

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 7-11 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	180	7.2	9.1	31.5	238
	Напиток кофейный	200	4,6	4,6	2,7	160
	Хлеб пшеничный	40	3.84	0.4	26.3	127,5
ВСЕГО:			19.14	18.7	57.5	582.5
Обед	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками	250	2.7	2.5	8,8	111
	Котлета говяжья	80	16,2	14.5	13.9	252
	Каша гречневая	180	10.4	6.8	45.4	288
	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:		23.89	24.12	130.29	519.2
Итого на день			43.03	42.82	187.79	1501.7

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша ячневая	180	6.2	7.2	32.2	219
	Хлеб пшеничный	40	3.84	0.4	26.3	127,5
	Чай с лимоном	200	0.3	-	20.2	60
ВСЕГО:			10.43	20	78.8	519
Обед	Уха рыбацкая	250	5.2	2.4	16,8	110
	Котлета из говядины	80	16,2	14.5	13.9	252
	Рис отварной	180	4.3	4.7	44.1	240
	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:			43.5	32.42	215.06	1337.7
Итого на день			53.93	52.42	293.86	1856.7

День 3	Наименования блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
	Каша гречневая молочная	180	7.9	8.4	32.1	234
	Чай сладкий	200	0.2	-	20	58
	Хлеб пшеничный	40	3.84	0.4	26.3	127,5
ВСЕГО			15.44	13.4	78.4	476.5
	Борщ из свежей капусты	250	1.7	5	11.6	97
Обед	Котлеты рыбные	100	12.7	8.5	12.2	177
	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24	166
	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			22.29	19.72	111.79	729.2
Итого на день			37.73	33.12	190.19	1205.7

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидки («Дружба»)	180	5.6	7.6	29.5	209
	Кофейный напиток	200	4.6	4.6	2.7	160
	Хлеб пшеничный	40	3.84	0.4	26.3	127,5
ВСЕГО			14.13	25	58.6	609
Обед	Щи по-Уральски с крупой с фрикадельками	250	1.8	5.5	7	87
	Котлета из говядины	80	16,2	14.5	13.9	252
	Рожки отварные	180	6.6	4.7	39.4	230
	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			29.7	26.42	100.06	776.7
Итого на день			43.83	51.42	158.66	1385.7

День 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	5.5	5.2	19.9	148
	Чай с лимоном	200	0,3	-	20,2	60
	Хлеб пшеничный	40	3.84	0.4	26.3	127,5
ВСЕГО:			13.14	10.2	66.4	392.5
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками	250	2.6	2.5	19.3	112
	Ежики с красным соусом	80/30	16,2	14.5	13.9	252
	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24	166
	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:			31.49	23.32	110.39	774.2
ИТОГО на день			44.63	33.52	176.79	1166.7

День 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша из риса молочная жидкая	180	5.2	7.2	36.1	231
	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160
	Хлеб пшеничный	40	3.84	0.4	26.3	127,5
ВСЕГО:			13.73	24.6	89.5	631
Обед	Суп из овощей с фрикадельками	250	1.8	4.2	10.7	88
	Котлета из говядины	80	16,2	14.5	13.9	252
	Вермишель отварные	180	6.6	4.7	39.4	230
	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:			28.8	23.72	131.36	860.7
Итого на день:			42.53	48.32	220.96	1491.7

День 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша кукурузная молочная	180	6.4	7.2	42.8	263
	Чай сладкий	200	0,8	8.8	15,8	142
	Хлеб пшеничный	40	3.84	0.4	26.3	127,5
ВСЕГО:			14.54	21	84.9	589.5
Обед	Суп крестьянский с крупой перловой и с фрикад.	250	2.1	5.1	12.4	105
	Плов из куриной грудки	180	17.1	21.4	28.4	377
	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:			22.99	26.82	74.09	639.2
ИТОГО на день			37.53	47.82	158.99	1228.7

День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша манная	180	5.4	7.2	26.8	194
	Чай с молоком	200	0,3	-	20,2	60
	Хлеб пшеничный	40	3.84	0.4	26.3	127,5
ВСЕГО:			9.63	20	73.4	494
Обед	Рассольник домашний	250	8.6	4	12.1	120
	Котлеты говяжьи	80	16.2	14.5	13.9	252
	Рис отварной	180	4.3	4.7	44.1	240
	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:			33	23.52	212.56	1210.7
Итого на день:			42.63	43.52	285.96	1704.7

День 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша из пшена молочная	180	6.5	8	30.7	221
	Какао с молоком	200	0.2	-	20	58
	Хлеб пшеничный	40	3.84	0.4	26.3	127,5
ВСЕГО:			14.04	13	77	463.5
Обед	Щи со свежей капустой с фрикад.	250	1.7	5.6	8.4	91
	Котлеты куриные	80	16,2	14.5	13.9	252
	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24	166
	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:			25.49	26.32	129.8	862.9
Итого на день:			39.53	39.32	206.8	1326.4

День 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	11.24	17.2	90.53	577.3
	Чай сладкий	200	4,6	4,6	2.7	160
	Хлеб пшеничный	40	3.84	0.4	26.3	127,5
ВСЕГО:			19.77	34.6	119.63	977.3
Обед	Суп рисовый с фрикад.	250	2.6	2.5	19.3	112
	Котлета из говядины	80	16,2	14.5	13.9	252
	Рожки отварные	180	6.6	4.7	39.4	230
	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:			29,3	22,02	129,96	840,7
Итого на день			49,07	56,62	249,59	1818