

Утверждаю:

Директор МКОУ «КСОШ №2»

Д.Д. Возвышаев

2024 года



**Примерное десятидневное меню для детей в
пришкольном лагере с дневным пребыванием
«Солнышко»**

**структурного отделения начального общего
образования с дошкольными группами**

МКОУ «КСОШ №2»

на 2023-2024 учебный год

Возраст: ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

№ п/п	Прием пищи и наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(гр)			Эн.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
1 день	Завтрак					
	Каша рисовая молочная с маслом сл.	210/10	8,9	8,85	48,95	312
	Бутерброд с колбасой вареной	50	8,5	8,26	19,82	207
	Какао на молоке	200	8,47	6,68	37,01	140,11
	ИТОГО		25,87	23,79	105,78	659,11
	2-ой завтрак					
	Сок «Апельсин»	150	1,8	0,4	16,2	72,0
	ИТОГО					72,0
	Обед					
	Салат из свежей капусты (урожай 2023 года)	60	1,56	4,43	1,94	53,88
	Суп картофельный гороховый	250	10,25	10,59	21,32	250,25
	Котлета из курицы	90	13,5	9,64	8,36	169,7
	Макаронные изд.отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон нарезной	40	2,3	0,9	15,4	78,5
	ИТОГО		36,11	33,8	142,54	1042,57
	Полдник					
	Чай	200	3,66	6,0	37,32	21,8
	пряники	50	3,08	3,64	28,36	158,4
	Йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	Бананы	200	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО		9,24	18,04	92,48	371,2
	ИТОГО					2144,88

№ п/п	Прием пищи и наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(гр)			Эн.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
2 день	Завтрак					
	Каша гречневая молочная	210	4,67	4,86	25,83	166,0
	Вафли	40	3,08	4,7	38,36	178,4
	Чай с сахаром	200	0,53	*	9,47	31,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150
	ИТОГО		9,86	26,16	83,52	572,78
	2-ой завтрак					
	Сок «Яблоко»	150	0,00	0,00	20,00	84,0
	ИТОГО					84,0
	Обед					
	Салат из свеклы отварной (урожай 2023 года)	60	0,84	3,6	4,96	55,68
	Суп картофельный рисовый	250	6,73	8,03	16,87	185,75
	Печень по-строгановски	90	17,43	11,64	7,10	162,31
	Картофельное пюре	150	3,09	4,86	20,6	138,6
	Компот из ягод свежих	200	0,52	0,18	28,86	122,6
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,95	24,7	114,95
	Батон Нарезной	40	2,3	0,9	15,4	78,5
	ИТОГО		34,11	30,16	118,49	858,39
	Полдник					
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Запеканка из творога со сгущен. молоком	100	18,56	12	21,6	186,4
	Йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146
	Яблоко зеленое	200	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО		25,91	25,44	81,13	573,11
	ИТОГО					2088,28

№ п/п	Прием пищи и наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(гр)			Эн.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
3 день	Завтрак					
	Сосиска отварная	80	6,65	10,5	0,56	246,26
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	219,7
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	-	109,2
	итого		18,97	24,97	62,1	683,92
	2-ой завтрак					
	Сок «Виноград»	150	0,6	0,00	28,00	108,00
	итого					108,00
	Обед					
	Салат из моркови с яблоком (урожай 2023 года)	60	0,74	0,06	6,89	49,02
	Суп картофельный с рыбными консервами	250/17,5	8,45	8,28	13,13	160,78
	Тефтели мясные с соусом	110	7,83	10,75	10,25	251,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон нарезной	40	2,3	0,9	15,4	78,5
	итого		31,32	26,82	151,33	1071,3
	Полдник					
	Булочка с повидлом	100	7,60	9,5	67,0	385,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	31,62
	Йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	Груши	200	0,4	0,3	10,9	42,0
	итого		10,3	17,8	108,3	605,52
	ИТОГО					2468,74

