

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша пшенно-рисовая молочная	6,38	13,71	46,48	312,10	200/10/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
итого:		11,38	16,61	91,58	528,37	
Обед						
1	Щи из свежей капусты с курицей	7,99	9,68	9,94	168,51	250/25
2	Котлета мясная	15,55	11,55	14,37	295,37	100
3	Гречка отварная	7,36	7,06	47,1	281,46	180/10
4	Чай с сахаром	0,2	0,06	15,01	61,3	200
5	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
6	Хлеб ржаной	2,7	0,51	15,91	80,4	40
7	Яблоко	0,4	0,4	9,5	63,0	150
итого:		37,3	30,46	131,93	1044,74	
Всего		48,68	47,07	223,51	1573,11	

2 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Запеканка творожная со сгущ.мол.	23,2	31,2	27,0	449,5	180/15
2	Чай с сахаром	0,2	0,06	15,0	61,3	200
итого:		23,4	31,26	42,0	510,8	
Обед						
1	Овощи свежие	1,0	0,4	2,3	21,0	50
2	Суп гороховый с курицей	8,49	7,38	21,04	222,71	250/25
3	Курица тушеная в сметанном соусе	18,1	15,4	34,9	236,2	75/75
4	Рис отварной	4,55	5,96	47,12	263,46	180
5	Напиток лимонный/апельсиновый/	0,2	0,057	15,1	61,3	200
6	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
7	Хлеб ржаной	2,7	0,51	15,91	80,4	40
8	Сок	0,13	0,23	24,49	99,0	200
итого		38,27	31,13	180,96	1078,77	
Всего:		61,67	62,39	222,96	1589,57	

3 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша рисовая молочная	6,27	10,8	51,3	341,98	200/10/10
2	Чай с сахаром	0,2	0,057	15,01	61,3	200
3	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
итого:		9,57	12,05	86,41	497,98	
Обед						
1	Овощи свежие	1,0	0,4	2,3	21,0	50
2	Борщ из свежей капусты с курицей	7,99	9,68	9,94	168,51	250/25/10
3	Котлета куриная	18,25	18,5	14,37	295,37	100
4	Пюре картофельное	4,26	8,08	31,06	213,95	200/10
5	Компот из свежих ягод	0,2	0,06	15,02	61,8	200
6	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
7	Хлеб ржаной	2,7	0,51	15,91	80,4	40
8	Яблоко	0,4	0,4	9,5	63,0	150
итого		37,9	38,83	118,2	998,73	
Всего:		47,43	48,0	204,61	1496,71	

4 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша овсяная с курагой	8,7	10,8	37,1	279,7	200/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
итого		13,7	13,7	82,2	495,97	
Обед						
1	Овощи свежие	1,0	0,4	2,3	21,0	50
2	Суп вермишелевый с курицей	7,99	9,68	9,94	168,51	250/25
3	Курица тушеная в сметанном соусе	18,1	15,4	34,9	236,2	75/75
4	Макаронны отварные	5,52	5,30	35,37	211,1	150
5	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
6	Хлеб ржаной	2,7	0,51	15,91	80,4	40
7	Чай с сахаром	0,2	0,057	15,01	61,3	200
итого:		38,61	32,54	215,73	873,21	
Всего		52,31	55,47	205,74	1369,18	

5 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша пшенная молочная	6,27	10,8	54,3	341,98	200/10/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
итого:		11,27	13,7	99,4	558,25	
Обед						
1.	Суп картофельный с курицей	8,49	7,38	21,04	222,71	250/25
2	Котлета рыбная	11,6	9,87	6,0	164,13	100
3	Рис отварной	4,55	5,96	47,12	263,46	180/10
4	Чай с сахаром	0,2	0,06	15,01	61,3	200
5	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	40
6	Хлеб ржаной	2,7	0,51	15,91	80,4	40
7	Сок	0,13	0,23	24,49	99,0	200
итого:		32,22	25,61	154,17	1023	
Всего:		43,49	38,14	225,97	1581,25	

