

СОГЛАСОВАНО  
Начальник летнего  
оздоровительного лагеря

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ Пучежской гимназии

«    »                      2023



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием  
в МОУ Пучежская гимназия на 2023год.

День	№ п/п	№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	
					Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>									
<b>1 день</b>	<b>завтрак</b>	1.	182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	5,10	10,72	43,40	291,00
		2.	379	Напиток кофейный с	200/20	3,16	2,67	15,94	100,60
		3.	14	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
		4.		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
		<b>Итого:</b>			<b>11,50</b>	<b>21,04</b>	<b>78,79</b>	<b>551,12</b>	
<b>1 день</b>	<b>Обед</b>	5.	119	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/12	10,29	51,11	33,09	591,61
		6.	288	Птица отварная	60/50	14,08	15,49	0,28	196,80
		7.	203	Макаронны отварные сл.м.	150/6	5,73	6,08	31,98	205,50
		8.	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,00
		9.		Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,60
		10.	338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,08	47,00
		<b>Итого</b>			<b>34,23</b>	<b>73,82</b>	<b>114,03</b>	<b>1224,51</b>	
<b>Всего за 1-ый день</b>					<b>45,73</b>	<b>94,86</b>	<b>192,82</b>	<b>1775,63</b>	
<b>2 день</b>									
<b>2 день</b>	<b>завтрак</b>	11	233	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	21,92	16,58	42,00	405,00
		12	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
		13		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52
		<b>Итого</b>			<b>25,15</b>	<b>17,00</b>	<b>76,32</b>	<b>558,52</b>	
<b>2 день</b>	<b>обед</b>	14	20	Салат из свежих огурцов с р.м	100	0,75	6,01	2,34	66,60
		15	82	Борщ с курицей, картофелем и сметаной	250/12/5	4,60	8,01	10,98	143,11
		16	294	Котлета из курицы	75	13,08	12,57	12,21	214,50
		17	312	Пюре картофельное сл.м.	150/6	3,08	4,80	20,43	137,25
		18	389	Сок фруктовый натуральный	200	1,0	-	20,20	84,80
		19		Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,60	123,60
		<b>Итого</b>			<b>26,17</b>	<b>32,11</b>	<b>90,76</b>	<b>769,86</b>	
<b>Всего за 2-ой день</b>					<b>51,32</b>	<b>49,11</b>	<b>167,08</b>	<b>1328,38</b>	

3 день								
3 день Завтрак	20	24	Салат из помидор и огурцов	100	0,96	6,07	3,60	70,70
	21	210	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,63	289,60
	22	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	23		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
			<b>Итого</b>		<b>18,13</b>	<b>31,31</b>	<b>40,55</b>	<b>513,82</b>
3 день обед	24	120	Суп молчный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00
	25	259	Жаркое по домашнему	200	14,05	33,71	18,95	437,71
	26	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	27		Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,60	123,60
	28	389	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	84,80
			<b>Итого</b>		<b>24,84</b>	<b>39,27</b>	<b>113,71</b>	<b>928,91</b>
<b>Всего за 3-ий день</b>					<b>42,97</b>	<b>70,58</b>	<b>154,26</b>	<b>1442,73</b>
4 день								
4 день завтрак	29	173	Каша вязкая из овсяной крупы молочная со сл/м	200/10	8,31	13,12	47,61	342,00
	30	382	Какао с молоком	200/20	4,07	3,54	17,57	118,60
	31	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	32		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,52	93,52
			<b>Итого</b>		<b>15,62</b>	<b>24,31</b>	<b>84,83</b>	<b>620,12</b>
4 день обед	33	96	Рассольник с курицей, сметаной	250/12/5	4,81	8,18	12,03	146,61
	34	302	Греча рассыпчатая сл.маслом	150	8,60	6,09	38,64	243,80
	35	260	Гуляш из курицы	100	10,64	28,19	2,89	309,00
	36	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	37		Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,60	123,60
	38	338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,08	47,00
			<b>Итого</b>		<b>28,18</b>	<b>83,20</b>	<b>102,24</b>	<b>930,01</b>
<b>Всего за 4-ый день</b>					<b>43,80</b>	<b>107,51</b>	<b>187,07</b>	<b>1550,13</b>
5 день								
5 день завтрак	39	204	Макаронные изделия отварные с сыром, сл.маслом	150/30	12,52	14,72	31,55	309,32
	40	379	Напиток кофейный с молоком	200/20	3,16	2,67	15,94	100,60
	41		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	83,52
			<b>Итого</b>		<b>18,84</b>	<b>17,79</b>	<b>66,81</b>	<b>503,44</b>
5 день обед	42	23	Салат из свежих помидор	100	0,95	6,06	3,04	70,60
	43	97	Суп картофельный с курицей	250/12	5,14	5,92	16,22	153,36
	44	304	Рис отварной со сл.маслом	150	3,65	5,37	36,68	209,70
	45	297	Фрикадельки из курицы, сл.маслом	60/5	8,23	12,29	4,86	163,20
	46	349	Компот из яблок	200/24	0,16	0,16	27,88	114,60
	47		Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,60	123,60
	48	389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
			<b>Итого</b>		<b>22,79</b>	<b>30,52</b>	<b>133,48</b>	<b>919,86</b>
<b>Всего за 5-ый день</b>					<b>41,63</b>	<b>48,31</b>	<b>200,29</b>	<b>1423,30</b>

