

СОГЛАСОВАНО:

начальник лагеря
Габдрахманов Р.Р.



УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 28 от 05.04.25г
директор школы
Габдрахманов Р.Р.




Примерное 10-дневное меню летнего оздоровительного лагеря
дневного пребывания МКОУ ООШ с. Старая Тушка
2025 год

День недели	Наименование блюд	масса порции, 7-11 лет	масса порции 11-16 лет	белки	жиры	углеводы	ккал
1 день	Завтрак: каша вязкая на молоке («геркулес»)	200\5	250/7	7,3\10,2	8,9\12,3	32,0\44,5	238\330
	бутерброд с сыром	30\10	50\20\	5,0\7,6	3,0\4,3	14,5\23,7	106\168
	кисель фруктовый	200	200	0,00	0,00	20,0	76,0
	йогурт	0,75	0,75	2,8	0,1	17,0	81,0
	Обед: суп гороховый	250	300	13,79\20,50	7,84\2,04	0,35\64,01	88,90\298
	плов с куриными грудками	200	300	24,5\36,75	27,0\40,5	44,2\66,3	522\783
	огурец свежий порционно	80	100	0,7	0,1	1,9	11,0
	сок натуральный яблочный	200	200	1,8	0,00	66,0	262,0
	хлеб пшеничный	40	60	7,6	0,80	48,6	238,0
	яблоко свежее	100	100	0,40	0,40	11,80	45,0
2 день	Завтрак: суп молочный	200	300	4,4\6,6	4,1\6,2	15,9\23,8	119\178
	вермишелевый						
	чай с лимоном	200	200	0,2	0,4	10,2	41,0
	пирожок печеный с капустой	80	80	5,6\7,0	5,0\6,2	30,3\37,9	190\237
	хлеб пшеничный	30	50	5,0	3,0	14,5	106
	обед: помидоры и огурцы порционно	40\40	50\50	0,7\0,9	3,6\4,5	3,8\4,8	51\64
	суп к/б картофельный с перловой крупой	250	300	1,6\2,4	1,5\2,3	11,6\17,4	68\102
	картофельное пюре	180\5	230\7	3,7\4,7	6,3\8,1	23,4\29,9	168\215
	котлета с соусом	100\30	100\50	13,8\21,6	11,1\17,5	11,1\17,4	200\315
	хлеб пшеничный	40	60	7,60	0,80	48,60	238
	сок натуральный фруктовый	200	200	1,80	0,00	66,0	262
	апельсин свежий	100	100	0,90	0,20	10,30	40
3 день	Завтрак: каша рисовая с изюмом	180	250	4,0\5,5	19,9\27,6	50,2\69,7	396\550

	Какао на сгущенном молоке	200	200	3,1/3,5	3.2,3.4	19,4/19,6	115/120
	Бутерброд с маслом	30/10	50/20	2,4\4.0	8.6/16.7	14,6/23,8	146\264
	Обед: помидоры и огурцы порционнно	40/40	100	1,0\1,3	0,006/0,008	8,4/10,5	36/45
	Суп-лапша на курин. бульоне	200	300	2,3/3,4	3,5/5,2	10,5/15,8	83/124
	Фрикадельки с соусом	80	100	12,0/14,0	11,3/12,2	9,2/10,1	187/207
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	250/7	10,1/14,0	6,3/8,7	41,7/57,9	268\372
	Хлеб пшеничный	40	60	7,60	0,80	48,60	238
	Сок фруктовый натуральный	200	200	1.80	0,00	66,0	262
	Груши свежие	100	100	0.40	0,30	10,90	49,0
4 день	Завтрак: каша манная молочная вязкая	180/5	250/7	6,6/9,2	7.2/10.0	47.0/65.3	277/385
	Пирожок печеный с яблоком	75	75	4,1/5,4	3.4/4.5	31.1/41.5	171/285
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0.03	9.9	35
	Йогурт фруктовый	0,75	0,75	2,8	0.1	17.0	81,0
	Хлеб пшеничный	30	50	5.0	3.0	14.5	106
	Обед: огурец свежий порционнно	80	100	0.7	0.1	1.9	11.0
	Суп к/б картофельный с макаронными изделиями	200	300	2.1/3.2	2.0/3.0	15.0/22.6	89\134
	Биточки рыбные	80/5	100/10	12.9/19.3	14.2/20.9	10.3/15.5	222/329
	Картофельное пюре	180/5	230\7	3.7/4.7	6.3/8.1	23.4/29.9	168/215
	Хлеб пшеничный	40	60	7.60	0.80	48.60	238
	Сок фруктовый натуральный	200	200	1.80	0.00	66.0	262
	Мандарины свежие	100	100	0.90	0.20	10.30	40,0
5 день	Завтрак: макароны запеченные с сыром	180/8	250\10	9.4/13.0	15.5/21.5	34.8/48.3	320/445
	Чай с лимоном	200	200	0.2	0.4	10.2	41.0
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	50/20\7	6.7/9.9	9.6/16.51	13.20/33.96	167/328
	Сырок глазированный	0.80	0.80	9.1	23.0	18.5	315
	Обед: помидоры свежие порционнно	80	100	0.7/ 0.9	3.6/4.5	3.8/4.8	51/64
	Суп к/б овощной	200	300	1.6/2.4	3.5/5.2	8.7/13.0	73/110
	Плов из курицы	250	300	24.5/36.75	27.0/40.50	44.2/66.7	522/783
	Сок натуральный фруктовый	200	200	1.80	0.00	66.0	262
	Хлеб пшеничный	40	60	7.60	0.80	48.60	238
	Яблоко свежее	100	100	0.40	0.30	10.90	49.0

