

Согласовано
Директор МКОУ «Корчинская СОШ»

Утверждаю
Начальник летнего лагеря:

(Е.А.Есенкова)

_____(В.И. Дергунова)

Примерное 10-ти дневное меню

МКОУ «Корчинская СОШ» имени Героя Советского Союза И.М.Ладушкина
для ДОЛ с дневным пребыванием «Солнышко» детей с 7 до 11 лет

на 2023 год

№ реп	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			1 день	завтрак		
101	Каша рисовая молочная	220	3,82	9,19	21,89	199,75
375	Чай с шиповником	200	36	2,00	6	36
	Хлеб пшеничный с маслом	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	Итого:		13.77	13.19	91.64	555.45
			обед			
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
187	Щи из свежей капусты	200	2	4.3	10	88
517	Тефтели рыбные с соусом	100/20	8.7	5	11.2	115
694	Картофельное пюре	220	3.2	6.8	21.9	163.5
874	Кисель из концентрата витаминов.	200	0.2	0	33.8	132
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	Итого:		26.3	32.5	159.3	1103.5
			2 день	завтрак		
390	Каша кукурузная молочная	220	6	8.4	25.5	186
395	Напиток кофейный	200	4.8	4.8	22	147
	Батон с маслом	100	3	0.5	24	148
	Итого:		13.8	13.7	48.5	481
			обед			
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
206	Суп гороховый	220	6	5.6	22.3	167
608	Котлета мясная	100	9.9	16.7	17	183
679	Каша пшеничная	220	4.7	9.2	31	231
868	Компот из сухофруктов с вит.	200	0.2	0.2	27.2	115
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	фрукты	150	1.9	0	8.4	89
	Итого:		30.6	32.7	154	1024

№ реп .	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетценнос ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			3 день	завтрак		
681	Каша молочная пшенная	220	6	8.4	25.5	186
395	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	22	147
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
	Итого:		13.8	13.7	71.9	481
			обед			
13	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88
213	Суп картофельный с вермишелью	220	2.8	6.4	13.8	120
302	Каша гречневая с мясом кур	220	16.5	13.3	23.5	286.7
874	кисель	200		0	21.8	87.1
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	Итого:		28.6	25.8	116.1	820.8

4 день

№ реп .	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетцен ность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
688	Макароны отварные с сыром	220	4.5	6	22	165
943	Чай	200	0.3	0	15.2	60
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
	Итого:		13	16.5	123.2	416
				обед		
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
170	Борщ из б/к капусты	220	2.2	5.3	16.2	121
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17	18.1	4.6	270
679	Рис отварной	220	2.5	4.1	26	152
258	Кофейный напиток	200	3.08	3.52	23.13	132.02
	Фрукты свежие	150	1.9	0	8.4	89

	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239
	Итого:		34.58	32.02	126.4	1003.02

5 День

№ реп.	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
438	Омлет натуральный	220	20.5	11	2.8	363
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
943	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	Итого:		23.8	11.5	42.4	571
				обед		
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
204	Суп картофельный с крупой	220	2.2	1.8	16.4	90
642	Овощное рагу из мяса птицы	220	12.3	14	9.6	197
	Сок фруктовый	200	0,74		21,56	88,48
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	Итого:		23.14	16.8	95.66	614.48

6 День

№ реп.	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
689	Каша молочная «Геркулес»	220	6	8.4	25.5	186
395	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	22	147
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
	Итого:		13.8	13.7	71.9	481
				обед		
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
209	Рассольник	220	11.1	5.3	34.8	236.58
42	Котлета мясная	100	11	12	6	177
209	Макаронные изделия отварные	220	3,94	3,76	0,03	166,80

375	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	Итого:		28.7	21.74	98.13	833.67

7 День

№ реп.	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
681	Каша молочная «Дружба»	220	6	8.4	25.5	186
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
943	Чай	200	0.3	0	15.2	60
	Итого:		9.3	8.9	65.1	394
				обед		
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
206	Суп картофельный с горохом	250	0,41	3,08	19,39	115,93
19	Каша рисовая с мясом кур	220	10.36	1.93	6.79	85.93
868	Компот из с/фруктов с вит.С	200	0.44		30.14	119.74
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239
	Итого:		21.61	10.11	130.42	712.6

