

**Десятидневное меню для питания детей в оздоровительном лагере
дневного пребывания при МБОУ СОШ №8 на 2024 год**

День 1

Возрастная категория: 11-18 лет

<i>Прим пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (граммы)</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Жиры</i>	<i>Белки</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	270	9,3	0,4	31,1	183,4	175
	Напиток кофейный с сгущенным молоком	200	1,99	2,94	20,92	113,4	380
	Бутерброд с сыром	80	8,3	5,8	14,83	157	3
Итого за завтрак		550	19,59	9,14	66,85	453,8	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	8,58	7,66	17,14	176,42	82
	Птица отварная	120	25,82	23,46	0,5	328	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	230	4,52	5,52	26,45	168,45	309
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	1,4	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итого за обед		850	40,12	41,04	93,09	898,87	
Итого за 1-й день		1400	59,71	50,18	159,94	1352,67	

**Десятидневное меню для питания детей в оздоровительном лагере
дневного пребывания при МБОУ СОШ №8 на 2024 год**

День 2

Возрастная категория: 11-18

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронны с сыром	270	15,4	12,0	43,4	383,7	210
	Какао с молоком сгущенным	200	2,6	3,67	25,09	113,4	383
	Булочка домашняя	80	12,52	7,28	53,92	358	
Итого за завтрак		550	30,52	22,95	127,41	855,1	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,15	2,57	7,9	124,75	88
	Гуляш из отварного мяса томатно- сметанном соусе	150	14,08	13,36	0,85	164	246
	Каша рассыпчатая (гречневая)	230	6,09	8,6	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром	200	0,02	0,07	15	60	375
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итого за обед		920	26,54	27,6	82,39	687,5	
Итого за 2-й день		1470	57,06	50,55	209,8	1542,6	

**Десятидневное меню для питания детей в оздоровительном лагере
дневного пребывания при МБОУ СОШ №8 на 2024 год**

День 3

Возрастная категория : 11-18

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиска отварная	100	12,7	5,55	0,7	141	243
	Рис отварной	230	5,37	3,65	36,68	209,7	304
	Чай с сахаром	200	0,02	0,07	15	60	375
	Хлеб пшеничный	40	0,8	2,4	16,7	85,7	2
	Фрукты(яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,8	47,00	338
Итого за завтрак		670	18,89	11,67	69,08	543,4	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	300	8,41	8,6	14,33	172,25	87
	Котлета, рубленая из птицы	120	29,4	15,3	15,46	388	295
	Капуста тушенная	230	4,86	3,1	14,14	112,7	321
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итого за обед		890	44,03	30,16	91,81	891,55	
Итого за 3-й день		1560	62,92	41,83	160,89	1434,95	

**Десятидневное меню для питания детей в оздоровительном лагере
дневного пребывания при МБОУ СОШ №8 на 2024 год**

День 4

Возрастная категория : 11-18

<i>Прим пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (граммы)</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Жиры</i>	<i>Белки</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	11,72	7,51	37,05	285	182
	Напиток кофейный с сгущенным молоком	200	1,99	2,94	20,92	113,4	380
	Ватрушка с творогом	100	10,90	10,48	33,11	287,30	136
Итого за завтрак		550	24,61	20,93	91,08	685,7	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	300	8,88	9,83	16,8	169,34	102
	Птица отварная	110	25,82	23,46	0,5	328	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	4,52	5,52	26,45	168,45	309
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	1,4	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итого за обед		850	40,42	43,21	92,75	891,79	
Итого за 4-й день		1400	65,03	64,14	183,83	1577,49	

**Десятидневное меню для питания детей в оздоровительном лагере
дневного пребывания при МБОУ СОШ №8 на 2024 год**

День 5

Возрастная категория : 11-18

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	8,58	8,4	29,20	202,00	183
	Чай с лимоном	200	0	0,53	9,87	41,6	377
	Булочка домашняя	100	12,52	7,28	53,92	358	
Итого за завтрак		550	21,1	16,21	92,99	601,6	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	300	8,53	5,82	6,35	127,34	98
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	5,09	6,2	1,94	94	252
	Пюре картофельное	230	0,02	3,07	20,44	137,25	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09	0,66	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итого за обед		900	14,93	18,75	80,74	595,39	
Итого за 5-й день		1450	36,03	34,96	173,73	1196,99	

