***Согласовано: Утверждаю:***

***Начальник Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***лагеря: \_\_\_\_\_\_\_Дегтева Л.П Е.Н.Семенова***

***Приказ № 54 от 05.04.22 г.***

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ***

***ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ***

***С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ 7-11 лет***

***В МОУ ОБРОСОВСКАЯ ООШ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры.  Наименование | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность |
| г | г | г | г | ккал |
| **День первый** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная | 150 | 5,03 | 10,16 | 25,55 | 213,70 |
| 3 | Бутерброд с сыром российским | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 |
| 338 | Апельсин | 140 | 0,09 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|  | **Итого:** | | **8,12** | **11,52** | **70,19** | **582,34** |
| **Обед** | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 4,44 | 5,12 | 28,78 | 179,34 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 70 | 37,23 | 6,63 | 13,8 | 192,28 |
| 833 | Соус красный основной | 50 | 0,39 | 1,12 | 3,05 | 23,67 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 70 | 1,31 | 3,25 | 6,5 | 60,4 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **50,22** | **20,34** | **124,47** | **805,84** |
| **Итого за день:** | |  | **58.34** | **31,86** | **194,66** | **1388,18** |
| **День второй** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 150 | 7,94 | 9,24 | 33,72 | 250,18 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 |
| **Итого:** | |  | **16,08** | **15,00** | **70,68** | **483,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 8,99 | 2,33 | 24,15 | 153,63 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,5 | 8,12 | 51,52 | 325,00 |
| 267 | Шницель | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 833 | Соус красный основной | 50 | 0,39 | 1,12 | 3,05 | 23,67 |
| 23 | Салат из свежих помидор с луком | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,10 |
| 276 | Напиток яблочный | 200 | 0,06 | 0,06 | 21,36 | 86,38 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **41,74** | **30,75** | **150,94** | **1047,73** |
| **Итого за день** | |  | **57,82** | **45,75** | **221,62** | **1530,91** |
| **День третий** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая на молоке рисовая | 150 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,00 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 |
| 338 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  | **Итого:** |  | **8,29** | **13,07** | **100,21** | **511,84** |
| **Обед** | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 309 | Изделия макаронные отварные | 150 | 6,8 | 20,00 | 38,00 | 269,20 |
| 268 | Биточки | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 407 | Нектар фруктовый | 100 | 1,00 | 0,10 | 10,10 | 46,0 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **29,98** | **44,01** | **105,11** | **847,2** |
| **Итого за день** | |  | **38,27** | **57,08** | **205,32** | **1359,04** |
| **День четвертый** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная молочная | 150 | 7,78 | 7,30 | 40,18 | 257,92 |
| 3 | Бутерброд с сыром российским | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 |
| 338 | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
|  | **Итого:** |  | **17,42** | **31,80** | **99,17** | **622,92** |
| **Обед** | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| 171 | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 4,8 | 5,76 | 50,04 | 271,4 |
| 246 | Гуляш | 70 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| 24 | Салат из капусты с помид. и огурц. | 100 | 1,44 | 5,13 | 4,71 | 71,85 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **26,72** | **30,37** | **234,65** | **871,20** |
| **Итого за день** | |  | **44,14** | **62,17** | **333,82** | **1494,12** |
| **День пятый** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 100 | 17,96 | 11,43 | 20,14 | 255,22 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,00 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|  | **Итого:** |  | **22,06** | **20,33** | **72,17** | **521,06** |
| **Обед** | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 150 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,5 | 8,12 | 51,52 | 325,00 |
| 267 | Котлета | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 833 | Соус красный основной | 20 | 0,39 | 1,12 | 3,05 | 23,67 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 2,00 | 0,80 | 4,60 | 42,00 |
| 291 | Кисель фруктовый | 200 | 0,62 | 0,06 | 38,24 | 154,66 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **36,16** | **25,77** | **158,13** | **1016,03** |
| **Итого за день** | |  | **58,22** | **46,1** | **230,30** | **1537,09** |
| **День шестой** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная | 150 | 5,03 | 10,16 | 25,55 | 213,70 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 |
| 3 | Бутерброд с сыром российским | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,00 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 |
| 338 | Апельсин | 140 | 0,09 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|  | **Итого:** |  | **17,44** | **23,54** | **94,53** | **506,70** |
| **Обед** | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макар. издел. | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 171 | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 4,8 | 5,76 | 50,04 | 271,4 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 70 | 37,23 | 6,63 | 13,8 | 192,28 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,39 | 1,12 | 3,05 | 23,67 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,5 | 60,4 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **50,58** | **20.98** | **145,73** | **897,90** |
| **Итого за день:** | |  | **68,02** | **44,52** | **240,26** | **1404,60** |
| **День седьмой** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 150 | 7,94 | 9,24 | 33,72 | 250,18 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 |
|  | **Итого:** |  | **16,08** | **15,00** | **70,68** | **483,18** |
| **Обед** | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 8,99 | 2,33 | 24,15 | 153,63 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,44 | 5,12 | 28,78 | 179,34 |
| 267 | Шницель | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,39 | 1,12 | 3,05 | 23,67 |
| 23 | Салат из свежих помидор с луком | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,10 |
| 276 | Напиток яблочный | 200 | 0,06 | 0,06 | 21,36 | 86,38 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **34,68** | **27,75** | **128,20** | **902,07** |
| **Итого за день** | |  | **50,76** | **42,75** | **198,88** | **1385,25** |
| **День восьмой** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая на молоке рисовая | 150 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 60 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,00 |
| 338 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  | **Итого:** |  | **8,29** | **13,07** | **100,21** | **511,84** |
| **Обед** | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты | 150 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 309 | Изделия макаронные отварные | 200 | 6,8 | 20,00 | 38,00 | 269,20 |
| 268 | Биточки | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 19 | Салат из свежих огурцов | 70 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 389 | Нектар фруктовый | 100 | 1,00 | 0,10 | 10,10 | 46,0 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого** |  | **29,98** | **39,12** | **105.11** | **847,20** |
| **Итого за день** | |  | **38,27** | **52,19** | **205,32** | **1359,04** |
| **День девятый** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 185 | Каша пшенная молочная | 150 | 7,78 | 7,30 | 40,18 | 257,92 |
| 3 | Бутерброд с сыром российским | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 |
| 338 | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
|  | **Итого:** |  | **17,42** | **31,80** | **99,17** | **622,92** |
| **Обед** | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,5 | 8,12 | 51,52 | 325,00 |
| 246 | Гуляш | 70 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| 11 | Салат из капусты с помид. и огурц. | 70 | 1,44 | 5,13 | 4,71 | 71,85 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого** |  | **33,42** | **32,73** | **236,13** | **924,80** |
| **Итого за день** | |  | **50,84** | **64,53** | **335,30** | **1547,72** |
| **День десятый** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 403 | Оладьи с джемом | 100 | 10,70 | 11,23 | 68,44 | 418 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|  | **Итого:** |  | **11.1** | **11,63** | **94,22** | **528,84** |
| **Обед** | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 150 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,44 | 5,12 | 28,78 | 179,34 |
| 267 | Котлета | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,39 | 1,12 | 3,05 | 23,67 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 70 | 2,00 | 0,80 | 4,60 | 42,00 |
| 291 | Кисель фруктовый | 200 | 0,62 | 0,06 | 38,24 | 154,66 |
|  | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого** |  | **29,10** | **22,77** | **135,39** | **870,37** |
| **Итого за день** | |  | **40,20** | **34,40** | **229,61** | **1399,21** |