8 день

№ реп.	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
101	Каша рисовая молочная	220	3,82	9,19	21,89	199,75
959	Какао на молоке	200	2,05	3,00	21,65	116,7
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
	Итого:		8.87	12.69	67.94	470.75
				обед		
58	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88

170	Борщ из св. капусты	10/250	1,64	3,58	11,91	82.86
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17	18.1	4.6	270
694	Картофельное пюре	220	3.2	6.8	21.9	163.5
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
868	Компот из с/фруктов с вит.С	200	0.44		30.14	119.74
	Итого:		31.04	28.68	119.41	866.86

9 День

№ реп.	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
688	Макароны отварные с сыром	220	4.5	6	22	165
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
395	Кофейный напиток на молоке	200	4.8	4.8	22	147
	Итого:		17.5	21.3	68.5	503
				обед		
58	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88
204	Суп картофельный с крупой	220	2.2	1.8	16.4	90
642 321	Рагу из мяса и овощей	220	16.5	13.3	23.5	286.7
	Сок фруктовый	200	0,74	0	21,56	88,48
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239
	Итого:		30.34	24.1	135.45	964.18

10 День

№ реп.	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
688	Каша ячневая молочная	150	4.5	6	22	165
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
959	Какао на молоке	200	2,05	3,00	21,65	116,7
	Итого:		9.55	9.05	68.05	429.7

				обед		
58	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88
187	Щи из свежей капусты	200	2	4.3	10	88
536	Мясо кур отварное	60	5,46	11,68	0	131,29
694	Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5
13	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
868	Компот из с/фруктов с вит.С	200	0.44		30.14	119.74
	Итого:		19.96	28.88	88.9	709.79

Утверждаю

Согласовано
Директор МКОУ «Корчинская СОШ»

Начальник летнего лагеря:

(Е.А.Есенкова)

(В.И.Дергунова)

Примерное 10-ти дневное меню

МКОУ «Корчинская СОШ» имени Героя Советского Союза И.М.Ладущкина
для летнего оздоровительного лагеря детей с 7 до 11 лет с дневным
пребыванием

на 2019-2020 учебный год

№ реп.	Прием пищи, именован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичесность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	11	12	13	14
						завтрак								
101	Каша рисовая молочная	200	3,82	9,19	21,89	199,75	0,05	0,39	0,09	1.0	147,41	173,19	19,76	0,23
959	Какао на молоке	200	2,05	3,00	21,65	116,7	0,02	0,28	0,02		134,54	147,42	11,44	0,34
	Хлеб пшеничный с маслом	100	7.9	1.0	48.1	239.0	0.11	0	0	0	0	65.0	13.0	1.2
	Итого:		13.77	13.19	91.64	555.45	0.18	0.67	0.11	1.0	281.95	385.61	44.2	1.77
						обед								
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106	0	8.9	0	1	45	60	26	1.7
187	Щи из свежей капусты	200	2	4.3	10	88	0.1	16.4	0	0.8	52	180	20	0.6
517	Тефтели рыбные с соусом	80/20	8.7	5	11.2	115	0.1	5.1	0	0.1	23	57	7.3	0.3
694	Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.1	2.4	0	0.1	23.5	80	20	0.5
874	Кисель из концентрата витамин.	200	0.2	0	33.8	132	0	6	0	0.2	18	10	4	0.6
	печенье	60	3	8	25.8	260	0.19	0	0	1.2	41.5	89	8	1.9
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0	0.11	0	0	0	0	65.0	13	1.2
	Итого:		26.3	32.5	159.3	1103.5	0.6	38.8	0	3.4	203	541	98.3	6.8
						2 день								
						завтрак								
390	Каша манная молочн.	150	6	8.4	25.5	186	0.04	0	0	0.2	15	104	48	0.6

