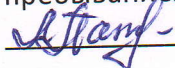
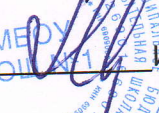


СОГЛАСОВАНО
Начальник ЛОУ с дневным
пребыванием при МБОУ СОШ №1
 Л.М.Папичева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
 И.А.Мурашова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ПРИ МБОУ СОШ №3
2025 ГОД

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
	Завтрак					
185	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	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 куриная	90	13,68	18,17	10,4	54,2
302	Пюре картофельное	180	7,02	4,848	27,756	192,36
71	Салат из свеклы	60	1,82	0,32	6,32	35,44
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 домашняя	50	9,05	10,79	64,31	390,52
15	Сыр российский (порционный)	30	23	0,57	-	153
376	Чай с сахаром	200	0,19	-	2,14	157,1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	-	8,6	35,6
		1655	67,88	40,388	181,896	1702,95
2 день						
	Завтрак					
185	Каша пшенная молочная	200/15	17,39	7,42	30,49	59,4
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155
382	Чай с сахаром	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	180	4,13	4,7	48,04	258
342	Компот из сухофруктов	200	0,0	-	12,58	144,82
	Хлеб дарницкий	60	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	0,19	-	2,14	157,1
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	-	8,6	35,6
		1660	44,93	45,05	268,44	1691,26
3 день						
	Завтрак					
223	Запеканка творожная с вареньем	75/3	17,32	12,49	25,13	282,25
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	100	11,62	22,70	62,74	546,67
309	Рожки отварные с маслом сливочным	180	4,27	3,52	30,55	170,84
20	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,4	52,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,91	0,16	3,16	17,72
	Хлеб дарницкий	60	0,52	-	16,37	68,37
	Полдник					
426	Пирог с повидлом	50	9,05	10,79	64,31	390,51
376	Чай с сахаром	200	0,19	-	2,14	157,1
338	Фрукты свежие (банан)	100	0,3	-	8,6	35,6
		1508	54,12	58,69	290,89	2065,64
4 день						
	Завтрак					
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	1,41	2,43	936	65,77
15	Сыр российский (порционный)	30	23	0,57	-	153
	Хлеб пшеничный	30	5,31	0,57	35,11	166,78
376	Чай с сахаром	200	0,19	-	2,14	9,33
	Обед					
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,5	3,9	19	106
255	Гуляш из говядины	50/50	13,26	11,23	3,52	185
312	Картофельное пюре	180	4,13	4,7	48,04	258
389	Компот	200	2,07	0,46	16,6	173,6
	Хлеб дарницкий	60	6,62	1,2	41,82	204,56
	Полдник					
342	Компот ягодный	200	0,0	-	12,58	144,82
	Овсяное печенье	60	20,8	1,04	8,04	103
		1525	80,29	26,1	1122,85	1569,86
5 день						
	Завтрак					
186	Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236,0
376	Чай с сахаром	200	0,01	0,03	7,03	28,45
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155
	Обед					
102	Суп картофельный с фасолью	250/10	4,63	4,43	15,29	118,41
234	Котлета рыбная	100	35,47	13,67	67,13	433,33
304	Рис отварной	180	8,48	6,40	36,96	219,83
342	Компот из сухофруктов	200	-	-	4,99	19,96
	Хлеб дарницкий	60	6,62	1,2	41,82	204,56
	Полдник					
		50	0,87	6,5	8,05	85
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,07	0,46	16,6	173,6
376	Чай с сахаром	200	0,01	0,03	7,03	28,45
426	Пирог со сгущенкой	50	9,05	10,79	64,31	390,51
		1570	82,25	71,79	298,4	2093,1
6 день						
	Завтрак					
185	Каша жидкая гречневая на молоке	200	1,83	2,95	7,37	63,33

426	Пирог с повидлом	50	9,05	10,79	64,31	320,51
382	Какао на молоке	200	3,3	3,5	25,3	100
	Обед					
113	Суп вермишелевый с фрикадельками	250/12	0,89	0,94	7,55	42,25
268	Котлета куриная	100	11,62	22,70	62,74	546,67
312	Пюре картофельное	180	6,07	23,98	17,53	206,81
52	Свекла отварная с м/раст.	100	8,67	12,20	56,10	184,37
342	Компот из сухофруктов	200	1,42	10,08	12,1	144,82
	Хлеб дарницкий	60	0,06	-	12,58	238,25
	Полдник					
389	Сок фруктовый	200	2,07	0,46	16,6	173,6
	Овсяное печенье	50	20,8	1,04	8,04	103
		1602	65,78	88,64	290,22	2123,61
7 день						
	Завтрак					
185	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	1,83	2,95	7,37	83,33
1	Хлеб пшеничный с маслом порционным	30/20	3,59	39,75	23,3	188
379	Кофейный напиток	200	6,5	7,8	9,25	160
	Обед					
68	Свекольник со сметаной	250/17/10	2,27	5,38	10,98	98,68
291	Плов с курицей	180	17,8	13,7	27,32	304
71	Огурец свежий порционный	60	2,5	0,5	8	17,72
342	Компот из свежих фруктов	200	-	-	5,03	20,14
	Хлеб дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204,56
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,01	-	7,05	28,45
	Пряник	50	0,8	72,5	1,3	360,9
		1267	41,92	143,78	141,42	1465,78
8 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	-	7,05	28,45
	Обед					
104	Суп картофельный с курицей	250/17/10	7,38	12,2	41,8	470
230	Котлета мясная	100	5,90	18,04	6,66	211,61
309	Рожки отварные с маслом сливочным	180	4,27	3,52	30,55	170,84
20	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,4	52,44
342	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,81	50,15	138,25
	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
		1572	28,97	65,2	276,73	1894
9 день						
	Завтрак					

185	Каша молочная манная с маслом	200/5	1,9	2,61	9,92	70,74
376	Чай с сахаром	200	8,5	15,16	61,4	416,09
	Обед					
94	Рассольник со сметаной	250/20	1,23	1,3	8,05	48,78
186	Кура отварная	110	11,34	19,78	2,94	236,0
312	Пюре картофельное	180	6,07	23,98	17,53	206,81
67	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	5,58	5,85	24,23	171,87
389	Сок фруктовый	200	-	-	11,5	46
	Хлеб дарницкий	60	6,62	1,2	41,82	204,56
	Полдник					
389	Чай с сахаром	200	-	-	11,5	46
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,07	0,46	16,6	173
	Печенье	100	6	0,1	7,6	62
		1725	49,31	70,44	213,09	1681,85
10 день						
	Завтрак					
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	1,41	2,43	936	65,77
	Хлеб пшеничный	30	5,61	0,84	29,4	142
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	57
	Обед					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/15	2,69	2,84	17,14	104,8
290	Котлета куриная	100	12,80	22,20	1,60	382,00
312	Рожки отварные с маслом сливочным	180	4,13	4,70	48,04	258,00
360	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	32,7	141
	Хлеб дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204
	Полдник					
	Вафли	100	6	01	7,6	62
389	Сок фруктовый	200	1,2	-	23,4	95
		1530	40,96	35,21	1152,71	1511,57

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