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 риса  Масло сливочное порционно  Хлеб пшеничный  Сыр порционно  Какао с молоком | 220  10  30  10  200 | 2.7  0,0  1,8  2.32  3.52 | 5.41  8.2  0,6  2.95  3.72 | 18.49  0,1  12.53  0,0  25.49 | 128.9  75.0  64.28  36.4  145.2 |
| Обед | Салат из свежих огурцов и помидоров  Суп картофельный с бобовыми  Каша гречневая  Котлета с соусом  Хлеб ржаной  Компот из свежих яблок | 60  250  150  70  40  200 | 0.59  5,49  7.46  7.57  2.6  0,20 | 3.69  5,28  5.61  9.4  0.48  0.20 | 2.24  16.33  35.84  10.35  1.05  22.3 | 44.52  134.75  230.45  155.53  72.4  119.0 |
|  | Фрукты  Кондитерские изделия | 100  10 | 0,9  0,3 | -  23,6 | 27  117,4 | 130  400 |
|  | ***2 день 03.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет  Масло сливочное порциями  Хлеб пшеничный  Сыр порционно  Чай | 65  10  30  10  200 | 5.82  0.0  1.8  2.32  0.36 | 9.02  8.2  0,6  2.95  0.08  - | 1.52  0,1  12.53  0,00  0.06 | 110.54  75.0  64.28  36.4  2.58 |
| Обед | Салат из свежих огурцов  Рассольник  Картофельное пюре  Рыба в томатном соусе с овощами  Хлеб ржаной  Напиток из сока | 60  250  200  50\30  40  200 | 0,36  2.1  4.2  13,87  2.6  1.4 | 3.65  5.11  10.6  7.85  0.48  0.0 | 1.43  16.59  29.4  6,53  1.05  27.78 | 40.38  120.75  150.0  150.0  72.4  116.89 |
|  | Фрукты  Кондитерские изделия | 100  10 | 0,9  0,3 | -  23,6 | 27  117,4 | 130  400 |
|  | ***3 день 04.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Сырники  Кофейный напиток с молоком | 100  200 | 28.44  1.3 | 19.51  1.3 | 17.1  14.0 | 357.16  92 |
| Обед | Салат витаминный  Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  Макароны отварные  Гуляш  Хлеб ржаной  Кисель | 60  250\10  150  50\50  40  200 | 4.97  1.75  5.1  6.28  2.6  7,0 | 4.08  4.89  7.5  6.49  0.48 | 14.84  8.49  28.5  2.0  1.05  49,9 | 119.36  84.75  202.5  91.13  72.4  49.6 |
|  | Фрукты  Кондитерские изделия | 200  10 | 0,0  0,3 | 0.0  23,6 | 15.3  117,4 | 130  400 |
|  | ***4 день 05.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная  Масло сливочное порциями  Хлеб пшеничный  Сыр порционно  Какао с молоком | 220  10  30  10  200 | 2.7  0,0  1.8  2.32  3.52 | 5.41  8.2  0,6  2.95  3.72 | 18,49  0,1  12.53  0.0  25.49 | 66.05  75  64.28  36.4  145.2 |
| Обед | Салат из свежей капусты  Суп картофельный с клецками  Плов  Хлеб ржаной  Напиток лимонный | 60  250  200  40  200 | 1,56  3.64  15.3  2.6  0,2 | 3.0  4,88  14.7  0.48  0.0 | 1.86  18.68  38.6  1.05  19.8 | 41.4  154.2  348.3  72.4  77 |
|  | Фрукты  Кондитерские изделия | 100  10 | 0,9  0,3 | -  23,6 | 27  117,4 | 130  400 |
|  | ***5 день 06.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет  Масло сливочное порциями  Хлеб пшеничный  Сыр порционно  Чай с сахаром | 65  10  30  10  200 | 5.82  0,0  1.8  2.32  0.2 | 19.02  8.2  0,6  2.95  0.0  - | 1.52  0,1  12.53  0,0  14.0 | 110.54  75  64.28  36.4  28.0 |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов  Суп гречневый  Пюре картофельное  Рыба, запеченная с соусом  Хлеб ржаной  Напиток лимонный | 60  250  200  75\75  40  200 | 0.59  1.98  4.2  14.41\7  2.6  0,14 | 3.69  2,74  10.6  11.49  0.48  0.04 | 2.24  14.58  29.4  11.77  1.05  42.3 | 44.52  90.75  150.0  406.15  72.4  97.58 |