395	Напиток кофейный на молоке	200	4.8	4.8	22	147	0	0.9	0	0	184	148	0	0.2
	Батон с маслом	100	3	0.5	24	148	0.08	0	0	0.7	13	46	17	1
	Итого:		13.8	13.7	48.5	481	0.12	0.9	0	0.9	212	298	65	1.8
						обед								
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106	0	8.9	0	1	45	60	26	1.7
206	Суп гороховый	200	6	5.6	22.3	167	0.12	0.8	0.2	0.8	66	262	38	0.8
608	Котлета мясная	80	9.9	16.7	17	183	0.15	0.4	0	3	123	125	16	0.6
679	Каша пшеничная	150	4.7	9.2	31	231	0.1	0	0	0.9	12.4	72	49	1
868	Компот из сухофруктов с вит.	200	0.2	0.2	27.2	115	0	5.4	0	0	193	4	4	0.8
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0	0.11	0	0	0	0	65.0	13	1.2
	фрукты	150	1.9	0	8.4	89	0.1	20	0	0.4	33	23	19	2.2
	Итого:		30.6	32.7	154	1024	0.58	26.6	0.2	5.1	432.5	551	139	6.6

1 День

3 день

№ реп.	Прием пищи, именован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14
						завтрак								
681	Каша молочная пшеничная	150	6	8.4	25.5	186	0.07	1.3	0	0	151	170	77	1.1
395	Кофейный напиток на молоке	200	4.8	4.8	22	147	0	0.9	0	0	184	148	0	0.2
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148	0.08	0	0	0.7	13	46	17	1

	Итого:		13.8	13.7	71.9	481	0.15	2.2	0	0.7	348	364	94	2.3
						обед								
13	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88	0.03	12	0.4	0.3	45	50	12	0.7
213	Суп картофельный с вермишел.	200	2.8	6.4	13.8	120	0.1	0.7	0	1.7	21	101	14	0.4
302	Каша гречневая с мясом кур		16.5	13.3	23.5	286.7	0.13	0.39	0.02	1.71	9.48	0	135.08	90.1
874	кисель	200		0	21.8	87.1	0.3	14.99	0.25	0	10.0	0	0	5.0
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0	0.11	0	0	0	0	65.0	13	1.2
	Итого:		28.6	25.8	116.1	820.8	0.67	28.08	0.67	4.38	85.48	216	174.08	97.4

4 день

Прием пищи, именован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14
					завтрак								
Запеканка из творога и риса	150	9.7	16	22.1	208	0.14	0.2	0.6	0	89.7	152	25	2.2
Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	2.2	0.2	0	35	58	6	0
Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148	0.08	0	0	0.7	13	46	17	1
Итого:		13	16.5	123.2	416	0.22	2.4	0.8	0.7	137.7	256	42.6	3.2
					обед								
Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106	0	8.9	0	1	45	60	26	1.7
Борщ из б/к капусты	200	2.2	5.3	16.2	121	0.04	8.6	0.1	0.6	60	200	24	1

Рыба тушеная в томате с овощами	100	17	18.1	4.6	270	0.09	5.1	0.1	3.4	34	383	25	1.6
Рис отварной	150	2.5	4.1	26	152	0.02	0	0	1	10	50	16	0.2
Кофейный напиток	200	3.08	3.52	23.13	132.02		0.02	0.33		75.06			0.5
Фрукты свежие	150	1.9	0	8.4	89	0.1	20	0	0.4	33	23	19	2.2
Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239	0.11	0	0	0	0	65.0	13.0	1.2
Итого:		34.58	32.02	126.4	1003.02	0.36	33.72	0.53	5.4	212.06	721	97	6.7

5 День

Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14
					завтрак								
Омлет натуральный	150	20.5	11	2.8	363	0.02	0	0	0.2	35	196	5.5	1.1
Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148	0.08	0	0	0.7	13	46	17	1
Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60	0	2.2	0.2	0	35	58	6	0
Итого:		23.8	11.5	42.4	571	0.1	2.2	0.2	0.9	83	300	28.5	2.1
					обед								
Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106	0	8.9	0	1	45	60	26	1.7
Суп картофельный с крупой	200	2.2	1.8	16.4	90	0.1	3.5	0	1.7	28	96.8	30.4	1
Овощное рагу из мяса птицы	150	12.3	14	9.6	197	0.1	3.5	0.1	0.7	27	259	5	0.8
Сок фруктовый	200	0,74		21,56	88,48	0,03	0,01	0	0	8,87	10,89	23,4	0,21

Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0	0.11		0	0	0	65.0	13.0	1.2
Итого:		23.14	16.8	95.66	614.48	0.34	7.01	0.1	2.4	63.87	431.69	71.8	3.21

