

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Желудевская СОШ»
Михеева Т.В.



***Примерное десятидневное меню
лагеря с дневным пребыванием детей
при МБОУ «Желудевская СОШ им. Героя РФ
И.В. Филькина »***

2024-2025 г.

№ ре- цепт уры	Название блюда и продуктов	Выход блюда в гр.	Химический СОСТАВ			Энергетическая Ценность ККал
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
	1 день					
	Завтрак					
	Каша молочная геркулесовая	250	4,80	5,0	19,77	149,75
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	4,05	55,80
	Бутерброд с маслом	60/10	3,59	8,35	23,24	187,90
	Всего в завтрак		10,91	16,50	47,06	393,45
	Обед					
	Свежий помидор порционный	50	0,4	0,1	1,9	10,7
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,36	9,01	56,83	109,47
	Бефстроганов из говядины с рожками	200\100	13,75	27,0	21,20	224,0
	Компот из сухофруктов	200	0,32		77,29	116,76
	Хлеб пшеничный	50	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6
	Всего в обед		19,61	36,79	185,82	599,78
	Полдник					
	Фрукты	200	0,8	0,2	30,0	114,0
	Печенье	50	3,43	3,46	23,84	140
	Нектар	200	0,37	0,01	27,41	34,8
	Всего в полдник		4,6	3,67	81,25	288,8
	ВСЕГО В ДЕНЬ		35,12	56,96	314,13	1282,03
	2-Й ДЕНЬ					
	Завтрак					
	Каша манная молочная	250	7,58	18,83	40,42	278,44
	Чай	200	5,6	6,9	16,71,	155,2
	Хлеб пшеничный, сыр	25/15	1,78	0,28	11,60	57,25
	Йогурт фруктовый.	120	3,43	3,46	23,84	140
	Всего в завтрак		18,39	29,47	92,39	639,89
	Обед					
	Свежие овощи.	50	0,7	0,3	1,8	9,7
	Суп полевой на костном бульоне	250	0,64	1,6	15,68	78,89
	Рыба запеченная с рисом	80\100-30	18,06	4,45	47,02	245,58
	Кисель плодово-ягодный	200	0,32	0,0	17,38	117,12
	Хлеб пшеничный	50	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6
	Всего в обед		23,5	9,73	100,48	590,14
	Полдник					
	Фркты.	200	0,8	0,2	30,0	114,0
	Пряники.	50	3,43	3,46	23,84	140
	Нектар.	200	0,37	0,01	27,41	34,8
	Всего в полдник		4,6	3,67	81,25	288,8
	ВСЕГО В ДЕНЬ		46,49	42,87	275,12	1518,83

	3-Й ДЕНЬ					
	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	250	5.88	4.56	43.42	243.8
	Чай	200	5,6	6,9	16.71,	155.2
	Бутерброд с маслом	50/10	3.59	8.35	23.60	187.90
	Всего в завтрак		15.07	19.81	83.73	586.69
	Обед					
	Овощи свежие.	50	0,4	0.1	1.9	10.7
	Суп гороховый на курином бульоне	250	3.93	1.86	17.16	102.75
	Котлета домашняя с картофельным пюре.	85\100-30	8.1	10.0	6.4	137.2
	Компот из сухофруктов	200	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40	2.0	0,4	17	81,6
	Всего в обед		16.27	12.64	78.82	483.7
	Полдник					
	Свежие фрукты.	200	0,75		17,55	70,5
	Нектар. Шокол. Ботончик.	200/55	0,8	0,2	30,0	114.0
	Всего в полдник		1.55	0.2	47.55	184.5
	ВСЕГО В ДЕНЬ		32.89	32.65	210.1	1254.89
	4-Й ДЕНЬ					
	Завтрак					
	Суп молочный вермишелевый. Йогурт	250/120.	7.58	18.13	40.47	248.44
	Чай	200	5,6	6,9	16.71,	155.2
	Бутерброд с сыром	40/20	3,43	3,46	23,84	140
	Всего в завтрак		16.61	28.49	81,02	543.64
	Обед					
	Овощи свежие.	100	0.7	1.88	2.8	13.9
	Щи из свежей капусты на курином бульоне.	250	1.16		15.40	79.57
	Плов с курицей.	220	18.63	11.85	12.56	233.56
	Чай.	200	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40	2.0	0,4	17.0	81,6
	Всего в обед		24.33	14.41	84.12	560.08
	Полдник					
	Свежие фрукты.	200	0,8	0,2	30,0	114.0
	Вафли	50	3.43	0.37	0,01	27.41
	Нектар.	200	0.37	0,01	27.41	34,8
	Всего в полдник		4.6	3.67	81.25	288.8
	ВСЕГО В ДЕНЬ		45.54	46.57	246.39	1392,52
	5-Й ДЕНЬ					
	Завтрак					
	Омлет. Йогурт.	150/120.	8.22	9.87	35.54	274.64
	Чай с лимоном.	200/7	5,6	6,9	16.71,	155.2

