

МБОУ Инзенская НШ

«Согласовано»

Директор
МБОУ Инзенская НШ

 / М.М. Тимофеева /

« _____ » 2022г.

«Утверждаю»

Начальник ЛОЛ
МБОУ Инзенская НШ
 / Е.В. Ключникова /

« _____ » 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ « РОМАШКА »
при МБОУ Инзенская НШ**

2022 год

«Согласовано»
 директор МБОУ
 Инзенская НШ
 _____ М.М.Тимофеева

«Утверждаю»
 начальник ЛОУЛ
 при МБОУ Инзенская НШ
 _____ Е.В.Ключникова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День № 1 – завтрак:					
Каша манная молочная с маслом	150/135/15	5,1	7,7	25	354,3
Бутерброд с сыром	30/60	10,1	13,8	17	166,7
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Вафли	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5
День №1 – обед:					
Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	340
Макароны отварные	200	24	2,2	19	250
Оладьи из печени	100	11,7	17	-	201
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Груши св.	150	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		69,05	65,6	211,2	2014,8
День №2 – завтрак:					

Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Киви	100	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		86,33	85,9	302,5	2289,9
День №4 – завтрак:					
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	9,3	12,4	4,7	360
Каша гречневая молочная с маслом	200	6	3,4	27,8	151
Кофейный напиток со ст.молоком	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
Бутерброд с сыром и маслом	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5
Печенье					131
День №4 – обед:					
Салат витаминный	1/100	2	9,4	14,2	257
Салат витаминный	200г	5,3	6,5	21,5	470
Суп картофельный с мясом	1/250	21	12,5	60,5	121
Плов из говядины	1/200	0,4	-	40,8	160,5
Компот из сухофруктов	100	5,1	0,7	13,5	40
Хлеб ржано-пшеничный	200	0,9	0,1	8,1	2145,8
Яблоко св.		69,55	68	241,8	
ИТОГО:					384
День №5 – завтрак:					
Каша рисовая молочная со сл.маслом	200	11,5	10,4	59,5	648
Каша рисовая молочная со сл.маслом	200/15	8,2	10,3	67,6	57
Блинчики с джемом	200	-	-	15	184
Чай с сахаром	30/30/30	10,7	12,5	13,2	
Бутерброд с сыром и маслом					109
День №5 – обед:					
Салат из св.помидоров	1/100	1	9,3	4,8	158
Салат из св.помидоров	200/25/10	7,7	10,3	14,7	294
Щи из св. капусты с мясом и сметаной	1/200	5,2	10	30,8	198,4
Картофельное пюре	100	20,6	6	18,1	
Котлета из филе рыбы					

Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Винегрет овощной	100	1	-	3	75
Кофейный напиток со ст. молоком	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
День №2 – обед:					
Бутерброд с сыром и маслом	100	2	9,4	14,2	131
Салат из св. огурцов	200/25/10	8,83	13,1	0,5	267
Борщ со св.капустой, мясом и сметаной					
					298,7
Рис отварной	1/200	4,8	7,6	51,1	216
Котлета из говядины	1/100	11,4	13,26	1,46	129
Кисель из св.фруктов	1/200	-	-	40,6	160,5
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	76
Сок натуральный	200	1	-	18,2	40
Апельсин	150	0,9	0,1	8,1	
ИТОГО:		58,63	67,06	230,76	2072,4
День №3 – завтрак:					
Каша пшенная со сл. маслом	200/5	8,1	9,5	42	266,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
День №3 – обед:					
Салат овощной	1/100	7,4	10,3	11,8	193
Солянка домашняя со сметаной	200/10	5,83	8,5	60,8	193,2
Гречка отварная	1/200	11,5	10,4	59,5	384
Бефстроганов из говядины	75/75	15	13,8	7,8	296
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5

Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Банан	200	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		61,4	59,2	234	2019,9
День №6 – завтрак:					
Каша гречневая рассыпч. со сл.маслом	1/200	11,5	10,4	59,5	384
Какао с молоком	1/200	4,6	4,6	27	160
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
Вафли	1/50	9,1	3,1	52,6	138
День №6 – обед:					
Салат с огурцами и помидорами	100	0,8	6,4	7,2	98
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	3,6	3,12	12,6	144
Овощи тушеные	1/200	4,32	9	23,2	276,1
Тефтели мясные	60/50	10,1	12	11	262
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Мандарин	100	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		72,32	72,62	267	2329,1
День №7 – завтрак:					
Каша геркулесовая молочная со сл. маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Кофейный напиток со ст.молоком	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
День №7 – обед:					
Салат витаминный	1/100	2	9,4	14,2	131
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	240

Печень по-строгановски с картоф. пюре и маслом	75/75/200	6,2	10	30,8	324
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Яблоко	200	0,6	-	12,9	50
Кольцо песочное	1/80	1,9	3,5	17,5	200
ИТОГО:		72,5	70,7	239,2	2044,7
День №8 – завтрак:					
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,7	13,8	47,6	354,3
Какао со сг.молоком	1/200	4,6	5	31,8	180
Бутерброд со сл. маслом	30/10	2,7	9,3	49,5	294
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
День №8 – обед:					
Салат из св.огурцов	1/180	1	7	3	35
Рассольник с мясом и сметаной	200/25/10	7,8	9	18,4	243
Макарони отварные	200	24	2,2	39	150
Гуляш из говядины с подливом	100	11,7	17	12	184
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Груша св.	200	0,8	0	17,2	70
ИТОГО:		75,6	69,6	267,8	2029,1
День №9 – завтрак:					
Омлет	1/100	2,9	4,6	14	170
Каша манная молочная с маслом	150/135/15	5,1	7,7	25	354,3