6 день								
6 день завтрак	49	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочн. маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00
	50	379	Напиток кофейный с молоком	200/20	3,6	2,67	15,94	100,60
	51	15	Сыр Российский (порцион.)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
	52		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	83,52
		<b>Итого</b>			<b>19,36</b>	<b>23,10</b>	<b>68,94</b>	<b>562,12</b>
6 день обед	53	119	Суп картофельный с курицей, с бобовыми	250/12	10,29	51,11	33,09	591,61
	54	302	Греча рассыпчатая сл.маслом	150	8,60	6,09	38,64	343,80
	55	294	Котлета из курицы с соусом	75/50	13,08	12,57	12,21	214,50
	56	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	57		Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,60	123,60
	58	338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,08	47,00
		<b>Итого</b>			<b>39,7</b>	<b>70,91</b>	<b>132,62</b>	<b>1280,51</b>
<b>Всего за 6-ой день</b>					<b>59,06</b>	<b>94,01</b>	<b>201,56</b>	<b>1842,63</b>
7 день								
7 день завтрак	59	219	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/20	23,22	19,22	36,72	413,50
	60	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	61		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52
		<b>Итого</b>			<b>26,45</b>	<b>19,64</b>	<b>71,24</b>	<b>567,02</b>
7 день обед	62	20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,60
	63	140	Суп картофельный с рыбными консервами	250/12	8,45	8,27	13,12	160,77
	64	250	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00
	65	203	Макаронные изделия отварные с сл/м	150/6	5,73	6,08	31,98	205,50
	66	349	Компот из сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80
	67		Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,60
		<b>Итого</b>			<b>34,45</b>	<b>44,27</b>	<b>109,18</b>	<b>979,27</b>
<b>Всего за 7-ой день</b>					<b>60,90</b>	<b>63,91</b>	<b>180,42</b>	<b>1546,29</b>
8 день								
8 день завтрак	68	173	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200/10	8,87	1,54	31,40	202,67
	69	382	Какао с молоком	200/20	4,07	3,54	17,57	118,60
	70	16	Колбаса п/к(порционная)	20	3,02	8,02	0,06	84,66
	71		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52
		<b>Итого</b>			<b>19,13</b>	<b>13,50</b>	<b>68,56</b>	<b>499,45</b>
	72	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с курицей	250/12/5	4,81	8,18	12,03	146,61
	73	297	Фрикадельки из курицы ,сл.маслом	60/5	8,23	12,29	4,86	163,20
	74	143	Рагу из овощей	180	3,03	18,83	14,74	243,42
	75	389	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,20	84,80
	76		Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,60	123,60
	<b>Итого</b>			<b>20,73</b>	<b>40,02</b>	<b>76,43</b>	<b>761,63</b>	
<b>Всего за 8-ой день</b>					<b>39,86</b>	<b>53,52</b>	<b>144,99</b>	<b>1261,08</b>

9 день								
9 день завтрак	77	399	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	9,78	5,56	60,70	331,50
	78	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	79		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,52	93,52
		<b>Итого</b>			<b>13,01</b>	<b>5,98</b>	<b>95,22</b>	<b>485,02</b>
	80	88	Щи с курицей, картофелем со сметаной	250/12/ 5	4,56	8,04	7,95	129,11
	81	291	Плов с курицей	180	15,25	9,42	32,16	274,80
	82	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	83		Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,60	123,60
	84	338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,08	47,00
	<b>Итого</b>			<b>23,94</b>	<b>18,60</b>	<b>88,79</b>	<b>634,51</b>	
<b>Всего за 9-ый день</b>					<b>36,95</b>	<b>24,58</b>	<b>184,01</b>	<b>1119,53</b>
10 день								
10 день завтрак	85	203	Макаронные изделия отварные со сл.маслом	150/6	5,73	6,08	31,98	205,50
	86	243	Сосиска отварная со сл/м	80/5	8,57	24,03	0,38	253,45
	87	379	Напиток кофейный с молоком	200/20	3,16	2,67	15,94	100,60
	88		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52
		<b>Итого</b>			<b>20,62</b>	<b>33,18</b>	<b>67,82</b>	<b>653,07</b>
10 день обед	89	24	Салат из помидор и огурцов	100	0,96	6,07	3,60	70,70
	90	111	Суп из макаронных изделий, с курой	250/12	5,18	8,16	13,04	156,36
	91	284	Запеканка картофельная с мясом и сметаной	200/20	21,70	24,34	26,96	407,64
	92	349	Компот из сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80
	93		Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6
		<b>Итого</b>			<b>32,16</b>	<b>39,38</b>	<b>100,21</b>	<b>891,10</b>
<b>Всего за 10-ый день</b>					<b>52,78</b>	<b>72,56</b>	<b>168,03</b>	<b>1544,17</b>