



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

И.А. Мурашова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ПРИ МБОУ СОШ №1
2024 год *Улицкий фрешаи / Ассана)*

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
ЗАВТРАК						
185	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/50	1,83	2,95	7,37	63,33
376	Чай с сахаром	200	0,19	-	2,14	157,1
	Хлеб пшеничный	30	3,31	0,37	35,11	166,78
ОБЕД						
81	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	0,69	1,17	3,66	35,88
268	Котлета мясная	50	12,31	16,35	9,36	48,78
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	5,85	4,04	23,13	160,3
71	Помидоры свежие порционные	30	0,91	0,16	3,16	17,72
349	Компот из сухофруктов	200	0,18	-	14,09	57,08
	Хлеб Дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204,56
ПОЛДНИК						
430	Булка российская	50	9,05	10,79	64,31	390,52
389	Сок фруктовый	200	-	-	11,3	46
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	-	8,6	35,6
		1475	41,24	37,03	182,23	1383,65
2 день						
ЗАВТРАК						
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200/50	1,41	2,43	936	65,77
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155
382	Какао	200	0,6	7,0	23,32	182
ОБЕД						
94	Рассольник со сметаной	250/20	1,23	1,3	8,05	48,78
246	Гуляш из курицы	50/75	1,72	4,14	2,84	55,49
312	Картофельное пюре	150	3,44	3,92	40,03	215
71	Огурец свежий порционный	30	0,7	0,1	2,7	14,5
342	Компот ягодный	200	-	-	12,58	144,82
	Хлеб Дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204,56
ПОЛДНИК						
424	Булка домашняя	50	9,05	10,79	64,31	390,51
389	Сок	200	-	-	11,5	46
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,3	-	8,6	35,6
		1580	30,45	39,78	1129,9	1476,81
					9	
3 день						

ЗАВТРАК						
185	Каша жидкая гречневая на молоке	200	1,83	2,95	7,37	63,33
410	Ватрушка	75				
382	Какао на молоке	200	3,3	3,5	25,3	100
	Хлеб пшеничный	30	3,31	0,37	35,11	166,78
ОБЕД						
119	Суп гороховый	250	2,49	2,12	12,08	77,36
268	Биточек куриный	50	5,81	11,35	31,37	492
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	100	4,71	3,55	20,51	122,19
71	Помидор свежий порционный	30	2,05	0,15	0,57	3,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,91	0,16	3,16	17,72
	Хлеб Дарницкий	50	0,52	-	16,37	68,37
ПОЛДНИК						
426	Пирог с повидлом	50	9,05	10,79	64,31	390,51
389	Сок фруктовый	200	-	-	11,5	46
338	Фрукты свежие (банан)	100	0,3	-	8,6	35,6
		1505	30,97	34,57	201,14	1416,98
4 день						
ЗАВТРАК						
185	Каша молочная манная с маслом	200/5	1,9	2,61	9,92	70,74
15	Сыр российский (порционный)	30	23	0,57	-	353
	Хлеб пшеничный	30	5,31	0,57	35,11	166,78
376	Чай с сахаром	200	0,19	-	2,14	9,33
		465	30,4	3,75	47,17	599,85
ОБЕД						
106	Суп рыбный с консервами «Сайра»	250/12,5	7,31	10,78	38,31	516
255	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185
788	Рожки отварные	150	3,0	7,1	8,4	145,3
71	Огурец свежий порционный	30	1,25	0,25	4	17,72
389	Сок фруктовый	200	2,07	0,46	16,6	173,6
	Хлеб Дарницкий	60	6,62	1,2	41,82	204,56
ПОЛДНИК						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,07	0,46	16,6	173,6
342	Компот ягодный	200	-	-	12,58	144,82
	Овсяное печенье	50	20,8	1,04	8,04	103
		1525	75,21	27,71	189,66	1628,25
5 день						
ЗАВТРАК						
401	Оладьи	75	0,81	4,93	4,35	65
	Варенье	30	0,4	-	65,3	262,8
376	Чай с сахаром	200	0,01	0,03	7,03	28,45
ОБЕД						
99	Суп овощной со сметаной	250/10	0,7	1,2	4,83	32,92
279	Тефтели мясные	60	18,6	11,6	35,4	306
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	1,25	0,25	4	170
342	Компот из свежих ягод	200	-	-	4,99	19,96
	Хлеб Дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204,56
ПОЛДНИК						

