Согласовано нач. лагеря
_____ (Г.Р. Богабиева)

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ
дер.Старый Пинигерь
_____/М.Г.Гарипов/
28.03.2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

лагеря с дневным пребыванием детей с 11 лет
на базе МКОУ СОШ дер. Старый Пинигерь

Составитель : повар детского питания
Тухватова А.М.

2025г.

День 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша овсяная	250	10,0	12,7	43,7	330
	Напиток кофейный	200	4,6	4,6	2,7	160
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,4	26,3	127,5
ВСЕГО:			21,94	22,3	72,7	674,5
Обед	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками	300	3,2	3,0	22,6	133
	Котлета говяжья	100	20,2	18,3	17,5	320
	Каша гречневая	250	14,4	9,4	63,0	401
	Кисель	200	-	-	30,6	119
	Огурец св.	100	0,22		0,55	3,2
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	21,04	102
ВСЕГО:			41,39	55,14	165,29	1122,2
Итого на день			63,33	77,44	237,99	1796,7

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша ячневая	250	8,70	10,00	44,70	305,00
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,40	26,30	127,50
	Чай с лимоном	200	0,30	-	20,20	60,00
ВСЕГО:			12,93	22,80	91,30	605,00
Обед	Уха рыбацкая	300	10,10	4,80	14,60	143,00
	Котлеты куриные	80	11,40	16,20	13,40	246,00
	Рис отварной	250	6,00	6,50	61,30	334,00
	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	35,40	140,00
	Помидоры св.	100	0,23		0,92	4,70
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	21,04	102,00
ВСЕГО:			43,00	38,32	217,86	1406,70
Итого на день			55,93	61,12	309,16	2011,70

День 3	Наименования блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
	Каша гречневая молочная	250	10,9	11,3	44,5	325
	Чай сладкий	200	0,2	-	20	58
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,4	26,3	127,5
ВСЕГО			18,44	16,3	90,8	567,5
	Борщ из свежей капусты	300	2,0	6,0	14,0	117
Обед	Котлеты рыбные	120	19,0	12,8	18,3	266
	Пюре картофельное	220	4,5	7,2	29,4	203
	Компот из кураги	200	0,6	-	35,4	140
	Огурец св.	100	0,22		0,55	3,2
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	21,04	102
ВСЕГО			26,62	26,32	128,69	875,2
Итого на день			45,06	42,62	249,49	1442,7

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидки («Дружба»)	250	7,7	10,6	41,0	291
	Кофейный напиток	200	4,6	4,6	2,7	160
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,4	26,3	127,5
ВСЕГО			16,23	28	70,1	691
Обед	Щи по-Уральски с крупой с фрикадельками	300	2,2	6,6	8,5	104
	Котлета из говядины	100	20,2	18,3	17,5	320
	Рожки отварные	220	8,1	7,2	48,2	295
	Сок фруктовый	200	0,8	-	9,6	46
	Помидоры св.	100	0,23		0,92	4,7
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	21,04	102
ВСЕГО			34,9	33,82	107,66	893,7
Итого на день			51,13	61,82	177,76	1584,7

День 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	300	6,6	6,2	23,8	178
	Чай с лимоном	200	0,3	-	20,2	60
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,4	26,3	127,5
ВСЕГО:			14,24	11,2	70,3	422,5
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками	300	9,6	5,1	38,5	242
	Котлета куриная	120	18,0	25,5	18,5	378
	Пюре картофельное	220	4,5	7,2	29,4	203
	Компот из свежих яблок	200	1	-	33	123
	Огурец св.	100	0,22	-	0,55	3,2
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	21,04	102
ВСЕГО:			36,39	38,12	140,39	1051,2
ИТОГО на день			50,63	49,32	211,29	1473,7

День 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша из риса молочная жидкая	250	7,2	10,0	50,1	321
	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,4	26,3	127,5
ВСЕГО:			15,73	27,4	103,50	721
Обед	Суп из овощей с фрикадельками	300	2,2	5,0	12,8	106
	Котлета из говядины	100	20,2	18,3	17,5	320
	Вермишель отварные	220	8,1	7,2	48,2	295
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	140
	Помидоры св.	100	0,23	-	0,92	4,7
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	21,04	102
ВСЕГО:			34,7	30,82	145,86	1011,7
Итого на день:			50,43	58,22	249,36	1732,7

День 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша кукурузная молочная	250	8,9	10,0	59,4	352
	Чай сладкий	200	0,8	8,8	15,8	142
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,4	26,3	127,5
ВСЕГО:			17,04	23,8	101,5	678,50
Обед	Суп крестьянский с крупой перловой и с фрикад.	300	2,5	6,1	14,9	126
	Плов из куриной грудки	250	23,0	29,2	40,2	519
	Сок	200	0,5	-	11,7	52
	Огурец св.	100	0,22		0,55	3,2
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	21,04	102
ВСЕГО:			29,29	35,62	88,39	802,2
ИТОГО на день			46,33	59,42	189,89	1480,7

День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша манная	250	7,5	10,0	37,2	269
	Чай с молоком	200	0,3	-	20,2	60
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,4	26,3	127,5
ВСЕГО:			11,73	22,8	83,8	569
Обед	Рассольник домашний	300	2,6	6,2	18,5	142
	Котлеты говяжьи	100	20,2	18,3	17,5	320
	Рис отварной	250	6,00	6,50	61,30	334,00
	Компот из кураги	200	0,6	-	35,4	140
	Помидоры св.	100	0,23		0,92	4,7
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	21,04	102
ВСЕГО:			32,7	31,32	154,66	1042,7
<i>Итого на день:</i>			44,43	54,12	237,96	1611,7

День 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша из пшена молочная	250	9,1	11,1	42,6	307
	Какао с молоком	200	0,2	-	20	58
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,4	26,3	127,5
ВСЕГО:			16,64	16,1	88,9	549,5
Обед	Щи со свежей капустой с фрикад.	300	2,1	6,7	10,1	110
	Котлеты куриные	120	18,0	25,5	18,5	378
	Пюре картофельное	220	4,5	7,2	29,4	203
	Компот из изюма	200	0,6	-	35,4	140
	Огурец св.	100	0,22		0,55	3,2
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	21,04	102
ВСЕГО:			28,49	39,72	141,5	1044,9
Итого на день:			45,13	55,82	230,4	1594,4

День 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная	250	9,1	10,1	44,3	296
	Чай сладкий	200	4,6	4,6	2,7	160
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,4	26,3	127,5
ВСЕГО:			17,63	27,5	73,4	696
Обед	Суп рисовый с фрикад.	300	3,2	3,0	23,2	135
	Рожки отварные	220	8,1	7,2	48,2	295
	Котлеты говяжьи	100	20,2	18,3	17,5	320
	Компот из св.яблок	200	0,6	-	35,4	140
	Помидоры св.	100	0,23		0,92	4,7
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	21,04	102
ВСЕГО:			35,4	28,82	146,26	996,7
Итого на день			53,03	56,32	219,66	1692,7