



Утверждаю:

Директор Зеленодольского
филиала МБОУ «СОШ №7»
с. Чкаловское
Н.Н. Андриенко

**10 – дневное меню
для организации питания
с дневным пребыванием детей в летнем**

**оздоровительном лагере «СОЛНЫШКО»
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО ФИЛИАЛА МБОУ «СОШ №7» С.ЧКАЛОВСКОЕ**

Наименование блюда	Выход	Белки	Углеводы	Ж/калор
Прием пищи	масса			
	порции			
1 день				
Завтрак				
Каша рисовая молочная с/м	200/10	3,0	31,6	218
Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	15,0	58
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	50/15/5	7,8	24,9	185
Итого завтрак:		11	71,5	461

Обед				
Свежие помидоры (салат)	100	5,4	2,3	51

Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	10,0	88
----------------------------------	--------	-----	------	----

Котлета мясная	75	11,9	12,0	196
----------------	----	------	------	-----

Макаронные изделия отварные	150	5,3	35,2	220
-----------------------------	-----	-----	------	-----

Соус томатный	50/5	1,3	4,2	44
---------------	------	-----	-----	----

Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	124
-----------------------	-----	-----	------	-----

Хлеб ржаной	100	4,7	49,8	214
-------------	-----	-----	------	-----

Итого обед:		31,2	144,9	937
--------------------	--	-------------	--------------	------------

Полдник				
Фрукты	100	0,3	10,2	41
Итого полдник:		0,3	10,2	41
Всего за день:		38,5	155,1	1462

2 день				
Завтрак				
Оладьи с повидлом (сгущ.молоком)	70\15\80\20	6,0	31,0	240

Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	15,2	60
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	50/15/5	7,8	24,9	185

Итого завтрак:		13,1	71,1	485
-----------------------	--	-------------	-------------	------------

Обед				
Свежие огурцы (салат)	100	0,4	1,8	47

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	21,0	120
Мясо курицы отварное (солянка с мясом и рисом)	75	11,8	0,3	108
Картофель отварной, капуста тушеная	100/50	3,2	21,9	163

Компот из свежих фруктов	200	0,2	35,8	142
Хлеб ржаной	100	4,7	49,8	214

Итого обед:		23,5	130,6	835
--------------------	--	-------------	--------------	------------

Полдник				
Фрукты	100	0,3	10,2	41
Йогурт	125	5,0	8,5	110

Итого полдник:		5,3	18,7	151
Всего за день:		38,6	210,2	1453

3 день				
Завтрак				
Каша пшенная молочная с/м	200/10	5,8	31,8	240
Чай с конфетами	200/30	0,3	21,3	82
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	50/15/5	7,8	24,9	185
Итого завтрак		13,9	78,0	507

Обед				
Морская капуста (икра кабачковая)	100	3,2	4,3	107
Суп картофельный с рыбной консервой	250/35	10,1	20,5	169
Оладьи из печени	100	5,6	0,8	113

Рис отварной рассыпчатый (макаронны отварные)	150	4,5	46,3	274
Соус томатный или масло сливочное	50/5	1,3	4,2	44
Сок из свежих фруктов (компот)	200	1,0	21,2	88
Хлеб ржаной	100	4,7	49,8	214

Итого обед:		30,4	147,1	1050
--------------------	--	-------------	--------------	-------------

Полдник				
Кефир	200	5,6	8,2	118

Фрукты	100	0,3	10,2	41
Итого полдник:		5,9	18,4	159

Всего за день:		49,9	233,3	1675
-----------------------	--	-------------	--------------	-------------

4 день				
Завтрак				
Запеканка творожная	200	8,4	63,5	433

Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	15,2	60
Печенье (вафли)	30	3,1	23,0	137

Итого завтрак:		11,8	101,7	630
-----------------------	--	-------------	--------------	------------

Обед				
Свежие огурцы и помидоры (салат)	100	0,8	2,0	34

Борщ со сметаной	250/10	2,0	13,1	106
------------------	--------	-----	------	-----

Плов	75V180	25,45	50,14	554,7
------	--------	-------	-------	-------

Компот из кураги	200	1,2	31,6	126
------------------	-----	-----	------	-----

Хлеб ржаной	100	4,7	49,8	214
-------------	-----	-----	------	-----

Итого обед:		34,45	156,84	1075,7
--------------------	--	--------------	---------------	---------------

Полдник				
Снежок	200	5,6	8,2	118

Фрукты	100	0,3	10,2	41
--------	-----	-----	------	----

Итого полдник:		5,9	18,4	159
-----------------------	--	------------	-------------	------------

Всего за день:		52,15	276,94	1864,7
-----------------------	--	--------------	---------------	---------------

5 день				
Завтрак				
Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом	200/10	5,6	26,4	230

Кофейный напиток	200	2,5	28,7	152
------------------	-----	-----	------	-----

на молоке (кисель)

Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	24,9	208
-------------------------	-------	-----	------	-----

Итого завтрак:		11,9	80,0	590
-----------------------	--	-------------	-------------	------------

Обед				
Огурцы свежие (салат)	60	0,8	5,3	53

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,0	20,1	135
Тефтели мясные с соусом	60/50	11,6	12,1	220

Макаронные изделия отварные (рис, карт. пюре)	150	5,3	35,2	220
Компот из свежих фруктов	200	0,2	35,8	142
Хлеб ржаной	100	4,7	49,8	214