	Зефир	50	0,87	6,5	8,05	85
338	Фрукты свежие (груша)	100	2,07	0,46	16,6	173,6
389	Сок	200	1,2	-	23,4	95
		1432	39,14	35,75	249,25	1926,37
6 день						
ЗАВТРАК						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/3	17/32	12/49	25/13	282,25
426	Пирог с повидлом	50	9,05	10,79	64,31	390,51
360	Кисель	200				
ОБЕД						
113	Суп лапша с фрикадельками	250/12	0,89	0,94	7,55	42,25
234	Котлета рыбная	50	15,96	6,15	30,21	390
312	Пюре картофельное	100	3,37	13,32	9,74	172,34
52	Свекла отварная с м/раст.	30	2,6	3,66	16,83	110,62
342	Компот из свежих фруктов	200	1,42	10,08	12,1	144,82
	Хлеб Дарницкий	60	0,06	-	12,58	238,25
ПОЛДНИК						
338	Фрукты свежие (банан)	50	0,6	-	22,5	85
389	Сок фруктовый	200	2,07	0,46	16,6	173,6
	Печенье					
		1280	36,02	1827 8,4	192,42	2029,64
7 день						
ЗАВТРАК						
185	Каша пшеничная молочная	200/15	17/39	7,42	30,49	65,78
1	Хлеб пшеничный с маслом порционный	30/20	3,59	39,75	23,3	188
379	Кофейный напиток	200	6,5	7,8	9,25	160
	Пряник	50	0,8	72,5	1,3	660,9
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,5	3,9	19	106
268	Биточек говяжий с соусом	50/50	14,0	20,4	22,8	264
304	Рис отварной	100	4,71	3,55	20,51	122,19
71	Огурец свежий порционный	30	1,25	0,25	4	170
342	Компот из свежих фруктов	200	-	-	5,03	20,14
	Хлеб Дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204,56
ПОЛДНИК						
426	Пирог со сгущенкой	50	9,05	10,79	64,31	390,51
376	Чай с сахаром	200	0,01	-	7,05	28,45
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,07	0,46	16,6	173,6
		1605	52,1	168,0 2	265,46	2488,35
8 день						
ЗАВТРАК						
261	Яйцо варёное	60	15,02	11,04	20,5	420
424	Булка домашняя	50	9,05	10,79	64,31	390,51
382	Какао	200	0,6	7,0	23,32	182
15	Сыр российский (порционный)	30	23	57	-	353
ОБЕД						

117	Суп рисовый с мясом	250/15	7,21	11,53	46,18	524
230	Рыба, припущенная с овощами	50	2,95	9,02	3,33	106,45
309	Макароны отварные с маслом сливочным	100	2,37	1,95	16,97	94,91
71	Помидоры свежие (порционные)	30	1,25	0,25	4	17,72
342	Компот из ягод	200	0,06	0,81	50,15	338,25
	Хлеб Дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204,56
ПОЛДНИК						
	Зефир	100	0,6	21,0	-	88
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,07	0,46	16,6	173,6
376	Чай с сахаром	200	0,01	-	7,05	28,45
		1435	72	132,05	310,58	2988
9 день						
ЗАВТРАК						
401	Оладьи с маслом сливочным	150/100	4,5	2,19	21,65	124,27
376	Чай с сахаром	200	8,5	15,16	61,4	416,09
ОБЕД						
104	Суп картофельный с курой	250/20	7,38	12,2	41,8	470
186	Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236,0
67	Винегрет овощной	50	3,35	3,51	14,54	103,12
342	Компот из яблок	200	3,75	-	13,05	235,41
	Хлеб Дарницкий	60	6,62	1,2	41,82	204,56
Полдник						
389	Сок фруктовый	200	-	-	11,5	46
338	Фрукты свежие (груша)	100	2,07	0,46	16,6	173
	Печенье	100	6	0,1	7,6	62
		1580	59,17	48,34	239,83	2210,39
10 день						
ЗАВТРАК						
185	Каша молочная манная с маслом	200/5	1,9	2,61	9,92	70,74
	Хлеб пшеничный	30	5,61	0,84	29,4	142
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	57
ОБЕД						
117	Суп рисовый с фрикадельками	250/15	1,13	2,12	6,03	47,71
290	Кура отварная	50	6,4	11,1	0,8	191
312	Картофельное пюре	100	2,6	3,66	16,83	110,62
360	Кисель	200	0,3	-	32,7	141
71	Огурец свежий (порционный)	30	0,7	0,1	2,7	14,5
	Хлеб Дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204
ПОЛДНИК						
	Вафли	100	6	0,1	7,6	62
389	Сок фруктовый	200	1,2	-	23,4	95
338	Фрукты свежие (груша)	100	2,07	0,46	16,6	173,1
		1485	49,23	39,83	219,79	1465,93

*Сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт