

МКОУ « Долговская основная общеобразовательная школа»

**14 – дневное
меню для
питания детей в
лагере с дневным
пребыванием
« Патриот»**

2024 г.

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День № 1 – завтрак:						
	Каша манная молочная с маслом	200	5,1	7,7	25	354,3
	Бутерброд с сыром	30/30	10,1	13,8	17	166,7
	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	15	57
	Конд.изд.: печенье юбилейное	50	3,75	5,9	37,2	208,5
	ИТОГО:		18,95	27,4	94,2	786,6
обед:						
	Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98
	Суп гороховый с мясом	250	11,5	7,2	50,7	425
	Макаронные изделия отварные	200	24	2,2	19	250
	Тефтели	100	11,96	15,36	12,57	262
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Компот из сухофруктов	200	0,93	-	36,37	170
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Фрукты свежие: банан	100	1,5	0	23,6	45
	ИТОГО:		56,35	37,80	166,01	2283,67
День №2 – завтрак:						
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,8	7,0	40,4	344,2
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	6	3,4	27,8	151
	Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Конд.изд.: шоколад	50	2,9	18,5	23,5	284
			24,40	41,40	104,90	963,2
обед:						
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,7	3,1	2,3	39,7
	Борщ со св.капустой, мясом	250	8,83	13,1	0,5	333,75
	Рис отварной	200	4,8	7,6	51,1	298,7
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Гуляш из говядины	100	16,5	7,02	4,79	147
	Кисель из концентр.	200	-	-	9,98	119
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Фрукты свежие: яблоко	100	0,7	0	2	48
	ИТОГО:		36,45	35,10	100,51	2196,42
День №3 – завтрак:						
	Каша пшенная со сл.маслом	200	8,1	9,5	42	336,2
	Чай с сахаром лимоном	200	-	-	15	57
	Бутерброд с сыром	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Йогурт молочный 2,5	100	5,0	2,5	3,5	67

			23,80	24,50	53,70	644,2
обед:						
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,1	5,1	4,4	70,3
	Лапша домашняя	250	5,83	8,5	60,8	538
	Гречка отварная	200	11,5	10,4	59,5	384
	котлеты	100	11,96	15,36	12,57	210,1
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
	Фрукты свежие: апельсин	100	1,4	0,3	12,1	64
	ИТОГО:		38,02	44,15	194,48	2219,67
День №4 – завтрак:						
	Суп молочный с макаронами	200	9,3	12,4	4,7	390
	Какао с молоком	200	6	3,4	27,8	151
	Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Сок натуральный	200	1	--	18,2	76
			27,0	28,30	63,90	801
обед:						
	Салат из свеклы с сыром	100	3	5,3	4	76,6
	Суп рисовый с мясом	250	9,01	5,16	12,44	167,5
	Макароны отварные	200	24	2,2	39	150
	Тефтели	100	11,96	15,36	12,57	262
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Компот	200	0,93	-	36,37	170
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	208,5
	Фрукты свежие: яблоки	100	1,5	0	23,6	45
	ИТОГО:		60,70	38,20	195,02	2127,67
День №5 – завтрак:						
	Макароны с сыром	250	9,01	2,2	12,44	307,5
	Чай с лимоном	200	--	--	15	57
	Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Конд.изд.: пряник молочный	50	3,75	5,9	37,2	108,5
			22,83	20,60	77,84	657,0
обед:						
	Салат из свежей капусты с огурцами	100	1	9,3	4,8	109
	Щи из св. капусты с мясом	250	7,7	10,3	14,7	197,5
	Картофельное пюре	200	5,2	10	30,8	294
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Рыба запечённая с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29
	Хлеб пшеничный	50	5,1	0,7	13,5	160,5
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
	Фрукты свежие: яблоки	100	0,7	0	2	32
	ИТОГО:		38,59	32,96	108,60	1853,11
День №6 – завтрак:						

	Каша молочная рисовая с маслом	200	6,8	7,0	40,4	344,2
	Йогурт фруктовый питьевой	200	4	3	6	96
	Бутерброд с повидлом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Конд.изд.: шоколад	50	2,9	18,5	23,5	284
			24,10	41,1	83,1	908,2
обед:						
	Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	3,6	3,12	12,6	180
	Овощи тушеные	200	4,32	9	23,2	276,1
	Тефтели мясные	100	10,1	12	11	262
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Кисель из концентр.	200	-	-	9,98	119
	Фрукты свежие: сливы	100	0,7	0	2	32
	ИТОГО:		25,44	34,70	96,82	2122,37
День №7 – завтрак:						
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,8	7,0	40,4	344,2
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	6	3,4	27,8	151
	Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Конд.изд.: вафли	20	1,2	5,8	12,2	104,6
	ИТОГО:		24,70	28,70	93,60	783,8
обед:						
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,84	5,05	5,07	57,5
	Борщ с мясом	250	11,79	11,35	---	333,75
	Плов из говядины	200	21,6	11,8	37,8	718
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Чай с сахаром лимоном	200	-	-	15	57
	Фрукты: яблоко	100	0,6	-	12,9	50
	ИТОГО:		39,93	29,05	99,50	2209,55
День №8 – завтрак:						
	Запеканка творожная	200	5,4	13,1	11,5	237,3
	Кофейный напиток с молоком	200	6	3,4	27,8	151
	Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Конд.изд.: печенье	50	3,75	5,9	37,2	208,5
обед:			25,85	33,90	89,70	780,8
	Салат из свежей капусты	100	0,9	5,1	2,9	61,4
	Борщ со сметаной	250	5,83	8,5	60,8	193,2
	Жаркое по-домашнему	300	29	16	32,8	762
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Компот из кураги	200	0,93	-	36,37	170
	Фрукты свежие: банан	100	1,5	0	23,6	45
	ИТОГО:		43,36	30,45	183,47	2254,65
День №9						