6 День

Прием пищи, именован ие блюда	Масса порции	Пищевы			Энергетичесность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14
					завтрак								
Каша молочная «Геркулес»	150	6	8.4	25.5	186	0.07	1.3	0	0	151	170	77	1.1
Кофейный напиток на молоке	200	4.8	4.8	22	147	0	0.9	0	0	184	148	0	0.2
Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148	0.08	0	0	0.7	13	46	17	1
Итого:		13.8	13.7	71.9	481	0.15	2.35	0	0.7	348	364	94	2.3
					обед								
Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106	0	8.9	0	1	45	60	26	1.7
Суп картофельный с фрикадельками	200	11.1	5.3	34.8	236.58	1.37	0	0.5	0	0	0.01	0	0.03
Сосиска молоч. отварная	60	5,46	11,68	0	131,29	0	0	0	0.19	19.22	116.8	7.8	0.55
Макаронные изделия отварные	150	3,94	3,76	0,03	166,80	0,07	0	0,03	5.31	15.47	54.89	5.46	0.46
Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60	0	2.2	0.2	0	35	58	6	0
Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0	0.11	0	0	0	0	65.0	13.0	1.2

Итого:		28.7	21.74	98.13	833.67	1.55	2.2	0.73	5.5	69.69	294.7	32.26	2.24
---------------	--	------	-------	-------	--------	------	-----	------	-----	-------	-------	-------	------

7 День

Прием пищи, именованное блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14
					завтрак								
Каша молочная «Дружба»	150	6	8.4	25.5	186	0.07	1.3	0	0	151	170	77	1.1
Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148	0.08	0	0	0.7	13	46	17	1
Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	2.2	0.2	0	35	58	6	0
Итого:		9.3	8.9	65.1	394	0.15	3.5	0.2	0.7	199	274	100	2.1
					обед								
Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106	0	8.9	0	1	45	60	26	1.7
Суп картофельный с горохом	250	0,41	3,08	19,39	115,93	0,20	11,5	0,01	0	35,58	104,66	22,39	1,11
Котлета рыбная из минтая	80	10.36	1.93	6.79	85.93	13.07	2.9			0.09			0.4
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.1	2.4	0	0.1	23.5	80	20	0.5
Компот из с/фруктов с вит.С	200	0.44		30.14	119.74	0.06	0.41	0.08		5.06	15.97	7.66	0.2
Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239	0.11	0	0	0	0	65	13	1.2
Итого:		21.61	10.11	130.42	712.6	13.46	28.27	0.09	1	50.73	235.63	59.05	3.11

8 День

Прием пищи, именован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичесность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					завтрак								
Каша рисовая молочная	200	3,82	9,19	21,89	199,75	0,05	0,39	0,09	1.0	147,41	17,3,19	19,76	0,23
Какао на молоке	200	2,05	3,00	21,65	116,7	0,02	0,28	0,02		134,54	14,7,42	11,44	0,34
Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148	0.08	0	0	0.7	13	46	17	1
Итого:		8.87	12.69	67.94	470.75	0.15	0.67	0.11	1.7	294.95	36.616	48.2	1.57
					обед								
Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88	0.03	12	0.4	0.3	45	50	12	0.7
Борщ из св. капусты со сметаной	10/250	1,64	3,58	11,91	82.86	0,04	5,78	0,02	0	50.16	67.27	20.37	1.76
Тефтели мясные с соусом	100	15.1	9.8	4.3	166	1.1	9.7	0.1	1.7	55	2.5	10.8	1.2
Каша ячневая	150	4.7	9.2	31	231	0.1	0	0	0.9	12.4	72	49	1
Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0	0.11	0	0	0	0	65.0	13.0	1.2
Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60	0	2.2	0.2	0	35	58	6	0
Итого:		31.04	28.68	119.41	866.86	1.38	29.68	0.72	2.9	197.56	314.77	111.17	5.86

