

"СОГЛАСОВАНО"

и.о. директора МКОУ "Логовская СШ"
Свицова Л.А.



" 18 " мая 2023г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Шевченко О.Г.



" 18 " мая 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей "Солнышко"

в МКОУ "Логовская СШ" для возрастной группы 7 -10 лет на лето 2023 года

меню сезон - лето возраст 7-11 лет

прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 ДЕНЬ								
з а р в а т к	каша молочная рисовая	200	11,25	14,5	28,23	280,23	168	29,00
	батон юбилейный в/с	20	3,45	0,9	15,33	90,2	пр	4,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	7,00
	итого завтрак:	535	15,40	15,80	67,36	473,43		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	14,00
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	200	3,3	5,23	8,23	156,23	187	20,00
	макароны отварные	150	3,6	4,6	20,2	124	688	9,00
	гуляш из мяса кур	90	11,23	13,24	0	165	591	31,20
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	110	35	10,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
итого обед:	720	25,01	24,73	115,14	724,73		150,00	
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 ДЕНЬ								
з а в т а р к	пельмени отварные	200	12,55	15,23	38,23	325,25	пр	31,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	0	3,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	7,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,00
	итого завтрак:	535	15,68	15,93	77,36	503,55		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	14,00
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	22,00
	рагу овощное с мясом кур	230	18,2	21,21	39,2	395	289	40,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	7,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
итого обед:	710	25,88	25,03	112,2	776,46		150,00	
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 ДЕНЬ								
з в р а т а к	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	29,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	7,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,00
	итого завтрак:	515	15,5	16,61	72,55	471,12		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	14,00
	рассольник "ленинградский" на кур. буль	200	4,23	6,89	15,12	156	197	23,00
	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	135,02	694	16,00
	котлета мясная	90	12,25	13,12	21,23	190	275	28,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	7,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
итого:	итого обед:	720	24,57	25,83	109,68	727,92		150,00
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 ДЕНЬ								
з в р а т а к	макароны с сыром	200	13,4	15,8	36,2	302,58	204	25,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	7,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,00
	итого завтрак:	535	16,53	16,5	75,33	480,88		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	14,00
	суп гороховый на кур. бульоне	200	5,64	2,8	13	169,23	232	18,00
	плов из мяса кур	220	12,32	21,21	16,31	300,21	706	46,20
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	110	35	10,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
итого:	итого обед:	700	24,84	25,67	116,02	748,94		150,00
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 ДЕНЬ								
з а р в а к	вареники с картофелем	200	12,02	14,56	55,68	345	пр	31,00
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	9,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,00
	итого завтрак:	515	15,36	16,96	70,71	511,4	395	
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	14,00

о б е д	суп фасолевый на кур. бульоне	200	1,56	2,01	25,21	168	212	19,20
	макароны отварные	150	3,6	4,6	20,2	124	688	9,00
	мясо кур запеченое	100	15,6	19,45	12,35	178,23	697	35,00
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	7,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
итого:	итого обед:	730	26,8	27,08	110,64	717,13		150,00
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
6 ДЕНЬ								
з а р в а т к	каша молочная манная	200	12,63	15,46	40,04	302,12	405	28,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	7,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,00
	итого завтрак:	535	15,76	16,16	79,17	480,42		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	14,00
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	22,00
	рис отварной	150	3,85	5,56	20,21	164,25	751	11,00
	печень куриная тушеная	90	12,45	14,56	21,32	168,97	692	31,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	7,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
итого:	итого обед:	720	23,98	23,94	114,53	714,68		150,00
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
7 ДЕНЬ								
з в р а т а к	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	29,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	7,00
итого завтрак:	515	15,5	16,61	72,55	471,12			
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	14,00
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	200	3,3	5,23	8,23	156,23	187	20,00
	гречка отварная	150	5,64	8,01	25,32	143,21	405	11,00
	шницель	90	8,6	10,32	22,36	174,02	пр	36,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	7,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
итого:	итого обед:	720	23,58	24,58	108,79	720,36		150,00
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
8 ДЕНЬ								
з а р в а к	каша молочная пшеничная	220	8,58	8,8	40,04	304,2	303	25,00
	булочка к чаю	76	3,21	2,99	20,1	100,23	пр	10,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	7,00
	сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр	15,00
	итого завтрак:	516	15,61	16,21	74,18	514,97		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	14,00
	суп с клецками на кур. бульоне/ сметана	200	6,56	2,6	31,23	189,21	232	20,00
	плов из мяса кур	220	12,32	21,21	16,31	300,21	706	46,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	7,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
итого:	итого обед:	700	24,92	24,83	100,42	736,32		150,00
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
9 ДЕНЬ								
з а р в а т к	макароны с сыром	200	13,4	15,8	36,2	302,58	204	25,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	7,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,00
	итого завтрак:	535	16,53	16,5	75,33	480,88		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	35	43	14,00
	суп гороховый на кур. бульоне	200	5,64	2,8	13	169,23	232	18,00
	гречка отварная	150	5,64	8,01	25,32	143,21	405	11,00
	тефтели мясные	90	5,62	12,32	1,32	165,41	668	35,20
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	10,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
итого:	итого обед:	720	23,78	24,79	126,35	793,35		150,00
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
10 ДЕНЬ								

з а в а к	вареники с картофелем	200	12,02	14,56	55,68	345	пр	31,00
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	9,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,00
	итого завтрак:	515	15,36	16,96	70,71	511,4		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	14,00
	суп крестьянский на кур. бульоне	200	7,21	3,54	33,98	145,89	212	21,00
	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	135,02	694	16,00
	рыба тушеная	100	9,1	14,31	6,58	189,01	412	26,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	7,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
итого:	итого обед:	730	24,4	23,67	113,89	716,82		150,00