

Утверждаю:  
директор МКОУ СОШ № 2  
А.В. Юречко



### Десятидневное меню

для пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Солнышко  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 2»

с. Иргаклы Степновского района

2019г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая	200	8,91	17,8	74,26	493,231	2,55	384
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0	1
	Кофейный напиток	200	2,032	1,916	5,896	48,956	33,633	958
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,400	3,04	26,49	145,44	21,94	208
	Котлеты рубленные из ц.б	55	27,65	4,675	50,83	356,035	56,28	295
	Каша пшеничная	150	7,656	5,61	33,35	214,53	0,66	378
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/30	4,26	0,63	25,23	123,63	0	
	Овощи натуральные (огурцы помидоры)	60	0,57	6	2,16	64,92	10,5	71
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,2	23,10	95,48	50	868
	Апельсин	200	3,2	0,2	38	166,6	24	
Итого за 1 день			60,36	47,56	342,72	1844,82	199,563	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7824	7,092	25,572	193,2456	2,032	235
	Бутерброд с сыром	50	5,99	9,035	15,015	165,335	0,91	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,3	367
Обед	Суп картофельный с рисом	200	3,0305	2,96	26,729	145,68	1,6	204
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	30,946	24,766	6,839	374,034	13,29	486
	Пюре картофельное	150	4,094	5,545	30,709	189,117	34,43	694
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	4,26	0,63	25,23	123,63		
	Сок фруктовый	200	12	0	11,6	94	3,6	
	Мороженное (пломбир)	1	4,3	20,1	26,7	305	0	
Итого за второй день			71,47	70,14	183,39	1650,05	56,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Запеканка	175	6	4,8	6,9	94,8	0	469
	Кофейный напиток	200	2,032	1,916	5,896	48,956	33,633	958
	Бутерброд с сыром	50	5,99	9,035	15,01	165,335	0,91	3
Обед	Суп картофельный с рисом	200	3,0305	2,96	26,729	145,68	1,6	204
	Котлеты рубленные из ц.б	55	27,65	4,675	50,83	356,035	56,28	295
	Каша пшеничная	150	7,656	5,61	33,35	214,53	0,66	378
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	4,26	0,63	25,23	123,63	0	
	Сок фруктовый	200	12	0	11,6	94	3,6	
	Мороженное (пломбир)	1	4,3	20,1	26,7	305	0	
Итого за 4 день			72,92	49,73	202,25	1547,98	96,683	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,9	29,42	2,55	347,5	0,32	442
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,3	376
Обед	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0	1
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,340	5,190	16,25	121,1085	25,42	170
	Биточки	80	12,48	10,53	9,987	184,65	0	608
	Пюре картофельное	150	4,094	5,545	30,70	189,117	34,43	694
	Хлеб пшеничный / ржаной	30/30	4,26	0,63	25,23	123,63	0	
	Овощи натуральные (огурцы помидоры)	60	0,57	6	2,16	64,92	10,5	71
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,2	23,10	95,48	50	686
Итого за 5 день	Банан	200	3,2	0,2	38	166,6	24	
			47,598	65,23	177,87	1489,01	144,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак		170	31,77	21,53	19,38	397,8	0,42	463
	Сырники	200	2,032	1,916	5,896	48,956	33,633	959
	Какао с молоком	40	2,36	7,49	14,89	136	0	1
	Бутерброд с маслом	1	3,4	2,5	14,4	94	0	
	Йогурт	200	6,270	5,595	23,73	170,3635	15,69	206
Обед	Суп картофельный с бобовыми	60	10,33	12,74	8,977	191,947	0,011	619
	Тефтели	150	9,08	7,326	46,85	289,782	2,28	378
	Каша гречневая	30/30	4,26	0,63	25,23	123,63	0	
	Хлеб пшеничный /ржаной	200	12	0	11,6	94	3,6	
	Сок фруктовый	1	4,3	20,1	26,7	305	0	
	Мороженное (пломбир)							
Итого за 6 день			85,8	79,82	197,65	1851,48	55,634	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая	200	8,91	17,83	74,26	493,231	2,55	384
	Какао с молоком	200	2,032	1,916	5,896	48,956	33,633	959
	Бутерброд с сыром	50	5,99	9,035	15,01	165,335	0,91	3
	Йогурт	1	3,4	2,5	14,4	94	0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,400	3,04	26,49	145,44	21,94	208
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	30,94	24,76	6,839	374,034	13,29	486
	Пюре картофельное	150	4,094	5,545	30,70	189,117	34,43	694
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/30	4,26	0,63	25,23	123,63	0	
	Сок фруктовый	200	12	0	11,6	94	3,6	
	Мороженое (пломбир)	1	4,3	20,1	26,7	305	0	
Итого за 8 день			79,322	85,341	237,13	2032,743	110,353	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,9	29,42	2,55	347,5	0,32	442
	Бутерброд с маслом	40	2,36		14,89	136	0	1
	Кофейный напиток	200	2,032	1,916	5,896	48,956	33,633	958
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,270	5,595	23,73	170,3635	15,69	206
	Котлеты рубленные из ц.б	55	27,65	4,675	50,83	356,035	56,28	285
	Каша пшеничная	150	7,656	5,61	33,35	214,53	0,66	378
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/30	4,26	0,63	25,23	123,63	0	
	Овощи натуральные (огурцы помидоры)	60	0,57	6	2,16	64,92	10,5	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0,2	23,10	95,48	50	686
	Банан	200	3,2	0,2	38	166,6	24	
Итого за 9 день			72,22	54,25	219,74	1724,01	191,08	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,782	7,092	25,57	193,2456	2,03	235
	Бутерброд с маслом	40	2,36		14,89	136	0	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,3	376
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,340	5,190	16,25	121,1085	25,42	170
	Пюре картофельное	150	4,094	5,545	30,70	189,117	34,43	694
	Сосиска отварная	536	7,4	16,8	1,0	186	0	536
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	4,26	0,63	25,23	123,63	0	
	Сок фруктовый	200	12		11,6	94	3,6	
	Мороженное (пломбир)	1	4,3	20,1	26,7	305	0	
Итого за 10 дней			43,61	55,38	166,94	1348,10	65,78	