

**Единое десятидневное меню пришкольного оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей 7-11 лет**

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|----------------|--|----------|--|-----------|-------------|----------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 1 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом на молоке | 5/180 | 6 | 7 | 28 | 182 |
| 376 | Чай с лимоном | 15/200 | - | - | 15 | 58 |
| 15 | Сыр «Российский» | 1/10 | 8 | 8 | 10 | 80 |
| | Батон нарезной | 1/60 | 2 | - | 12 | 112 |
| | ИТОГО | | 16 | 15 | 65 | 432 |
| | Обед | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 1/80 | 1 | - | 13 | 65 |
| 160 | Суп молочный с рисом | 1/200 | 6 | 6 | 21 | 131 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5 | 5 | 19 | 179 |
| 487 | Кура отварная - голень | 1/100 | 26 | 27 | 1 | 350 |
| | Сок | 1/200 | 11 | - | 31 | 127 |
| | Хлеб ржаной | 1/55 | 4 | 1 | 22 | 105 |
| | ИТОГО | | 53 | 39 | 107 | 957 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 69 | 54 | 172 | 1389 |
| | | | | | | |
| | 2 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 181 | Каша молочная манная | 1/200 | 5 | 6 | 28 | 128 |
| 71 | Салат из свежих огурцов | 1/80 | 1 | 5 | 13 | 180 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | - | - | 15 | 60 |
| | Кекс творожный | 1/50 | 3 | 11 | 30 | 230 |
| | ИТОГО | | 9 | 22 | 86 | 598 |
| | Обед | | | | | |
| 16 | Салат из свежей моркови | 1/100 | 1 | 7 | 9 | 107 |
| 181 | Борщ из свежей капусты | 1/200 | 2 | 5 | 12 | 98 |
| 246 | Гуляш из куриного филе | 75/50 | 9 | 1 | 2 | 54 |
| 304 | Рис отварной | 1/150 | 4 | 6 | 39 | 228 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | - | - | 15 | 60 |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 2 | - | 10 | 96 |
| | Груша | 1/100 | 1 | 1 | 22 | 84 |
| | ИТОГО | | 19 | 20 | 109 | 727 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 28 | 42 | 195 | 1325 |
| | 3 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 224 | Сырники из творога | 1/80 | 24 | 18 | 29 | 382 |
| 16 | Салат из свежих помидоров | 1/80 | 1 | - | 13 | 65 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 15/200 | - | - | 15 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 2 | - | 10 | 96 |
| | ИТОГО | | 27 | 18 | 67 | 601 |
| | Обед | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 1/80 | 1 | 2 | 15 | 24 |
| 139 | Суп с горохом | 1/200 | 7 | 5 | 23 | 170 |
| 234 | Котлета рыбная из пикши с соусом | 10/100 | 15 | 11 | 20 | 240 |
| 312 | Картофельное пюре | 1/180 | 3 | 4 | 22 | 146 |
| 631 | Компот из кураги | 1/200 | - | - | 29 | 116 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 2 | - | 10 | 96 |
| | Апельсин | 1/100 | 1 | - | 16 | 80 |
| | ИТОГО | | 29 | 22 | 135 | 872 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 56 | 40 | 202 | 1473 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 181 | Каша молочная манная | 1/200 | 5 | 6 | 28 | 128 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | - | - | 15 | 60 |
| | Батон нарезной | 1/60 | 2 | - | 12 | 112 |
| | Яйцо вареное | 1/40 | 6 | 5 | 1 | 160 |
| | Масло сливочное | 1/10 | - | 7 | - | 66 |
| | ИТОГО | | 13 | 18 | 56 | 526 |
| | Обед | | | | | |
| 71 | Салат из свежих огурцов | 1/80 | 1 | 5 | 13 | 180 |
| 29 | Щи из свежей капусты | 1/200 | 2 | 5 | 19 | 85 |
| 451 | Тефтели из говядины с соусом | 60/25 | 9 | 7 | 6 | 124 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 8 | 6 | 21 | 250 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 1/200 | - | - | 28 | 109 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 2 | - | 10 | 96 |
| | ИТОГО | | 22 | 23 | 97 | 844 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 35 | 41 | 153 | 1370 |
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 5/80 | 22 | 35 | 14 | 360 |
| 173 | Каша пшеничная на молоке | 5/180 | 8 | 5 | 18 | 168 |
| 685 | Чай с сахаром | 15/200 | - | - | 15 | 60 |
| | Батон нарезной | 1/60 | 2 | - | 12 | 112 |
| | ИТОГО | | 32 | 40 | 59 | 700 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--------|------------|------------|------------|-------------|
| | Обед | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 1/80 | 1 | - | 13 | 65 |
| 140 | Суп куриный с макаронными изделиями | 1/200 | 3 | 3 | 21 | 128 |
| 487 | Рыба припущенная пикша с соусом | 90/30 | 18 | 10 | 2 | 90 |
| 312 | Картофельное пюре | 1/180 | 3 | 4 | 22 | 146 |
| 211 | Компот с курагой | 1/200 | - | - | 29 | 116 |
| | Хлеб ржаной | 1/55 | 4 | 1 | 22 | 105 |
| | Мандарин | 1/200 | 2 | - | 15 | 66 |