**Десятидневное меню для питания детей в оздоровительном лагере
дневного пребывания при МБОУ СОШ №8 на 2024 год**

День 6

Возрастная категория : 11-18

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	270	10,72	5,1	33,42	251	182
	Напиток кофейный с сгущенным молоком	200	1,99	2,94	20,92	113,4	380
	Бутерброд с сыром	80	8,3	5,8	14,83	157	3
Итого за завтрак		550	21,01	13,84	69,17	521,4	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	300	5,12	2,6	10,93	138,75	82
	Птица отварная	120	25,82	23,46	0,5	328	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	230	4,52	5,52	26,45	168,45	309
	Сок фруктовый	200	0	1	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итого за обед		890	36,66	35,58	78,08	824	
Итого за 6-й день		1440	57,67	49,42	147,25	1345,4	

**Десятидневное меню для питания детей в оздоровительном лагере
дневного пребывания при МБОУ СОШ №8 на 2024 год**

День 7

Возрастная категория : 11-18

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	8,58	8,4	29,20	202,00	183
	Чай с сахаром	200	0,02	0,07	15	60	375
	Ватрушка с творогом	100	10,90	10,48	33,11	287,30	136
Итого за завтрак		550	19,5	18,95	77,31	549,93	
Обед							
	Рассольник ленинградский	300	5,59	2,82	11,98	142,25	96
	Плов	250	11,7	14,14	13,97	214,34	265
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	1,4	29	122	516
	Хлеб ржаной	50	1,2	3	20	104	1
Итого за обед		800	18,49	21,36	74,95	582,59	
Итого за 7- ой день		1350	37,99	40,31	152,26	1132,52	

**Десятидневное меню для питания детей в оздоровительном лагере
дневного пребывания при МБОУ СОШ №8 на 2024 год**

День 8

Возрастная категория : 11-18

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	270	11,72	7,51	37,05	285	182
	Напиток кофейный с сгущенным молоком	200	1,99	2,94	20,92	113,4	380
	Бутерброд с сыром	80	8,3	5,8	14,83	157	3
Итого за завтрак		550	22,01	16,25	72,8	528,4	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	300	8,41	8,6	14,33	172,25	87
	Гуляш из отварного мяса томатно- сметанном соусе	120	14,08	13,36	0,85	164	246
	Макаронные изделия отварные с маслом	230	4,52	5,52	26,45	168,45	309
	Сок фруктовый	200	0	1	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итого за обед		890	28,21	31,48	80,98	693,5	
Итого за 8-й день		1440	20,22	47,73	153,78	1221,9	

**Десятидневное меню для питания детей в оздоровительном лагере
дневного пребывания при МБОУ СОШ №8 на 2024 год**

День 9

Возрастная категория : 11-18

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	230	3,92	4,56	17,36	124	75
	Чай с лимоном	200	0	0,53	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	0,8	2,4	16,7	85,7	2
	Фрукты(яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,8	47,00	338
Итого за завтрак		570	5,12	7,89	53,73	298,3	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	300	8,88	9,83	16,8	169,34	102
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	5,09	6,2	1,94	94	252
	Пюре картофельное	230	0,02	3,07	20,44	137,25	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09	0,66	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итого за обед		890	15,28	22,76	91,19	637,39	
Итого за 9-й день		1460	20,4	30,65	144,92	935,69	

**Десятидневное меню для питания детей в оздоровительном лагере
дневного пребывания при МБОУ СОШ №8 на 2024 год**

День 10

Возрастная категория : 11-18

<i>Прим пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (граммы)</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Жиры</i>	<i>Белки</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак							
	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	270	13,44	9,04	40,16	318	173
	Напиток кофейный с сгущенным молоком	200	1,99	2,94	20,92	113,4	380
	Бутерброд с сыром	80	8,3	5,8	14,83	157	3
Итого за завтрак		550	23,73	17,78	75,91	588,4	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	300	8,88	9,83	16,8	169,34	102
	Птица отварная	120	25,82	23,46	0,5	328	288
	Рис отварной	230	5,37	3,65	36,68	209,7	304
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной	40	1,2	3	20	104	1
Итого за обед		890	41,43	40,1	101,86	925,64	
Итого за 10- й день		1440	65,16	57,88	177,77	1514,04	