9 День

Прием пищи, именован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичесность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					завтрак								
Запеканка из творога и риса	150	9.7	16	22.1	208	0.14	0.2	0.6	0	89.7	152	25	2.2
Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148	0.08	0	0	0.7	13	46	17	1
Кофейный напиток на молоке	200	4.8	4.8	22	147	0	0.9	0	0	184	148	0	0.2
Итого:		17.5	21.3	68.5	503	0.22	1.1	0.6	0.7	286.7	346	42	3.4
					обед								
Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88	0.03	12	0.4	0.3	45	50	12	0.7
Суп картофельный с крупой	200	2.2	1.8	16.4	90	0.1	3.5	0	1.7	28	96.8	30.4	1
Рагу из мяса и овощей	200	16.5	13.3	23.5	286.7	0.05	11.37	0	0	52.12	0	0	0.65
печенье	60	3	8	25.8	260	0.19	0	0	1.2	41.5	89	8	1.9
Сок фруктовый	200	0,74	0	21,56	88,48	0,03	0,01	0	0	8.87	10.89	23.4	0.21
Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239	0.11	0	0	0	0	65	13	1.2
Итого:		30.34	24.1	135.45	964.18	0.48	14.88	0	2.9	130.49	261.69	74.8	4.96

10 День

Прием пищи, именован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичесность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14
					завтрак								
Макароны отварные с сыром	150	4.5	6	22	165	0.06	0	0	2	12	34	8	0.8
Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148	0.08	0	0	0.7	13	46	17	1

Какао на молоке	200	2, 05	3,00	21,6 5	116,7	0,01	0,2 3	0,0 2	0	134. 54	14 7.4 2	11.4 4	0.33
Итого:		9. 55	9.05	68.0 5	429.7	0.15	0.2 3	0.0 2	2.7	159. 54	22 7.4	36.4 4	2.13
					обед								
Овощная нарезка	60	1. 4	5.1	8.9	88	0.03	12	0.4	0.3	45	50	12	0.7
Щи из свежей капусты	200	2	4.3	10	88	0.1	16. 4	0	0.8	52	18 0	20	0.6
Сосиска молоч. отварная	60	5, 46	11,6 8	0	131,29	0	0	0	0.19	19.2 2	11 6.8	7.8	0.55
Картофел ьное пюре	150	3. 2	6.8	21. 9	163.5	0.1	2.4	0	0.1	23. 5	80	20	0.5
Овощная нарезка	60	1. 4	5.1	8.9	88	0.03	12	0.4	0.3	45	50	12	0.7
Хлеб пшеничн ый	100		1.0		239.0		0	0	0	0			1.2
		7. 9		48.1		0.11		0			65. 0	13.0	
Компот из с/фруктов с вит.С	200	0. 4 4		30.1 4	119.74	0,06	0. 41	0.0 8		5.0 6	15 .9 7	7.66	0.2
Итого:		1 9. 9 6	28. 88	88.9	709.7 9	0.34	30. 8	0.4	1.3 9	139. 72	49 1.8	72.8	3.55

Согласовано
Директор МКОУ «Корчинская СОШ»

(Е.А.Есенкова)

Утверждаю
Начальник летнего лагеря:

_____ (В.Н.Калужина)

Примерное 10-ти дневное меню

МКОУ «Корчинская СОШ» имени Героя Советского Союза И.М.Ладушкина
для летнего профильного лагеря детей с 7 до 11 лет с дневным пребыванием

на 2021-2022 учебный год

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			1 день	завтрак		
101	Каша рисовая молочная	200	3,82	9,19	21,89	199,75
375	Чай с шиповником	200	36	2,00	6	36
	Хлеб пшеничный с маслом	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	Итого:		13.77	13.19	91.64	555.45
			обед			
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
187	Щи из свежей капусты	200	2	4.3	10	88
517	Тефтели рыбные с соусом	80/20	8.7	5	11.2	115
694	Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5
874	Кисель из концентрата витамин.	200	0.2	0	33.8	132
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	Итого:		26.3	32.5	159.3	1103. 5
			2 день	завтрак		
390	Каша кукурузная молочная	150	6	8.4	25.5	186
395	Напиток кофейный	200	4.8	4.8	22	147
	Батон с маслом	100	3	0.5	24	148
	Итого:		13.8	13.7	48.5	481
			обед			
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
206	Суп гороховый	200	6	5.6	22.3	167
608	Котлета мясная	80	9.9	16.7	17	183
679	Каша пшенная	150	4.7	9.2	31	231
868	Компот из сухофруктов с вит.	200	0.2	0.2	27.2	115
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	фрукты	150	1.9	0	8.4	89
	Итого:		30.6	32.7	154	1024