6 день	Завтрак: каша гречневая вязкая на молоке	180/5	250/7	8.2/11.3	8.0/11.2	33.4/46.3	240/333
	Пирожок печеный с капустой	80	80	5.6/7.0	5.0/6.2	30.0/37.9	190/237
	Кофейный напиток	200	200	2.9/3.2	2.8/2.8	14.9/18.5	94/109
	Хлеб пшеничный	30	50	5.0	3.0	14.5	106
	Обед: огурцы и помидоры порц.	40/40	50/50	1.0/1.3	0.006/0.008	8.4/10.5	36/45
	Суп картофельн. с крупой овсяной	250	300	1,6/2,4	1,5/2,3	11,6/17,4	68/102
	Макароны отварные	180/5	230/10	6.6/8.4	5.0/6.4	40.0\51.0	235/301
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	100/10	12.5/15.0	17.7/21.2	12.7/15.2	262/314
	Хлеб пшеничный	40	60	7.6	0.8	48.6	238
	Сок натуральный свежий	200	200	1.8	0.00	66.0	262
	Яблоко свежее	100	100	0.40	0.4	11.0	45.0
7 день	Завтрак: каша рисовая молочная вязкая	180/5	250/7	7.0/9.7	9.0\12.5	39.2/54.4	266\370
	Пирожок печеный с яблоками	80	80	4.1/5.4	3.4\4.5	31.1/41.5	171/228
	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.03	9.9	35
	Зефир	10	15	0.008\1.16	0.01/0.02	7.98/15.96	33/66
	Хлеб пшеничный	30	50	5.0	3.0	14.5	106
	Обед: огурец свеж. порционно	80	100	0.7	0.1	1.9	11
	Щи к/б из свежей капусты	250	300	1.4/2.1	4.7/7.0	6.8/10.1	75/112
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	250/7	5.5/7.6	4.3/6.0	38\52.8	216/300
	Куры отварные	80	100	19.8/24.7	15.3/19.1	9.2\11.5	255/319
	Компот из сухофруктов	200	200	1.0	0.05	27.5	110
	Хлеб пшеничный	40	60	7.6	0.80	48.6	238
	Бананы свежие	100	100	1.5	0.50	21.0	96
8 день	Завтрак: каша пшеничная вязкая на молоке	180/5	250/7	6.7/9.3	7.9\11.0	31.7/44.0	224/312
	Булочка домашняя	75	75	7.0	11.8	53.4	348
	Сыр «Российский» порционно	10	20	6.9	8.8	0.00	350
	Кисель фруктово-ягодный	200	200	0.00	0.00	20.0	76
	Печенье сахарное	10	15	0.80/1.10	1.00/1.50	7.40/11.0	42/61
	Обед: огурцы, помидоры порцион.	40/40	50/50	0.6/0.7	5.9/7.4	2.3/2.9	65\81
	Рассольник к/б домашний	250/8	300/12	1.72.6	4.2/6.3	10.9\15.4	90\34
	Капуста тушеная	180	230	3.9/5.0	5.9/7.5	17.0/21.7	136\174
	Тефтели из говядины	80/35	120/50	11,3/17,3	9,3/18/3	9,7/13,7	168/290
	Сок фруктовый натуральный	200	200	1.80	0.00	66.0	262
	Хлеб пшеничный	40	60	7.60	0.80	48.6	238
	Мандарины свежие	100	100	0.90	0.20	10.30	40.0

9 день	Завтрак: суп молочный с макарон. изделиями	200	300	4.4\6.6	4.1\6.2	15.9\23.8	119\178
	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\5	50\20\7	6.7\9.9	9.60\16.51	13.2\33.96	167\328
	Чай с лимоном	200\3	200\3	0.2	0.4	10.2	41
	Конфеты шоколадные	10	15	0.15\0.23	0.72\1.08	8.18\12.27	40\60
	Обед: суп к/б овощной	250	300	1.6\2.4	3.5\5.2	8.7\13.0	73\110
	Каша гречневая рассыпчатая	180\5	250\7	10.1\14.0	6.3\8.7	41.7\57.9	268\372
	Биточки рыбные	80\5	100\10	12.9\19.3	14.2\20.9	10.3\15.5	222\329
	Сок фруктовый натуральный	200	200	1.8	0.00	66.0	262
	Хлеб пшеничный	40	60	7.60	0.80	48.6	238
	Апельсины свежие	100	100	0.90	0.20	10.3	40
10 день	Завтрак: каша ячневая вязкая на молоке	180\5	250\7	6.4\8.8	6.8\9.5	33.1\46.0	221\307
	Какао на сгущенном молоке	200	200	3.1\3.5	3.2\3.4	19.4\19.6	115\120
	Пирожок печеный с яблоками	80	80	4.1\5.4	3.4\4.5	31.1\41.5	171\228
	Хлеб пшеничный	30	50	5.0	3.0	14.5	106
	Йогурт фруктовый	0.75	0.75	2.8	0.1	17.0	81
	Обед: огурец свеж. порционно	80	100	0.6\0.8	3.6\4.5	2.4\3.0	44\55
	Суп картофел. с макаронными изделиями	250	300	2.1\3.2	2.0\3.0	15.0\22.6	89\134
	Картофельное пюре	180\5	230\7	3.7\4.7	6.3\8.1	23.4\29.9	168\215
	Кура отварная	80	100	19.8\24.7	15.3\19.1	9.2\11.5	255\319
	Сок фруктовый натуральный	200	200	1.80	0.00	66.0	262
	Хлеб пшеничный	40	60	7.60	0.80	48.60	238
	Бананы свежие	100	100	1.50	0.50	21.0	96

составил завхоз

Куклина С.А. _____