Итого обед:		25,6	158,3	984
--------------------	--	-------------	--------------	------------

Полдник				
Фрукты	100	0,3	10,2	41
Итого полдник:		0,3	10,2	41
Всего за день:		37,8	248,5	1615

6 день				
Завтрак				
Сырники со сгущенным молоком	70\80	6,0	33,2	238

Какао с молоком	200	4,9	32,5	190
-----------------	-----	-----	------	-----

Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	24,9	208
-------------------------	-------	-----	------	-----

Итого завтрак:		14,7	90,6	636
-----------------------	--	-------------	-------------	------------

Обед				
Свежие помидоры (салат)	100	5,4	2,3	51

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,2	22,3	167
Жаркое домашнему	200	17,8	21,6	250

Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	124
Хлеб ржаной	100	4,7	49,8	214

Итого обед:		34,7	127,4	847
--------------------	--	-------------	--------------	------------

Полдник				
Фрукты	100	0,3	10,2	41

Йогурт	125	5,0	8,5	110
--------	-----	-----	-----	-----

Итого полдник:		5,3	18,7	151
Всего за день:		54,7	236,7	1634

7 день				
Завтрак				
Каша гречневая молочная	200\10	14,63	11,44	317,9

Кофейный напиток на молоке	200	2,5	28,7	152
-------------------------------	-----	-----	------	-----

Печенье (вафли)	30	3,1	23,0	137
-----------------	----	-----	------	-----

Итого завтрак:		18,26	63,14	606,9
-----------------------	--	--------------	--------------	--------------

Обед				
Свежие огурцы (салат)	60	0,4	1,8	47

Суп гороховый	250/25	2,5	18,3	113
---------------	--------	-----	------	-----

Пельмени отварные с маслом	200/10	20,49	45,1	419,6
-------------------------------	--------	-------	------	-------

Компот из свежих фруктов	200	0,2	35,8	142
Хлеб ржаной	100	4,7	49,8	214

Итого обед:		36,23	173,9	1264,6
--------------------	--	--------------	--------------	---------------

Полдник				
Кефир	200	5,6	8,2	118

Фрукты	100	0,3	10,2	41
Итого полдник:		5,6	18,4	159

Всего за день:		60,09	255,44	2030,5
-----------------------	--	--------------	---------------	---------------

8 день				
Завтрак				
Макароны с сыром	130/15	14,63	11,44	317,9

Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	15,2	60
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	6,4	25,2	182

Итого завтрак:		21,33	51,84	559,9
-----------------------	--	--------------	--------------	--------------

Обед				
Салат из свеклы с чесноком	100	3,2	4,3	107
Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,6	14,3	116
Филе рыбы	75	8,0	8,0	130
Макаронные изделия (карт. пюре)	50		9	284
Икра кабачковая	80	0,64	3,5	44,5
Компот из сухофруктов	200	1,2	31,6	126
Хлеб ржаной	100	4,7	49,8	214
Итого обед:		20,61	120,5	1021,5
Полдник				
Снежок	200	5,6	8,2	118
Фрукты	100	0,3	10,2	41
Итого полдник:		5,9	18,4	159
Всего за день:		47,84	190,74	1740,4

9 день				
Завтрак				
Молочная вермишель	150/20	7,7	58,9	336

Чай с сахаром	200/15	0,2	15,0	58
---------------	--------	-----	------	----

Печенье (вафли)	30	3,1	23,0	137
-----------------	----	-----	------	-----

Итого завтрак:		11,0	96,9	531
-----------------------	--	-------------	-------------	------------

Обед				
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	2,0	34

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,2	23,2	188
--	-----	-----	------	-----

Птица отварная (окорочок)	75	19,1	0,5	145
------------------------------	----	------	-----	-----

Гречка отварная рассыпчатая	150	8,7	42,6	279
--------------------------------	-----	-----	------	-----

Соус томатный или масло сливочное	50/5	1,3	4,2	44
--------------------------------------	------	-----	-----	----

Компот из свежих фруктов	200	0,2	35,8	142
-----------------------------	-----	-----	------	-----

Хлеб ржаной	100	4,7	49,8	214
-------------	-----	-----	------	-----

Итого обед:		41,0	158,1	1046
--------------------	--	-------------	--------------	-------------

Полдник				
Фрукты	100	0,3	10,2	41
Итого полдник:		0,3	10,2	41
Всего за день:		52,3	265,2	1618

10 день				
Завтрак				
Каша манная молочная с/м	200/10	5,8	31,8	240
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	15,2	60
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	24,9	208
Итого завтрак:		9,9	71,9	508

Обед				
Морская капуста (икра кабачковая)	100	0,8	5,3	53
Суп овощной со сметаной (суп с сайрой)	250/10	2,2	12,4	99
Гуляш из свинины	50/50	6,9	2,0	66
Макароны отварные	150	4,5	46,3	274
Компот из сухофруктов (кисель)	200	0,4	27,4	106

Хлеб ржаной	100	4,7	49,8	214
-------------	-----	-----	------	-----

Итого обед:		19,2	133	812
--------------------	--	-------------	------------	------------

Полдник				
Йогурт	125	5,0	8,5	110

Фрукты	100	0,3	10,2	41
Итого полдник:		5,3	18,7	151
Всего за день:		34,4	223,6	1471

Начальник пришкольного
оздоровительного лагеря _____ /Л.Б. Подгорных../

Повар _____ / _____ Брондаренко Н.В. _/