— завтрак:						
	Омлет с сыром	200	12,2	18,4	1,9	299,2
	Чай с сахаром с лимоном	200	-	-	15	57
	Конд.изд.(вафли)	20	1,2	5,8	12,2	104,6
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	итого		15,95	24,85	35,85	541,05
обед:						
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,1	6,8	124
	Суп гороховый с мясом	250	15,65	11,82	-	425
	Рыба тушеная с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29
	Картофельное пюре	2000	5,2	10	30,8	294
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Какао со сгущенным молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Фрукты свежие: груша	150	-	12,8	57	43
	ИТОГО:		45,03	62,14	157,70	1738,17
День №10 – завтрак:						
	Каша молочная «Дружба»	200	6,7	13,8	47,6	354,3
	Бутерброд с повидлом	30/30	13,78	12,64	60,11	105,5
	Чай с сахаром	200	-	-	15	57
	Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
	Итого		21,48	24,44	140,91	592,6
обед:						
	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,08	10,2	6,32	121,4
	Рассольник с мясом	250	7,8	9	18,4	304,5
	Макароны отварные	200	24	2,2	39	150
	котлета	100	10	21	-	210,1
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Компот из сухофруктов	200	0,93	-	36,37	170
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	125
	Фрукты свежие: банан	100	1,5	-	23,6	45
	ИТОГО:		53,28	45,69	153,58	1840,17
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День № 11 – завтрак:						
	Каша манная молочная с	200	5,1	7,7	25	354,3

	маслом					
	Бутерброд с сыром	30/30	10,1	13,8	17	166,7
	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	15	57
	Конд.изд.: печенье юбилейное	50	3,75	5,9	37,2	208,5
	ИТОГО:		18,95	27,4	94,2	786,6
обед:						
	Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98
	Суп гороховый с мясом	250	11,5	7,2	50,7	425
	Макаронные изделия отварные	200	24	2,2	19	250
	Тефтели	100	11,96	15,36	12,57	262
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Компот из сухофруктов	200	0,93	-	36,37	170
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Фрукты свежие: банан	100	1,5	0	23,6	45
	ИТОГО:		56,35	37,80	166,01	2283,67
День №12 – завтрак:						
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,8	7,0	40,4	344,2
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	6	3,4	27,8	151
	Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Конд.изд.: шоколад	50	2,9	18,5	23,5	284
			24,40	41,40	104,90	963,2
обед:						
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,7	3,1	2,3	39,7
	Борщ со св.капустой, мясом	250	8,83	13,1	0,5	333,75
	Рис отварной	200	4,8	7,6	51,1	298,7
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Гуляш из говядины	100	16,5	7,02	4,79	147
	Кисель из концентр.	200	-	-	9,98	119
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Фрукты свежие: яблоко	100	0,7	0	2	48
	ИТОГО:		36,45	35,10	100,51	2196,42
День №13 – завтрак:						
	Каша пшеничная со сл.маслом	200	8,1	9,5	42	336,2
	Чай с сахаром лимоном	200	-	-	15	57
	Бутерброд с сыром	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Йогурт молочный 2,5	100	5,0	2,5	3,5	67
			23,80	24,50	53,70	644,2
обед:						
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,1	5,1	4,4	70,3
	Лапша домашняя	250	5,83	8,5	60,8	538
	Гречка отварная	200	11,5	10,4	59,5	384
	котлеты	100	11,96	15,36	12,57	210,1
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25

	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
	Фрукты свежие: апельсин	100	1,4	0,3	12,1	64
	ИТОГО:		38,02	44,15	194,48	2219,67
День №14 – завтрак:						
	Суп молочный с макаронами	200	9,3	12,4	4,7	390
	Какао с молоком	200	6	3,4	27,8	151
	Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Сок натуральный	200	1	--	18,2	76
			27,0	28,30	63,90	801
обед:						
	Салат из свеклы с сыром	100	3	5,3	4	76,6
	Суп рисовый с мясом	250	9,01	5,16	12,44	167,5
	Макароны отварные	200	24	2,2	39	150
	Тефтели	100	11,96	15,36	12,57	262
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Компот	200	0,93	-	36,37	170
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,35	6,75	80,25
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	208,5
	Фрукты свежие: яблоки	100	1,5	0	23,6	45
	ИТОГО:		60.70	38,20	195,02	2127,67
День №15 – завтрак:						
	Макароны с сыром	250	9,01	2,2	12,44	307,5
	Чай с лимоном	200	--	--	15	57
	Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
	Конд.изд.: пряник молочный	50	3,75	5,9	37,2	108,5
			22,83	20,60	77.84	657,0
обед:						
	Салат из свежей капусты с огурцами	100	1	9,3	4,8	109
	Щи из св. капусты с мясом	250	7,7	10,3	14,7	197,5
	Картофельное пюре	200	5,2	10	30,8	294
	Соус	40	0,82	3,43	1,84	46,82
	Рыба запечённая с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29
	Хлеб пшеничный	50	5,1	0,7	13,5	160,5
	Хлеб ржаной	50	2,55	0,5	21,25	120
	Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
	Фрукты свежие: яблоки	100	0,7	0	2	32
	ИТОГО:		38,59	32.96	108,60	1853,11