



Утверждаю
директор школы
Л.И. Орлова

**Примерное меню
для детей в пришкольном оздоровительном лагере
с дневным пребыванием
МБОУ СОШ с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.
(весенние каникулы 2021 года)**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергитическая ценность (ккал) | 23,73 | 176,45 |
|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------------------------|--------|---------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | День № 1 - завтрак | | | | | |
| 96 | Каша молочная | 1/150/5 | 4,86 | 6,78 | 23,73 | 176,45 |
| 201 | Бутерброд с маслом | 1/35/15 | 4.84 | 6.97 | 13.96 | 141.4 |
| 642 | Чай с сахаром | 1/200 | 4,29 | 4,95 | 23.76 | 151,8 |
| | Кондитерские изделия | 1/22 | 2,86 | 4,25 | 21.15 | 150,7 |
| | ИТОГО: | | 16,85 | 22,95 | 82,6 | 620,35 |
| | ДЕНЬ № 1 - ОБЕД | | | | | |
| 120 | Щи из свежей капусты на м/к бульоне | 1/250 | 11,29 | 10,8 | 23,73 | 176,45 |
| 140 | Макароны отварные с маслом | 1/100/5 | 3,12 | 4,19 | 23,65 | 148,7 |
| 429 | Биточки | 1/60 | 8,56 | 7,0 | 9, 0 | 129, 76 |
| | Хлеб | 30 | 1,2 | 0,15 | 7,3 | 36,6 |
| 933 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,2 | | 23,84 | 61,5 |
| | Кондитерские изделия | 1/100 | 8.9 | | 73,0 | 336,0 |
| | Фрукты | 1/50 | 1,2 | 0,08 | 15,36 | 71,2 |
| | ИТОГО: | | 34,47 | 24,31 | 177,42 | 1048,46 |

| ДЕНЬ № 2- завтрак | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|------------|-------|-------|--------|---------|
| 194 | Макаронны отварные с маслом | 1/100/5 | 3,12 | 4,19 | 23,65 | 148,7 |
| 201 | Бутерброд с маслом и колбасой | 1/35/15/15 | 4.84 | 6.97 | 13.96 | 141.4 |
| | Кондитерские изделия | 1/22 | 2,86 | 4,25 | 21.15 | 150,7 |
| | Чай с сахаром | 1/200 | 5,8 | 11,6 | 7,9 | 162,9 |
| | ИТОГО: | | 16,62 | 27,01 | 66,66 | 603,7 |
| | ДЕНЬ № 2 - ОБЕД | | | | | |
| 39 | Суп с фрикадельками | 1/250 | 7,6 | 5,98 | 14,65 | 142,83 |
| 163 | Плов с мясом | 1/100/40 | 15,88 | 15,47 | 27,05 | 313,5 |
| | Хлеб | 30 | 1,2 | 0,15 | 7,3 | 36,6 |
| 710 | Кисель | 1/200 | | 0,26 | 26,14 | 104,28 |
| | Кондитерские изделия | 1/100 | 8.9 | | 73,0 | 336,0 |
| | Фрукты | 1/50 | 1,2 | 0,08 | 15,36 | 71,2 |
| | ИТОГО: | | 35,94 | 24,99 | 164,88 | 1038,81 |

