

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №6

Е.П.Габидулина
« 24 » 10 20 22 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**рационов школьного оздоровительного лагеря «Звездная страна» МБОУ
СОШ № 6 с учетом потребности в пищевых веществах для младшего
школьного возраста (осенний оздоровительный лагерь)**

с 24 октября 2022 г. по 28 октября 2022 г.

Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
1 день					
завтрак					
Каша молочная вязкая из смеси круп «Дружба»	150/5	9.4	8.2	35.13	246.1
Какао с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
Бутерброд с сыром	20/20	5.6	9.9	9.3	150.1
яблоко	150	0.4	0.4	9.8	47
конфета	100	1.7	0.22	53.8	53
ИТОГО	645	19.89	21.91	127.74	614.89
обед					
Щи из св. капусты с кур. мясом	250/25	1,54	5,07	12,2	89,9
Котлета из кур	75	8,4	12,2	12,5	293,4
Каша гречневая рассыпчатая с маслом со свежим помидором	70/5/30	25,1	3,62	22,1	147,8
Компот из яблок	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	0,6	102,6
Ватрушка с повидлом	80	7,2	2,63	41,81	219,07
шоколад	20	12	10,0	21,0	220,0
Сок	200	0,3	0	15	60
ИТОГО	930	60.94	50.12	124.75	666.98
2 день					
завтрак					
Плов из кур	75/100	12,25	13,5	22,1	261
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО	395	15,1	29,03	60,25	446,4
обед					
Борщ из св.капусты и	250/25	10.6	4.29	5.66	94.99

кур. мясом					
Картофельное пюре с маслом сливочным	100/5	0.3		15	162.1
Зразы из свинины с яйцом	85	11.64	13.14	13.46	223
Компот из свежих яблок	200	0.3		15	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12.1	89,1
Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	0,6	102,6
Ватрушка с творогом	80	11	18.4	5.2	176.46
СОК	200	0.3		15	60
Итого	980	40.24	52.43	80.02	968.25
3 день					
завтрак					
Запеканка из творожной массы со сметаной	100/20	21.47	7.13	59.89	394.5
Чай с сахаром	200	5,0	5,8	7,4	101,4
ИТОГО	420	28,17	13,15	121,09	548,9
обед					
Суп с макаронными издел. с куриным мясом, б\картоф.	250/25	1,5	3,9	21,6	89,0
Курица тушенная с картофельным пюре со свежим огурцом	75/100/5/25	26,3	23,8	22,5	409,2
Компот из свежих яблок	200	0,3	0	15	60,0
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	0,6	102,6
Пирожок с повидлом	80	3,6	4,6	42,0	221,0
Сок	200	0,3	0	15	60
ИТОГО	1.015	15,9	14,6	78,0	501,0
4 день					
завтрак					
Котлета из кур	75	12.25	13.5	22.1	261
Рис отварной с маслом	100/5	9.2	4.9	1.3	86.1
Бутерброд с сыром	30/30	75	1.7	74.5	400
мандарин	100	0.48	0.36	12.36	56.4
Чай с сахаром	200	0.3		15	60
Хлеб ржаной	20	2.4	0.36	12.1	89.1
шоколад	32	5.6	6.8	6.9	54.
итого		99.63	20.82	137	952.6
обед					
Рассольник «Ленинградский» с кур. мясом	250/25	5.8	5.4	19	147.4

Гуляш из свинины	75/40	29.75	7	0.13	183.3
Картофельное пюре	100	4,79	4,3	30,2	162,1
Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	0,6	102,6
апельсин	150	75	1,7	74,5	56,4
печенье	50	11,0	18,4	5,2	176,46
Сок	200	0,3	0	15	60
ИТОГО		133.04	53.4	171.73	953.89
5 день					
завтрак					
Рыба тушеная с овощами	75	9,2	4,9	1,3	86,1
Рис отварной с маслом	75/5	2,5	4,1	27,6	157,3
Чай с сахаром, лимон	190/10	0,3	0	15	60,0
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО		237,5	29,03	60,25	446,4
обед					
Суп с крупой (горох) и кур. мясом	250/25	11,6	12,1	27,9	178,68
Зеленый горошек	30				
Бифштекс из филе грудки	75	12,66	8,16	0	124,0
Картофельное пюре	100/5	4,79	4,3	30,2	162,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб ржаной	20	2,4	16	12,1	89,1
Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	0,6	102,6
Ватрушка с повидлом	80	3.6	4.6	42	221
Шоколад	32	12	10,0	21,0	220,0
Сок яблочный	200	0,3	0	15	60
ИТОГО		1,5	10,0	36,0	280,0