№ п/п	Прием пищи и наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(гр)	Эн.цен. Ккал
----------	------------------------------------	-----------------	----------------------	-----------------

			Б	Ж	У	
4 день	Завтрак					
	Сырники со сгущенкой	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	*	109,2
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		42,31	31,91	45,38	639,16
	2-ой завтрак					
	Сок «Мультифрукт»	150	0,80	0,00	23,04	94,02
	Итого					94,02
	Обед					
	Салат из свежей капусты (урожай 2023 года)	60	1,56	4,43	1,94	53,88
	Рассольник ленинградский	250	6,78	10,41	16,74	207,25
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6
	Котлета из птицы	90	12,16	10,88	30,8	289,76
	Компот из ягод свежих	200	0,52	0,18	28,86	122,6
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон нарезной	40	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого		28,65	32,09	134,1	982,55
	Полдник					
	Оладьи	100	6,97	2,18	37,09	195,9
	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	37,8
	Чай с сахаром	100	0,2	0	14,00	31,62
	Йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	Итого		10,17	10,38	75,58	411,32
	Итого					2127,05

№ п/п	Прием пищи и наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(гр)			Эн.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
5 день	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
	Каша манная	210	4,52	4,07	35,46	197,0
	Какао на молоке	200	8,47	6,68	37,01	140,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Печенье	25	2,78	2,87	36,74	140,55
	Итого		22,43	18,42	119,15	587,42
	2-ой завтрак					
	Сок «Яблоко-абрикос»	150	0,00	0,00	24,00	95,20
	Итого					95,20
	Обед					
	Огурец соленый	60	0,5	3,03	1,55	35,46
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	8,91	10,27	12,66	219,75
	Рыба тушеная с овощами	90	6,52	5,38	12,03	111
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	30,44	137,25
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон нарезной	40	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого		24,69	25,12	139,1	870,3
	Полдник					
	Чай	200	0,2	0	14,00	31,62
	Пряник	40	3,08	4,7	38,36	178,4
	Йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	Бананы	200	0,4	0,4	10,4	45,00
	Итого					401,02
	Итого					1954,07

№ п/п	Прием пищи и наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(гр)			Эн.цен. Ккал
			Б	Ж	У	

6 день						
	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	210	10,64	11,06	44,32	322
	Бутерброд с сыром	50	7,8	8,3	24,83	197
	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86,0
	Итого		22,34	22,26	80,35	605,00
	2-ой завтрак					
	Сок «Яблоко-абрикос»	150	0,00	0,00	24,00	95,20
	Итого					95,20
	Обед					
	Салат из моркови с яблоком (Урожай 2023 г.)	60	0,74	0,06	6,89	49,02
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,59	10,22	16,51	217,5
	Птица тушеная со сметаной	80	17,65	14,58	4,70	221,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Батон нарезной	40	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого		39,28	32,59	149,16	1098,11
	Полдник					
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	Запеканка из творога	100	19,48	8,07	19,4	228,15
	Йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	Мандарин	200	150		0,8	0,2
	Итого		23,74	16,27	72,32	524,34
	ИТОГО:					2322,65

№ п/п	Прием пищи и наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(гр)	Эн.цен. Ккал
----------	------------------------------------	-----------------	----------------------	-----------------

7 день

		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша «Дружба»	200	5,2	11,6	25,1	226,2
Выпечка	75	4,89	8,43	47,68	318
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150
		11,8	36,45	97,84	802,96
Итого					
2-ой завтрак					
Нектар «Апельсин»	150	1,8	0,4	16,2	72,00
Итого					72,00
Обед					
Суп картофельный вермишелевый	250	8,45	8,16	17,46	218,25
Сосиска отварная	80	6,65	10,5	0,56	246,26
Капуста тушеная	150	3,09	4,86	24,14	112,65
Винегрет	100	1,25	10,1	6,75	123,75
Компот из ягод свежих	200	0,52	0,18	28,86	122,6
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого		23,78	34,44	107,19	962,23
Полдник					
Чай	200	0,2	0	14,00	31,62
Печенье	25	2,78	2,87	36,74	140,55
Груши	200	0,4	0,3	10,9	42
Йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146
Итого		5,48	11,17	78,04	360,17
Итого:					2197,36