|  | Фрукты  Кондитерские изделия | 100  10 | 0,9  0,3 | -  23,6 | 27  117,4 | 130  400 |
|  | ***6 день 09.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Запеканка творожная  Кофейный напиток с молоком | 150  200 | 27.84  1.3 | 8.0  1.3 | 32.4  14 | 279.6  92 |
| Обед | Салат из свежих помидоров  Суп кудрявый  Макаронные изделия отварные  гуляш  Хлеб ржаной  Напиток из сока | 60  250  150  50\50  40  200 | 0,54  3,93  5,1  16.28  2.6  1.4 | 0.9  10,37  7,5  16.49  0.48  0.0 | 2.46  26,06  28.5  2.0  1.05  27.78 | 21.6  219,4  202.5  91.13  72.4  116.89 |
|  | Фрукты  Кондитерские изделия | 100  10 | 0,9  0,3 | -  23,6 | 27  117,4 | 130  400 |
|  | ***7 день 10.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшённая  Масло сливочное порциями  Хлеб пшеничный  Сыр порционно  Какао с молоком | 220  10  30  10  200 | 2.7  0,0  1.8  2.32  3.52 | 5.41  8.2  0.6  2.95  3.72 | 18,49  0,1  12.53  0,0  25.49 | 66.05  7.5  64.28  36.4  145.2 |
| Обед | Салат витаминный  Суп картофельный с бобовыми  Плов  Хлеб ржаной  Компот из свежих плодов | 60  250  200  40  200 | 4.97  5,49  15.3  2.6  0,2 | 4.08  5.28  14.7  0.48  0.2 | 14.84  16.33  38.6  1.05  22.3 | 119.36  134.75  348.3  72.4  110 |
|  | Фрукты  Кондитерские изделия | 100  10 | 0,9  0,3 | -  23,6 | 27  117,4 | 130  400 |
|  | ***8 день 11.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная  Масло сливочное порциями  Хлеб пшеничный  Сыр порционно  Чай с сахаром | 200  10  30  10  200 | 6.24  0,0  1.8  2.32  0.2 | 6.1  8.2  0,6  2.95  0.0 | 19.7  0,1  12.53  0,0  14.0 | 158.64  75  64.28  36.4  28 |
|  | Салат из свежей капусты  Суп картофельный с рыбой  Каша гречневая рассыпчатая  Котлета с соусом  Хлеб ржаной  Кисель | 60  250  150  70\30  40  200 | 1,56  4.54  7.46  7.57  2.6  0.0 | 5,3  2.01  5.61  9.4  0.48  0,0 | 1.86  10.52  35.84  10.35  1.05  15.3 | 41.4  75.68  230.45  155.53  72.4  49.6 |
|  | Фрукты  Кондитерские изделия | 100  10 | 0,9  0,3 | -  23,6 | 27  117,4 | 130  00 |
|  | ***9 день 16.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Запеканка творожная  Кофейный напиток | 150  200 | 27.84  1.3 | 8.0  1.3 | 32.4  14 | 279.6  92 |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов  Борщ с капустой и картофелем  Пюре картофельное  Рыба, запеченная с соусом  Хлеб ржаной  Напиток лимонный | 60  250  200  75\75  40  200 | 0,59  1.82  4.2  14.41  2.6  0,2 | 3.69  4.91  9,15  11.49  0.48  0.0 | 32.4  12.74  45,68  11.77  1.05  19.8 | 44.52  102.5  275,6  406.15  72.4  77 |
|  | Фрукты  Кондитерские изделия | 100  10 | 0,9  0,3 | -  23,6 | 27  117,4 | 130  400 |
|  | ***10 день 17.06*** |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет  Масло сливочное порциями  Сыр порционно  Хлеб пшеничный  Чай с лимоном | 65  10  10  30  200 | 5.82  0,0  2.32  1.8  4.51 | 9.02  8.2  2.95  0,6  2.28 | 1.52  0,1  0.0  12.53  15,42 | 110.54  75  36.4  64.28  114.66 |
| Обед | Салат из свежих помидоров  Суп с макаронными изделиями  Рис отварной  Гуляш  Хлеб ржаной  Напиток из сока | 60  250  150  50\50  40  200 | 0.54  0.32  8.73  6.28  2.6  1.4 | 0.9  0.03  14.61  6.49  0.48  0.0 | 2.46  1.88  75.0  2.0  1.05  27.78 | 21.6  8.75  447.47  91.13  72.4  116.89 |
|  | Фрукты  Кондитерские изделия | 100  10 | 0,9  0,3 | -  23,6 | 27  117,4 | 130  400 |