6 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1.	Каша пшенно-рисовая молочная	6,38	13,71	46,48	312,1	200/10/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
	итого	11,38	16,61	91,58	528,37	
Обед						
1	Овощи свежие	1,0	0,4	2,3	21,0	50
2	Суп вермишелевый с курицей	8,49	7,38	21,04	222,71	250/25
3	Котлета мясная	15,55	11,55	14,37	295,37	100
4	Макаронны отварные	5,52	5,3	35,37	211,1	150/10
5	Компот из кураги	0,04	0,0	24,76	94,2	200
6	Хлеб пшеничный, ржаной	4,55	1,6	24,6	132,0	55
7	Сок	0,13	0,23	24,49	99,0	200
	итого:	35,28	26,46	146,93	1075,38	
	Всего	46,66	43,07	238,51	1603,75	

7 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1.	Каша овсяная с курагой	8,7	10,8	37,1	279,7	200/10
2	Чай с сахаром	0,2	0,057	15,01	61,3	200
3	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
	итого	12	12,05	72,21	435,7	
Обед						
1	Овощи свежие	1,0	0,4	2,3	21,0	50
2	Борщ из свежей капусты с курицей	7,99	9,68	9,94	168,51	250/25/10
3	Курица тушеная в томатном соусе	17,65	14,58	24,7	221,0	75/75
4	Гречка отварная	7,36	7,06	47,1	281,46	180
5	Компот из свежих ягод	0,2	0,06	15,02	61,8	200
6	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
7	Хлеб ржаной	2,7	0,51	15,91	80,4	40
	итого:	40	33,49	135,07	928,87	
	Всего	52,0	54,7	207,28	1364,57	

8 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углевод ы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша рисовая молочная	6,27	10,8	54,3	341,98	200/10/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
	итого	11,27	24,97	99,4	558,25	
Обед						
1	Овощи свежие	1,0	0,4	2,3	21,0	50
2	Щи из свежей капусты с курицей	7,99	9,68	9,94	168,51	250/25
3	Гуляш из мяса	19,7	17,89	4,76	168,2	75/75
4	Рис отварной	4,55	5,96	47,12	263,46	180
5	Компот из свежих яблок	0,2	0,06	15,02	61,8	200
6	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
7	Хлеб ржаной	2,7	0,51	15,91	80,4	40
8	Апельсин	0,2	0,06	17,2	65,8	150
	итого:	39,44	35,76	132,35	923,87	
	Всего:	50,71	60,73	231,75	1482,12	

9 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Оладьи со сгущенным молоком	13,95	18,6	55,63	293,85	200/30
2	Чай с сахаром	0,2	0,06	15,01	61,3	200
	итого	14,15	18,66	70,64	355,15	
Обед						
1	Суп картофельный с курицей	8,49	7,38	21,04	222,71	250/25
2	Котлета куриная	18,25	18,5	14,37	295,37	100
3	Капуста тушеная	6,76	11,6	19,6	198,6	200/10
4	Напиток лимонный/апельсиновый	0,2	0,06	15,1	61,3	200
5	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
6	Хлеб ржаной	2,7	0,51	15,91	80,4	40
7	Сок	0,13	0,23	24,49	99,0	200
	итого:	39,63	39,13	130,61	1052,09	
Всего:		63,87	57,79	201,25	1407,23	

10 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша пшенно-рисовая молочная	6,27	10,8	54,3	341,98	200/10/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
итого:		11,27	13,7	99,4	558,25	
Обед						
1	Суп гороховый с курицей	8,49	7,38	21,04	222,71	250/25
2	Рыба запеченная в сметанном соусе	18,87	22,0	5,5	295,75	100
3	Пюре картофельное	4,26	8,08	31,06	213,95	200/10
4	Компот из свежих ягод	0,2	0,06	15,02	61,8	200
5	Хлеб пшеничный	3,1	1,2	20,1	94,7	40
6	Хлеб ржаной	2,7	0,51	15,91	80,4	40
7	Сок	0,13	0,23	24,49	99,0	200
итого:		37,75	39,46	133,12	1068,31	
Всего		49,02	53,16	232,52	1626,56	

Всего 486,77 534,1 2261,2 14868,8

Средняя 48,7 53,4 226,1 1486,9

Технолог

В.В. Плеханова