Согласовано

Начальник лагеря

МБОУ СОШ с. Мокрое

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Т.Н. Каковкина

 «Утверждаю»
МБОУ СОШ с. Мокрое

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Л.И. Ступина

 **Примерное меню**

**летнего пришкольного оздоровительного лагеря «Солнышко»**

**МБОУ СОШ с. Мокрое**

 **02.06.25г.- 27.06.25г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | ***1день 02.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная из рисаМасло сливочное порционноХлеб пшеничныйСыр порционноКакао с молоком  | 220103010200 | 2.70,01,82.323.52 | 5.418.20,62.953.72 | 18.490,112.530,025.49 | 128.975.064.2836.4145.2  |
| Обед | Салат из свежих огурцов и помидоровСуп картофельный с бобовымиКаша гречневаяКотлета с соусомХлеб ржанойКомпот из свежих яблок  | 602501507040200 | 0.595,497.467.572.60,20 | 3.695,285.619.40.480.20 | 2.2416.3335.84 10.351.0522.3 | 44.52134.75230.45155.5372.4119.0 |
|  | ФруктыКондитерские изделия | 10010 | 0,90,3 | -23,6 | 27117,4 | 130400 |
|  | ***2 день 03.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет Масло сливочное порциямиХлеб пшеничныйСыр порционноЧай | 65103010200 | 5.820.01.82.320.36 | 9.028.20,62.950.08 - | 1.520,112.530,000.06  | 110.5475.064.2836.42.58 |
| Обед | Салат из свежих огурцовРассольник Картофельное пюреРыба в томатном соусе с овощамиХлеб ржаной Напиток из сока | 6025020050\3040200 | 0,362.14.213,872.61.4 | 3.655.1110.67.850.48 0.0 | 1.4316.5929.46,531.05 27.78 | 40.38120.75150.0150.072.4116.89 |
|  | ФруктыКондитерские изделия | 10010 | 0,90,3 | -23,6 | 27117,4 | 130400 |
|  | ***3 день 04.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Сырники Кофейный напиток с молоком | 100200 | 28.441.3 | 19.511.3 | 17.114.0 | 357.1692 |
| Обед | Салат витаминный Щи из свежей капусты с картофелем со сметанойМакароны отварныеГуляшХлеб ржаной Кисель | 60250\1015050\5040200 | 4.971.755.16.282.67,0 | 4.084.897.56.490.48 | 14.848.4928.52.01.0549,9 | 119.3684.75202.591.1372.449.6 |
|  | ФруктыКондитерские изделия | 20010 | 0,00,3 | 0.023,6 | 15.3117,4 | 130400 |
|  | ***4 день 05.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшеннаяМасло сливочное порциямиХлеб пшеничныйСыр порционноКакао с молоком  | 220103010200 | 2.70,01.82.323.52 | 5.418.20,62.953.72 | 18,490,112.530.025.49 | 66.057564.2836.4145.2 |
| Обед | Салат из свежей капусты Суп картофельный с клецкамиПловХлеб ржаной Напиток лимонный | 6025020040200 | 1,563.6415.32.60,2 | 3.04,8814.70.480.0 | 1.8618.6838.61.0519.8 | 41.4154.2348.372.477 |
|  | ФруктыКондитерские изделия | 10010 | 0,90,3 | -23,6 | 27117,4 | 130400 |
|  |  ***5 день 06.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет Масло сливочное порциямиХлеб пшеничныйСыр порционноЧай с сахаром  | 65103010200 | 5.820,01.82.320.2 | 19.028.20,62.950.0 - | 1.520,112.530,014.0  | 110.547564.2836.428.0 |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцовСуп гречневый Пюре картофельное Рыба, запеченная с соусом Хлеб ржаной Напиток лимонный | 6025020075\7540200 | 0.591.984.214.41\72.60,14 | 3.692,7410.611.490.480.04 | 2.2414.5829.411.771.0542.3 | 44.5290.75150.0406.1572.497.58 |
|  | ФруктыКондитерские изделия | 10010 | 0,90,3 | -23,6 | 27117,4 | 130400 |
|  | ***6 день 09.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Запеканка творожнаяКофейный напиток с молоком  | 150200 | 27.841.3 | 8.01.3 | 32.414 | 279.692 |
| Обед  | Салат из свежих помидоровСуп кудрявый Макаронные изделия отварные  гуляшХлеб ржаной Напиток из сока | 6025015050\5040200 | 0,543,935,116.282.61.4 | 0.910,377,516.490.480.0 | 2.4626,0628.52.01.0527.78 | 21.6219,4202.591.1372.4116.89 |
|  | ФруктыКондитерские изделия | 10010 | 0,90,3 | -23,6 | 27117,4 | 130400 |
|  | ***7 день 10.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша молочная пшённаяМасло сливочное порциямиХлеб пшеничныйСыр порционноКакао с молоком | 220103010200 | 2.70,01.82.323.52 | 5.418.20.62.953.72 | 18,490,112.530,025.49 | 66.057.564.2836.4145.2 |
| Обед  | Салат витаминныйСуп картофельный с бобовымиПловХлеб ржанойКомпот из свежих плодов | 6025020040200 | 4.975,4915.32.60,2 | 4.085.2814.70.480.2 | 14.8416.3338.61.0522.3 | 119.36134.75348.372.4110 |
|  | ФруктыКондитерские изделия | 10010 | 0,90,3 | -23,6 | 27117,4 | 130400 |
|  | ***8 день 11.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша манная Масло сливочное порциямиХлеб пшеничныйСыр порционноЧай с сахаром | 200103010200 | 6.240,01.82.320.2 | 6.18.20,62.950.0 | 19.70,112.530,014.0 | 158.647564.2836.428 |
|  | Салат из свежей капустыСуп картофельный с рыбой Каша гречневая рассыпчатаяКотлета с соусомХлеб ржаной Кисель | 6025015070\3040200 | 1,564.547.467.572.60.0 | 5,32.015.619.40.480,0 | 1.8610.5235.84 10.351.0515.3 | 41.475.68230.45 155.5372.449.6 |
|  | ФруктыКондитерские изделия | 10010 | 0,90,3 | -23,6 | 27117,4 | 13000 |
|  | ***9 день 16.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Запеканка творожная Кофейный напиток  | 150200 | 27.841.3 | 8.01.3 | 32.414 | 279.692 |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцовБорщ с капустой и картофелем Пюре картофельноеРыба, запеченная с соусомХлеб ржаной Напиток лимонный  | 6025020075\7540200 | 0,591.824.214.412.60,2 | 3.694.919,1511.490.480.0 | 32.412.7445,6811.771.0519.8 | 44.52102.5275,6406.1572.477 |
|  | ФруктыКондитерские изделия | 10010 | 0,90,3 | -23,6 | 27117,4 | 130400 |
|  | ***10 день 17.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Омлет Масло сливочное порциямиСыр порционноХлеб пшеничныйЧай с лимоном  | 65101030200 | 5.820,02.321.84.51 |  9.028.22.950,62.28 | 1.520,10.012.5315,42 | 110.547536.464.28114.66 |
| Обед | Салат из свежих помидоровСуп с макаронными изделиями Рис отварнойГуляшХлеб ржанойНапиток из сока | 6025015050\5040200 | 0.540.328.736.282.61.4 | 0.90.0314.616.490.480.0 | 2.461.8875.02.01.0527.78 | 21.68.75447.4791.1372.4116.89 |
|  | ФруктыКондитерские изделия | 10010 | 0,90,3 | -23,6 | 27117,4 | 130400 |