| | ИТОГО | | 31 | 18 | 124 | 716 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 63 | 58 | 183 | 1416 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ | | 251 | 235 | 905 | 6973 |
| | По СанПину (ЗА 5 ДНЕЙ) | | 257 | 263 | 560 | 6121 |
| | | | | | | |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 174 | Каша молочная рисовая | 1/150 | 6 | 1 | 45 | 153 |
| | Йогурт | 1/100 | 3 | 1 | 18 | 94 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 15/200 | - | - | 15 | 58 |
| | Калач мезенский | 1/50 | 3 | 13 | 40 | 247 |
| | ИТОГО | | 12 | 15 | 118 | 552 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат из свежей капусты | 1/80 | 1 | 2 | 15 | 24 |
| 79 | Суп молочный с рисом | 1/200 | 6 | 6 | 21 | 131 |
| 520 | Греча рассыпчатая | 1/150 | 8 | 6 | 21 | 250 |
| | Гуляш из куриного филе | 75/50 | 9 | 1 | 2 | 54 |
| 631 | Сок | 1/200 | 11 | - | 31 | 127 |
| | Хлеб ржаной | 1/55 | 4 | 1 | 22 | 105 |
| | ИТОГО | | 39 | 16 | 112 | 691 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 51 | 31 | 230 | 1243 |
| | | | | | | |
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каша пшеничная на молоке | 5/180 | 8 | 5 | 18 | 168 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | - | - | 15 | 60 |
| | Батон нарезной | 1/60 | 2 | - | 12 | 112 |
| | Яйцо вареное | 1/40 | 6 | 5 | 1 | 160 |
| | ИТОГО | | 16 | 10 | 46 | 500 |
| | Обед | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 1/80 | 1 | - | 13 | 65 |
| 139 | Суп гороховый | 1/200 | 7 | 5 | 23 | 170 |
| 516 | Макаронные отварные | 1/150 | 5 | 5 | 19 | 179 |
| 52 | Рыба припущенная – пикша с соусом | 90/30 | 18 | 10 | 2 | 90 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | - | - | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 2 | - | 10 | 96 |
| | Яблоко | 1/100 | 1 | 1 | 20 | 90 |
| | ИТОГО | | 34 | 21 | 102 | 750 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 50 | 31 | 148 | 1250 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | 8 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каша молочная геркулесовая | 1/180 | 6 | 11 | 26 | 238 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | - | - | 15 | 60 |
| | Колоб беломорский | 1/50 | 4 | 20 | 21 | 287 |
| | ИТОГО | | 10 | 31 | 62 | 585 |
| | Обед | | | | | |
| 19 | Салат из свежей капусты | 1/80 | 1 | 2 | 15 | 25 |
| 160 | Рассольник | 1/200 | 2 | 5 | 20 | 101 |
| 302 | Макаронны отварные | 1/150 | 5 | 5 | 19 | 179 |
| 451 | Котлета куриная | 100/30 | 8 | 10 | 9 | 159 |
| | Хлеб ржаной | 1/55 | 4 | 1 | 22 | 105 |
| | Мандарин | 1/100 | 2 | - | 15 | 66 |
| | Компот из свежих яблок | 1/200 | - | - | 28 | 109 |
| | ИТОГО | | 22 | 23 | 128 | 744 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 32 | 54 | 190 | 1329 |
| | | | | | | |
| | 9 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная | 1/200 | 5 | 6 | 28 | 128 |
| 376 | Чай с лимоном | 15/200 | - | - | 15 | 58 |
| | Яйцо вареное | 1/40 | 6 | 5 | 1 | 160 |
| | Батон нарезной | 1/60 | 2 | - | 12 | 112 |
| | ИТОГО | | 13 | 11 | 56 | 458 |
| | Обед | | | | | |
| 16 | Салат из свеклы | 1/80 | 2 | 9 | 9 | 122 |
| 110 | Борщ из свежей капусты | 1/200 | 2 | 5 | 12 | 98 |
| | Котлета говяжья | 1/100 | 11 | 11 | 14 | 157 |
| 297 | Рис отварной | 1/150 | 4 | 6 | 39 | 228 |
| 631 | Компот из сухофруктов | 1/200 | - | - | 19 | 116 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 2 | - | 10 | 96 |
| | Яблоко | 1/100 | 1 | 1 | 20 | 90 |
| | ИТОГО | | 22 | 32 | 123 | 907 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 35 | 43 | 179 | 1365 |
| | | | | | | |
| | 10 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 94 | Каша рисовая на молоке | 1/150 | 8 | 2 | 60 | 203 |
| 376 | Чай с сахаром | 15/200 | - | - | 15 | 60 |
| | Омлет натуральный | 5/80 | 22 | 35 | 14 | 360 |
| | ИТОГО | | 30 | 37 | 89 | 623 |
| | Обед | | | | | |
| 19 | Салат из свежей капусты | 1/80 | 1 | 2 | 15 | 25 |
| 132 | Суп куриный с макаронными изделиями | 1/200 | 3 | 3 | 21 | 128 |
| 499 | Пюре картофельное | 1/180 | 3 | 4 | 22 | 146 |
| 516 | Тефтели из говядины | 60/25 | 9 | 7 | 6 | 124 |
| | Компот из свежих яблок | 1/200 | - | - | 28 | 109 |
| | Хлеб ржаной | 1/55 | 4 | 1 | 22 | 105 |
| | ИТОГО | | 16 | 17 | 114 | 637 |

| | | | | | | |
|--|---|--|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 46 | 54 | 203 | 1260 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ | | 214 | 213 | 950 | 6447 |
| | По СанПину (ЗА 5 ДНЕЙ) | | 257 | 263 | 560 | 6121 |
| | ВСЕГО за 10 дней | | 465 | 448 | 1855 | 13420 |
| | За 1 день | | 46,5 | 44,8 | 185,5 | 1342,0 |
| | По СанПину за 1 день | | 51,3 | 52,7 | 112 | 1236 |
| | <i>Соль йодированная в расчёте на 10 дней (по 6,0 гр. в день)</i> | | | | | |