Утверждаю:
Директор МОУ Скудинской ООШ
_____ /Терентьева Т.И.
«26» февраля 2024 г.

10-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей на базе общеобразовательной организации

	День 1					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
175	Каша вязкая молочная из риса пшена«Дружба» с маслом сливочным	210	11,18	6,08	33,48	260
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3.17	15,95	100,60
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40\20\20	11,91	6,53	12,31	170,5
						531,10
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,59	8,89	13.5	159,8
295	Котлета рубленая из птицы	100	28,58	15,25	15,32	380,43
309	Макароны отварные с м\сл.	150	4,52	5,52	26,45	168,45
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстратах	200	-	0,1	31,46	118,52
701	Хлеб ржано- пшеничный	75	0,9	5,85	35,26	166,5
						1462,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**68,31**	**54,59**	**158,1**	**1593,10**

День 2

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
243	Сосиска ,отварная» молочная»	60	9,60	6,56	0	111,54
315	Рис отварной	150	3,39	3,51	21,19	148,02
378	Чай с молоком	150/50/15	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	85,44
						525,81
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	1,68		2,54	54,75
87	Суп рыбный (треска или консервы рыбные)	250	8,6	8,41	14,33	172,25
234	Котлеты (биточки) рыбные	100	4,61	12,16	19,14	219,35
312	Пюре картофельное	200	12,82	4,34	25,18	241
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27**,81**	96,34
701	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	114,60
						673,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35,37**	**42,91**	**170,54**	**1199,36**

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
366	Запеканка творожная со сметаной	150/30	19,92	30,39	24,55	428,34
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,6
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/20/20	6,53	11,91	12,31	170,5
						717,44
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	1,95	3,2	5,24	68,2
88	Щи из свежей капусты с курицей	200/10	7,25	9,28	6,94	141,39
259	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
376	Компот из с/ф	200	0,09	0,66	32,01	132,8
701	Хлеб ржано- пшеничный	75	0,9	5,85	35,26	166,5
						873,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**60,65**	**74,03**	**180,83**	**1590,67**

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
215	Омлет натуральный	120	19,78	11,34	2,94	236,0
741	Ватрушка с творогом	60	12,28	16,32	34,08	397,5
379	Напиток кофейный с молоком	200	2,68	3,17	15,95	100,6
						734,1
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	0,39	1,68	2,54	54,75
101	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,25	9,88	24,05	201,75
295	Котлета рубленая из птицы	100	28,58	15,25	15,32	380,53
309	Макароны отварные с маслом	150	4,52	5,52	26,45	168,45
343	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
701	Хлеб ржано- пшеничный	75	0,9	5,85	35,26	166,5
						1079,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**81,71**	**64,04**	**183,15**	**1813,61**

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	11,3	6,1	33,5	260,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,07	15,0	60,0
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,9	6,53	10,11	160,2
						480,2
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	1,95	3,2	5,24	68,2
98	Суп крестьянский на курином бульоне	250	9,66	5,82	12,56	159,03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	4,51	8,62	6,78	96,88
312	Пюре картофельное	200	12,82	4,34	25,18	241
699	Напиток лимонный	200	0,4	0,56	27,88	113,8
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
701	Хлеб ржано- пшеничный	75	0,9	5,85	35,26	166,5
						824,61

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**51,31**	**39,38**	**167,83**	**1304,81**

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
182	Каша жидкая молочная из риса с м\слив.	200	8,95	4,43	17,97	171,96
382	Какао с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
8	Бутерброд с колбасой п/к или вареной	40/20	15,67	8,61	17,04	240,8
						553,96
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	8,52	7,66	11,49	192,75
259	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
376	Компот из с/ф	200	0,09	0,66	32,01	132,8
701	Хлеб ржано- пшеничный	75	0,9	5,85	35,26	166,5
						911,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**52,53**	**49,67**	**196,29**	**1521,54**

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
366	Запеканка творожная со сметаной	150/30	19,92	30,39	24,55	428,34
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	20\20\40	11,91	6,53	12,31	180,9
240	Чай с молоком	150/50/15	1,35	1,52	15,9	81
						679,84
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
96	Рассольник ленинградский с перловкой на кур. бульоне	250	9,0	7,2	21	195,25
488	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	13,65	16,23	22,44	250,51
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстратах	200	-	0,1	31,46	118,52
701	Хлеб ржано- пшеничный	75	0,9	5,85	35,26	166,5
						798,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**59,93**	**69,77**	**168,16**	**1478,82**

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	210	11,72	7,51	37,05	285
379	Напиток кофейный с молоком	200	2,68	3,17	15,95	100,6
701	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	42,72
						428,32
	ОБЕД					

13	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
87	Суп рыбный (треска или консервы рыбные)	250	8,6	8,41	14,33	172,25
437	Гуляш	75/75	16,36	9,78	5,42	193,7
309	Макароны отварные с маслом	150	4,52	5,52	26,45	168,45
699	Напиток апельсиновый	200		0,4	27,88	113,8
701	Хлеб ржано- пшеничный	75	0,9	5,85	35,26	166,5
						879,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**40,71**	**50,28**	**178,3**	**1297,77**

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	9,12	25,97	229,16
376	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,06	10,34	42,48
568	Колбаса в тесте или сосиска в тесте	100	22,25	12,22	24,19	341,93
						631,09
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
101	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,25	9,88	24,05	201,75
234	Котлеты (биточки) рыбные	100	4,61	12,16	19,14	219,35
312	Пюре картофельное	200	12,82	4,34	25,18	241
376	Компот из с/ф	200	0,09	0,66	32,01	132,8
701	Хлеб ржано- пшеничный	75	0,9	5,85	35,26	166,5
						1029,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**56.89**	**56,25**	**206,04**	**1660,69**

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес»с маслом сливочным	210	13,44	9,04	40,16	318,0
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,6
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40\20\20	11,91	6,53	12,31	170,5
						617,50
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
102	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,25	9,88	24,05	201,75
243	Сосиска ,отварная» молочная»	60	9,60	6,56	0	111,54
304	Рис отварной	200	7,17	4,87	48,8	279,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,**81**	96,34
701	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	114,60
						928,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,65**	**47,36**	**209,02**	**1546,44**