| ДЕНЬ № 3 - завтрак | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| 465 | Каша молочная | 1/150/5 | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 150,12 |
| | Хлеб | 30 | 1,2 | 0,15 | 7,3 | 36,6 |
| 342 | Бутерброд с маслом и сыром | 1/30/5/10 | 4,84 | 6,97 | 13,96 | 141,4 |
| 260 | Чай с сахаром | 1/200 | | | 19,96 | 75,8 |
| | ИТОГО: | | 25,28 | 31,18 | 71,43 | 668,31 |
| День № 3 -обед | | | | | | |
| 138 | Суп гороховый на м/к бульоне | 1/250 | 12,4 | 6,52 | 27,29 | 213,52 |
| 206 | Картофельное пюре | 1/50/5 | 4,99 | 5,15 | 36,26 | 213,52 |
| 144 | Рыба, тушеная с овощами | 1/75 | 24,25 | 7,49 | 4,9 | 184,83 |
| | Хлеб | 30 | 1,2 | 0,15 | 7,3 | 36,6 |
| 642 | Какао с молоком | 1/200 | 2,8 | 3,5 | 19,67 | 117,1 |
| | Кондитерские изделия | 1/50 | 4,45 | | 36,5 | 168,0 |
| | Фрукты | 1/50 | 1,2 | 0,08 | 15,36 | 71,2 |
| | ИТОГО: | | 52,45 | 25,94 | 148,66 | 1036,36 |

| ДЕНЬ № 4 - завтрак | | | | | | |
|---------------------------|----------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| 186 | Гречка с маслом | 1/100/5 | 10,9 | 6,79 | 56,25 | 329,75 |
| 146 | Курица отварная | 1/50 | 10,73 | 9,81 | 11,48 | 176,37 |
| | Хлеб | 30 | 1,2 | 0,15 | 7,3 | 36,6 |
| 242 | Бутерброд с маслом и сыром | 1/30/5/10 | 4,84 | 6,97 | 13,96 | 141,4 |
| 642 | Чай с сахаром | 1/200 | 4,29 | 4,95 | 23,76 | 151,8 |
| | ВСЕГО: | | 24,18 | 26,07 | 80,15 | 654,87 |
| ДЕНЬ № 4 - ОБЕД | | | | | | |
| 39 | Суп с фрикадельками | 1/250 | 7,6 | 5,98 | 14,65 | 142,83 |
| 194 | Макароны отварные с маслом | 1/100/5 | 3,12 | 4,19 | 23,65 | 148,7 |
| 416 | Шницель | 1/60 | 12,26 | 8,12 | 4,33 | 139,62 |
| | Хлеб | 30 | 1,2 | 0,15 | 7,3 | 36,6 |
| 628 | Чай с сахаром | 1/200 | | | 19,96 | 75,8 |
| | Кондитерские изделия | 1/22 | 2,86 | 4,25 | 21,15 | 150,7 |
| | Фрукты | 1/50 | 1,2 | 0,08 | 15,36 | 71,2 |
| | ВСЕГО: | | 65,79 | 53,56 | 188,38 | 1511,86 |

| ДЕНЬ № 5 - завтрак | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| 117 | Каша молочная | 1/150/15 | 13.21 | 21.48 | 22.64 | 333.27 |
| 342 | Бутерброд с маслом и сыром | 1/35/15/15 | 4.84 | 6.97 | 13.96 | 141.4 |
| 642 | Чай с сахаром | 1/200 | 2.8 | 3.5 | 19.67 | 117.1 |
| | ИТОГО | | 20,85 | 31,95 | 56,27 | 591,77 |
| | День № 5- обед | | | | | |
| 208 | Рассольник «Ленинградский» на м /к бульоне | 1/250/10 | 2,26 | 6,66 | 19,19 | 147,75 |
| 186 | Гречка с маслом | 1/100/5 | 10,9 | 6,79 | 56,25 | 329,75 |
| 161 | Котлета говяжья | 1/50 | 13,73 | 16,12 | 8,97 | 192,45 |
| | Хлеб | 30 | 1,2 | 0,15 | 7,3 | 36,6 |
| 933 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,2 | | 23,84 | 61,5 |
| | Кондитерские изделия | 1/100 | 8.9 | | 73,0 | 336,0 |
| | Сок | 1/200 | 0,8 | | 23,4 | 100,0 |
| | фрукты | 1/50 | 1,2 | 0,08 | 15,36 | 71,2 |
| | ИТОГО | | 39,77 | 31,89 | 229,47 | 1305,75 |
| | ИТОГО за смену Всего | | 291.57 | 299.87 | 1314.77 | 9080.24 |