	Бутерброд с сыром.	60	3.59	8.35	23.34	187.90
	Всего в завтрак		17.41	25.12	75.19	617.74
	Обед					
	Свежие овощи.	50	0,4	0.1	1.9	10.7
	Рассольник ленинградский	250	8.3	12.0	17.3	204.0
	Тефтели с рисом	80\140	17.77	8.14	26.47	165.88
	Какао	200	6.0	5.2	29.8	187.2
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6
	Всего в обед		36.25	26,12	104.07	706.63
	Полдник					
	Свежие фрукты.	200	1,05	2.0	9,4	42,7
	Печенье, пастила	35/20.	3.43	3.46	23.83	140.0
	Сок	200	0.37	0,01	27.41	34,8
	Всего в полдник		4.82	5.47	49.98	208.7
	ВСЕГО В ДЕНЬ		58.48	56.71	229.24	1533.07
	6-Й ДЕНЬ					
	Завтрак					
	Каша манная молочная	250	7.58	18.83	40.42	278.44
	Чай	200	5,6	6,9	16.71,	155.2
	Бутерброд с сыром	50\10\	5.68	28.26	23.44	219.2
	Всего в завтрак		18,86	53.99	71.57	652.84
	Обед					
	Салат из свежих огурцов	100	0.7	1.88	2.8	13.9
	Суп картофельный на курином бульоне	250	0.96	1.56	7.95	50.62
	Голубцы ленивые	50\150	13.85	4.33	0.77	99.4
	Кофейный напиток	200	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25
	Хлеб ржаной	40	2.0	0,4	17	81,6
	Всего в обед		19.35	8.45	64.88	396.97
	Полдник					
	Нектар	200	0.37	0,01	27.41	34,8
	Фрукты	200	61,8	1,8	1,5	12.9
	Вафли , Зефир	50/30	7.2	29.6	58.1	34.8
	Всего в полдник		14.37	31.5	87.01	82.5
	ВСЕГО В ДЕНЬ		52.58	93.94	223.46	1132.31
	7-Й ДЕНЬ					
	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная	250	7.36	9.79	41.14	289.08
	Чай с лимоном	200/7	5,6	6,9	16.71,	155.2
	Бутерброд с маслом	60	13.49	21.29	82.77	130.65
	Всего в завтрак		26.45	37.98	140.62	574,93
	Обед					
	Свежий огурец	100	0.7	1.88	2.8	13.9
	Суп картофельный на костном бульоне	250	0.96	1.56	7.95	55.22

	Биточки Мясные с рожками	80/150	28,2	6,7	21,5	259.0
	Компот из сухофруктов	200	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6
	Всего в обед		33.7	10.82	60.85	561.17
	Полдник					
	Фрукты	150	1,05		9,4	42,7
	Шоколадный батончик	35	3,43	3,46	23,83	140
	Нектар	200	0.37	0,01	27.41	34,8
	Всего в полдник		4.85	3.47	60.64	186.5
	ВСЕГО В ДЕНЬ		65.0	52.27	262.11	1322.6
	8-Й ДЕНЬ					
	Завтрак					
	Рожки отварные с тертым сыром	150/20	8.87	18.5	8.9	195.5
	Какао	200	5,6	6,9	8,9	124
	Хлеб пшеничный.	50/20	3,55	0,55	23,2	114,5
	Всего в завтрак		18.02	25.95	41.0	434.0
	Обед					
	Свежий помидор	50	0.4	0.1	1.9	10.7
	Щи из свежей капусты на костном бульоне	250	2,5	5	20,47	107.34
	Котлета рыбная с картофельным пюре	200	17.81	9.7	24.6	257.2
	Чай	200	5,6	6,9	16.71,	155.2
	Хлеб пшеничный	50	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40	2.0	0,4	17	81,6
	Всего в обед		30.09	17,28	69,91	551,25
	Полдник					
	Фрукты	150	0,36		18,2	62,1
	Нектар, пряники	200/50	3.4		22.4	90.4
	Всего в полдник		3,76		40,6	152,5
	ВСЕГО В ДЕНЬ		51,87	43,23	151,51	1137,75
	9-Й ДЕНЬ					
	Завтрак					
	Каша манная молочная	250	7.58	18.83	40.42	278.44
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	4,05	55,80
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50\10\16	7.35	12.61	23.6	244.24
	Всего в завтрак		17,4	34,59	68,07	578,48
	Обед					
	Огурец свежий порционно	50	9,7	0,7	0,3	1,8
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	1.45	1.62	14.4	79.34
	Солянка с говядиной	220	17.15	11.85	15.36	84.52
	Кисель плодово-ягодный	200	0.12	19.1	15.57	28.10

	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6
	Всего в обед		32,2	33,95	58,66	332,61
	Полдник					
	Фрукты	150	1,05	0.0	9,45	42,74
	Нектар	200	3.2	3.3	4.05	55.8
	Печенье	53	3,43	3,46	23,84	140
	Всего в полдник		7,68	7,76	37,24	238,54
	ВСЕГО В ДЕНЬ					1149,63
	10-Й ДЕНЬ					
	Завтрак					
	Каша гречневая с маслом и сахаром	250	6.0	9.27	43.42	278.84
	Какао	200	5,6	6,9	8,9	124
	Хлеб с сыром	60	3.59	8.37	23.24	187.90
	Всего в завтрак		15,19	24,54	75,56	590,74
	Обед					
	Салат из свежей капусты	100	1.13	1.88	4.87	42.56
	Гороховый суп. Гуляш из мяса кур с рисом.	80/140/5	15.69	8.98	5.47	165.88
	Чай	200	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6
	Всего в обед		20,66	11,54	63,7	441,49
	Полдник					
	Фрукты	150	0,36	0.0	18,2	84,7
	Нектар	150	0,76	0.0	18,18	75,6
	Пряник	35	3,43	3,46	23,83	140
	Всего в полдник		4,55	3,46	60,21	303,3
	ВСЕГО В ДЕНЬ					1335,53