

Утверждаю:
Директор МОУ АСОШ № 3



М.А. Матвеева
« 01 » / 04 2022 г.

10-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей
на базе общеобразовательной организации

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	210	6,08	11,18	33,48	260
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40\20\20	6,53	11,91	12,31	170,5
						531,10
ОБЕД						
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,25	28,58	15,32	380,53
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	-	31,46	118,52
701	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,85	0,9	35,26	166,5
						1062,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,59	68,31	188,98	1593,10

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
243	Сосиска, отварная «молочная»	60	6,56	9,60	0,54	111,54
315	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
701	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	85,44
						487,68
ОБЕД						
13	Огурцы свежие	80	0,39	1,68	2,54	54,75
87	Суп с рыбными консервами	250	8,41	8,6	14,33	172,25
234	Котлеты или биточки рыбные	100	12,16	4,61	19,14	219,35
312	Пюре картофельное	200	4,34	12,82	25,18	241
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,81	114,60
701	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,85	0,9	35,26	166,5
						673,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,37	42,91	170,54	1199,36

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
366	Запеканка из творога со сметаной	150/30	30,39	19,92	24,55	428,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40\20\20	6,53	11,91	12,31	170,5
						717,44
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	9,28	7,25	6,94	141,39
259	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
701	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,85	0,9	35,26	166,5
						873,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,03	60,65	180,83	1590,67

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
215	Омлет натуральный	120	11,34	19,78	2,94	236,0
741	Ватрушка с творогом	60	16,32	12,28	34,08	397,5
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
						734,10
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	0,39	1,68	2,54	54,75
101	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,25	28,58	15,32	380,53
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
343	Компот из свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6
701	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,85	0,9	35,26	166,5
						1079,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,04	81,71	183,15	1813,68

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	6,1	11,3	33,5	260,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00
3	Бутерброд с сыром	40\20	6,53	8,9	10,11	160,2
						480,2
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
98	Суп крестьянский на курином бульоне	250	5,82	9,66	12,56	159,03
229	Рыба тушёная в томате с овощами	120	8,62	4,51	6,78	96,88
312	Пюре картофельное	200	4,34	12,82	25,18	241
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0
701	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,85	0,9	35,26	166,5
						824,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,38	51,31	167,83	1304,81

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	210	5,10	10,72	33,42	251,0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
8	Бутерброд с п/к или варёной колбасой	40/20	15,67	8,61	17,04	240,8
						553,96
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	0,39	1,68	2,54	54,75
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	7,66	8,52	11,49	192,75
259	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
701	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,85	0,9	35,26	166,5
						911,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,67	52,53	196,29	1521,54

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
366	Запеканка из творога со сметаной	150/30	30,39	19,92	24,55	428,34
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40\20\20	6,53	11,91	12,31	170,5
240	Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,9	81
						679,84
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	1,95	3,2	5,24	68,2
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой на курином бульоне	250	7,2	9,0	21,0	195,25
488	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	16,23	13,65	22,44	250,51
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	-	31,46	118,52
701	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,85	0,9	35,26	166,5
						798,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,77	59,93	168,16	1478,82

День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285,0
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	42,72
						428,32
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	0,39	1,68	2,54	54,75
43	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,41	14,33	172,25
437	Гуляш	75\75	16,36	9,78	5,42	193,7
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
699	Напиток апельсиновый	200	0,56	0,4	27,88	113,8
701	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,85	0,9	35,26	166,5
						879,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,01	40,45	183,56	1297,77

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,12	5,75	25,97	229,16
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00
568	Колбаса в тесте (или сосиска в тесте)	100	12,22	22,25	24,19	341,93
						631,09
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	1,95	3,2	5,24	68,2
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75
234	Котлеты или биточки рыбные	100	12,16	4,61	19,14	219,35
312	Пюре картофельное	200	4,34	12,82	25,18	241
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
701	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,85	0,9	35,26	166,5
						1029,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,25	56,89	206,04	1660,69

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40\20\20	6,53	11,91	12,31	180,9
						617,5
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	0,39	1,68	2,54	54,75
102	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75
243	Сосиски отварные «молочные»	60	6,56	9,60	0,54	111,54
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,81	114,60
701	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,85	0,9	35,26	166,5
						928,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,36	55,65	209,02	1546,44