№ реп	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетценно сть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			3 день	завтрак		
681	Каша молочная пшенная	150	6	8.4	25.5	186
395	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	22	147
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
	Итого:		13.8	13.7	71.9	481
			обед			
13	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88
213	Суп картофельный с вермишелью	200	2.8	6.4	13.8	120
302	Каша гречневая с мясом кур		16.5	13.3	23.5	286.7
874	кисель	200		0	21.8	87.1
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	Итого:		28.6	25.8	116.1	820.8

4 день

№ реп	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетценно ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
688	Макароны отварные с сыром	150	4.5	6	22	165
943	Чай	200	0.3	0	15.2	60
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
	Итого:		13	16.5	123.2	416
				обед		
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
170	Борщ из б/к капусты	200	2.2	5.3	16.2	121
486	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17	18.1	4.6	270
679	Рис отварной	150	2.5	4.1	26	152
258	Кофейный напиток	200	3.08	3.52	23.13	132.02
	Фрукты свежие	150	1.9	0	8.4	89
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239
	Итого:		34.58	32.02	126.4	1003.02

5 День

№ реп	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетценно ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
438	Омлет натуральный	150	20.5	11	2.8	363
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
943	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	Итого:		23.8	11.5	42.4	571
				обед		
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
204	Суп картофельный с крупой	200	2.2	1.8	16.4	90

642	Овощное рагу из мяса птицы	150	12.3	14	9.6	197
	Сок фруктовый	200	0,74		21,56	88,48
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	Итого:		23.14	16.8	95.66	614.48

6 День

№ реп	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевы			Энергетценно ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
689	Каша молочная «Геркулес»	150	6	8.4	25.5	186
395	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	22	147
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
	Итого:		13.8	13.7	71.9	481
				обед		
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
209	Суп картофельный	200	11.1	5.3	34.8	236.58
42	Котлета мясная	80	11	12	6	177
209	Макаронные изделия отварные	150	3,94	3,76	0,03	166,80
375	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
	Итого:		28.7	21.74	98.13	833.67

7 День

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
681	Каша молочная «Дружба»	150	6	8.4	25.5	186
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
943	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60
	Итого:		9.3	8.9	65.1	394
				обед		
13	Овощная нарезка	60	1.3	7.4	8.5	106
206	Суп картофельный с горохом	250	0,41	3,08	19,39	115,93
19	Котлета рыбная из минтая	80	10.36	1.93	6.79	85.93
694	Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5
868	Компот из с/фруктов с вит.С	200	0.44		30.14	119.74
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239
	Итого:		21.61	10.11	130.42	712.6

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
101	Каша рисовая молочная	200	3,82	9,19	21,89	199,75
959	Какао на молоке	200	2,05	3,00	21,65	116,7
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
	Итого:		8.87	12.69	67.94	470.75
				обед		
58	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88
170	Борщ из св. капусты со сметаной	10/250	1,64	3,58	11,91	82.86
286	Тефтели мясные с соусом	100	15.1	9.8	4.3	166
679	Каша ячневая	150	4.7	9.2	31	231
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
943	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	60
	Итого:		31.04	28.68	119.41	866.86

9 День

№ реп	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетценно ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
688	Макароны отварные с сыром	150	4.5	6	22	165
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
395	Кофейный напиток на молоке	200	4.8	4.8	22	147
	Итого:		17.5	21.3	68.5	503
				обед		
58	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88
204	Суп картофельный с крупой	200	2.2	1.8	16.4	90
642 321	Рагу из мяса и овощей	200	16.5	13.3	23.5	286.7
	Сок фруктовый	200	0,74	0	21,56	88,48
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239
	Итого:		30.34	24.1	135.45	964.18

10 День

№ реп	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетценно ть (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
				завтрак		
688	Каша ячневая молочная	150	4.5	6	22	165
	Батон с маслом	100	3	0.5	24.4	148
959	Какао на молоке	200	2,05	3,00	21,65	116,7
	Итого:		9.55	9.05	68.05	429.7
				обед		
58	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88
187	Щи из свежей капусты	200	2	4.3	10	88
536	Мясо кур отварное	60	5,46	11,68	0	131,29
694	Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5
13	Овощная нарезка	60	1.4	5.1	8.9	88
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.1	239.0
868	Компот из с/фруктов с вит.С	200	0.44		30.14	119.74
	Итого:		19.96	28.88	88.9	709.79