

«Утверждаю»

И.о. директора МОБУ «Никитинская СОШ»

Труханова К.В.

«20» мая 2024 год



Десятидневное меню для питания детей в летнем лагере дневного
пребывания «Колосок»
при МОБУ Никитинская СОШ

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность	№ рецептуры
1 день Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	6.60	11.43	35.80	274.00	№10-К
	Какао с молоком	200	4.60	4.40	12.50	107.20	№1-Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.7013.36	Пром
2-ой завтрак	яблоко						
обед	Суп лапша на курином бульоне	200	13.36	15.74	27.56	307.89	№20-С
	Гречка отварная	150	8.2	6.9	35.9	238.9	№30-Г
	Гуляш из курицы	90.00	13.80	20.20	5.10	260.20	№40-М
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0	19.80	81.0	
	Салат из огурцов	60					
	Хлеб ржаной\пшеничный	30					
Итого		1080					
2 день Завтрак	Каша манная	200	4.80	7.50	29.10	179.90	№14-К
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	№2-Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2.00	0.40	11.90	58.70	Пром
2-ой завтрак	сок	200					
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	250	7.17	8.06	32.14	22.78	№21-С
	Картофель отварной	150	2.8	3.9	26.9	154.6	№31 – Г
	Рыба запеченная с овощами	90	15.1	20.10	4.30	258.3	№41-М
	Салат морковный	60					
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.40	0.10	31.30	127.60	№5 –Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.7013.36	Пром
Итого		1150					

3 день Завтрак	Каша овсяная	200	8.60	12.80	34.20	285.80	№12-К
	Кофе на молоке	200	3.80	3.50	11.20	91.20	№3-Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.70	Пром
2-ой завтрак	апельсин						
Обед	Суп картофельный с курицей	250	1.26	1.83	12.57	68.64	№22 –С
	Капуста тушеная с курицей	200	16.40	23.40	114.0	324.70	№42-М
	Салат луковый	60					
	Чай с лим и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	Пром
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.7013.36	Пром
Итого		1110					
4 день Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	6.60	11.43	35.80	274.00	№10-К
	Чай с сахаром	200	4.60	4.40	12.50	107.20	№1-Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.7013.36	Пром
2-ой завтрак	йогурт	200					
Обед	Суп крестьянский с консервой	250	10.18	2.60	16.65	150.85	№23-С
	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	№32-Г
	Гуляш из курицы	90.00	13.80	20.20	5.10	260.20	№40-М
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0	19.80	81.0	
	Салат свекольный	60					
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.7013.36	Пром
Итого		1130					

5 день Завтрак	Каша ячневая на молоке	250	7.17	8.06	32.41	222.78	№13-К
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	№2-Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2.00	0.40	11.90	58.70	Пром
2-ой завтрак	Ряженка	200					
Обед	Суп - рассольник	200	3.10	6.40	22.80	167.30	№24-С
	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	№ 43-М
	Салат из огурцов и помидоров	60					
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0	19.80	81.0	
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.7013.36	Пром
Итого		1110					
6 день Завтрак	Каша манная	200	4.80	7.50	29.10	179.90	№11-К
	Кофе на молоке	200	3.80	3.50	11.20	91.20	№3-Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.70	Пром
2-ой завтрак	Яблоко						
Обед	Борщ с курицей	200	2.90	4.50	20.10	130.10	№25-С
	Гречка отварная	150	8.2	6.9	35.9	238.9	№30-Г
	Курица тушеная с морковью, соус красный основной	90					
	Салат морковный	60					
	Компот из сухофр	200	0.50	0	19.80	81.0	
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.7013.36	Пром
Итого		1100					

7 день Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	6.60	11.43	35.80	274.00	№10-К
	Какао с молоком	200	4.60	4.40	12.50	107.20	№1-Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.70	Пром
2-ой завтрак	Сок	200					
обед	Суп лапша на курином бульоне	200	13.36	15.74	27.56	307.89	№20-С
	Гречка отварная	150	8.2	6.9	35.9	238.9	№30-Г
	Гуляш из курицы	90.00	13.80	20.20	5.10	260.20	№40-М
	Салат капустный	60					
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0	19.80	81.0	
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.70	Пром
Итого		1080					
8 день Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8.30	11.70	37.50	288	№ 10 –К
	Какао с молоком	200	4.60	4.40	12.50	107.20	№1-Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.70	Пром
2-ой завтрак	Апельсин						
Обед	Суп рассольник	250	3.10	6.40	22.80	167.30	№24-С
	Картофель отварной	150	2.80	3.9	26.9	154.6	№ 31-Г
	Рыба запеченная с овощами	90	15.1	20.10	4.30	258.3	№41 – М
	Нарезка огурца	60					
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	Пром
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.70	Пром
Итого		1110					

9 день Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	4.80	7.50	29.10	179.90	№11-К
	Какао с молоком	200	3.80	3.50	11.20	91.20	№3-Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.70	пром
2-ой завтрак	Йогурт	200					
Обед	Суп крестьянский с консервой	250	10.18	2.60	16.65	150.85	№23-С
	Плов с курицей	150	27.3	8.1	33.2	314.6	№ 43-М
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0	19.80	81.0	
	Салат луковый	60					
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.7013.36	пром
Итого		1130					
10 день Завтрак	Каша овсяная	200	8.60	12.80	34.20	285.80	№12-К
	Кофе на молоке	200	3.80	3.50	11.20	91.20	№3-Н
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.70	пром
2-ой завтрак	банан						
обед	Суп картофельный с курицей	250	1.26	1.83	12.57	68.64	№22 -С
	Капуста тушеная с курицей	200	16.40	23.40	114.0	324.70	№42-М
	Салат из огурцов	60					
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	пром
	Хлеб ржаной\пшеничный	30	2,00	0.40	11.90	58.7013.36	пром
Итого		1110					

«Утверждаю»

И.о. директора МОБУ «Никитинская СОШ»

Труханова К.В.

«20 » мая 2024год

Десятидневное меню для питания детей в летнем лагере дневного
пребывания «Колосок»
при МОБУ Никитинская СОШ