

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ с. Козлово

Садикова И. Е.

2025г.



Примерное десятидневное меню для питания детей с 6,5-17 лет в лагерях с дневным пребыванием детей на базе МОУ СОШ с.Козлово

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Суп молочный рисовый с м\сл	250	6,24	7,9	24,2	189,9	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:							
	Салат из св.помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	20,42
	Щи из св.капусты со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46
	Рис с м\с,	200	6,38	5,68	41,1	249,36	-
	Тефтели с соусом	100	15,55	11,55	15,7	276,09	0,15
	Компот из с\ф	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08
Итого за 1-й день	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
						1443,4	

День 2

Завтрак:	Каша молочная пшенная с м\сл	210	4,52	4,07	35,46	197	-
	Чай с\с	200	0,2	0	14	28	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:	Хлеб пшеничный						-
	Салат из св.огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5
	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29
	Пюре картофельное с м\сл	200	4,08	6,4	27,26	183	24,22
	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,96
Итого за 2-й день	Компот	200	0,04	-	24,76	94,2	1,08
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
							-
						1450	

День 3

Завтрак:	Каша молочная гречневая с м\сл	200	7,19	6,51	23,55	181,5	0,15
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	58,2	0,23
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:							
	Салат из св.капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45
	Суп картофельный с вермишелью с курой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
	Овощи тушеные с мясом в соусе с м\сл	280	26,73	26,37	58,95	568,87	0,97
	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	1,83
Итого за 3-й день	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
						1480	

Завтрак:	Каша молочная геркулесовая с м\сл	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:							
	Салат из св.помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	20,42
	Суп гороховый с курой	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81
	Греча с м\сл	200	9,94	7,48	47,78	307,26	-
	Гуляш из цыпленка	120	23,8	19,52	5,74	203	1,54
	Компот из с\ф	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08
Итого за 4-й день	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
						1710	

Завтрак:	Каша молочная рисовая с м\сл	200	3,09	4,07	36,98	197	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	
Обед:	Салат из св.огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5
	Суп овощной с курой	250	2,1	7,48	11,69	122,96	8,5
Итого за 5 день	Рожки с м\сл,котлета	200\100	65,13	12,73	48,82	373,78	3,61
	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
					1330		

Завтрак:	Каша молочная манная с м\сл	200	6,24	6,1	19,7	158,64	-
	Чай с лимоном	200	3,52	3,72	25,49	58,2	1,43
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	7,5
	Суп с крупой и курой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	-
	Овощи тушеные с мясом с м\сл	280	26,73	26,37	58,95	568,87	0,79
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
	Компот	200	0,04	0	24,76	94,2	0,4
Итого заб-й день							
						1390	

Завтрак:	Каша молочная пшеничная с м\сл	200	7,19	6,51	23,55	181,5	0,9
	Чай с\с	200	0,2	0	14	28	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:	Салаг из св.помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	1,45
	Суп гороховый с курой	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81
	Греча с м\сл,котлета,соус	200\100\50	21,85	26,37	58,95	568,87	36,07
	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	1,83
Итого за 7 день	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
						1460	

Завтрак:	Суп молочный с вермишелью с м\сел	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,15
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:	Салат из св. огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5
	Суп вермишелевый с курой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	9,1
	Рис с м\сел, гуляш	200\120	29,54	24,63	42,73	427,42	4,72
	Компот	200	0,04	0	24,76	94,2	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Итого за 8 день						1460	

	Классы манниги с м\сл	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,9
		200	0,2	0	14	28	-
		50	4,48	1,3	41,25	201	-
							-
Обед:	Салаг из св. помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	20,42
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29
	Греча с м\сл, тефтели с соусом	200\100	21,85	26,37	58,95	568,87	0,15
	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	1,83
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Итого за 9 день						1310	

Завтрак:	Каша пшеничная с м/сл	200	4,52	4,07	35,46	197	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1,17
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:							
	Салат из св.огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5
	Суп овощной с курой	250	2,1	7,48	11,69	123	
	Рожки с м/сл, котлета	200/100	65,13	12,73	48,82	373,78	3,61
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,4
Итого за 10 день	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
						1310	
Соль йодированная в расчете на 10 дней(по 6 гр. на день)		60					

Прочито, пронумеровано и
скреплено печатью *десять*
Директор МОУ СОШ с. Козлово
Саликова И.Е.

A long, flowing handwritten signature in dark ink, starting from the left and extending across the middle of the page.