№ п/п	Прием пищи и наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(гр)			Эн.цен. Ккал
			Б	Ж	У	

8 день

Завтрак					
Каша рисовая вязкая	210	3,09	4,07	36,98	197,0
Чай с сахаром	200	0,2	*	14	31,62
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Сыр порциями	30	6,96	8,88	*	109,2
Масло сливочное	20	*	16,4	0,2	150
Итого		25,96	37,28	63,97	585,32
2-ой завтрак					
Нектар «Мультифрукт»	150	0,80	0,00	23,04	94,02
итого					94,02
Обед					
Салат из свежей капусты (Урожай 2023 г.)	60	1,56	4,43	1,94	53,88
Суп картофельный рисовый	250	6,73	8,03	16,87	196,25
Рагу из птицы с овощами	200	12,56	12,72	25,2	217
Сок	200	1	0,2	30,2	86,6
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого		25,67	26,02	103,63	692,45
Полдник					
Хлеб ржаной	35	2,28	0,40	16,64	83,2
Чай	200	0,2	0	14,00	31,62
Бананы	200	3,0	0,40	23,60	190,0
Йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
итого		15,74	17,04	99,28	672,02
ИТОГО:					2043,81

№ п/п	Прием пищи и наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(гр)			Эн.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
9 день	Завтрак					
	Запеканка творожная со сметаной	150/20	21,9	16,59	52,50	405
	Печенье	40	3,08	3,64	28,36	158,4
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Сыр порциями	30	6,96	8,88	*	109,2
	Итого		33,65	29,33	105,72	781,36
	2-ой завтрак					
	Сок «Яблоко»	150	0,00	0,00	20,00	84,00
	Итого					84,00
	Обед					
	Салат из свеклы отварной (Урожай 2023 г.)	60	0,84	3,6	4,96	55,68
	Суп картофельный гороховый с гов. тушенкой	250/12,5	10,25	10,59	21,32	250,25
	Печень по - строгановски	100	22,8	10,7	9,4	219,4
	Макаронные изделия	150	5,1	7,5	28,5	201,9
	Напиток из шиповника	200	0,8	0	31,98	125,6
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого		44,33	33,73	131,32	1023,29
	Полдник					
	Мандарины	200	0,8	0,2	7,5	35,0
	Йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	Кисель	200	1	0	29	122
	Печенье	40	3,08	4,7	38,36	178,4
	Итого		6,98	12,9	91,26	481,40
	Итого					2370,05

№ п/п	Прием пищи и наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(гр)			Эн.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
10 день	Завтрак					
	Каша гречневая молочная с маслом сл.	210	4,67	4,86	25,83	166,0
	Бутерброд с сыром	50	7,5	8,26	19,82	207
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	35,2	185,2
	Итого		15,77	15,79	80,85	558,2
	2-ой завтрак					
	Сок «Ананас»	150	0,00	0,00	24,0	92,00
	Итого					92,00
	Обед					
	Салат из моркови с яблоком (Урожай 2023 г.)	60	0,74	0,06	6,89	49,02
	Щи из свежей капусты с курицей	250/12,5	7,83	10,27	12,66	220,75
	Котлета рыбная	90	6,52	5,38	12,03	111
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	30,44	137,25
	Компот из ягод свежих	200	0,52	0,18	28,86	122,6
	Хлеб ржаной	35	2,28	0,40	16,64	83,20
	Хлеб пшеничный «Умница»	40	3,15	0,9	26,1	115,20
			20,91	21,13	110,64	732,58
	Итого					
	Полдник					
	Ватрушка с творогом	100	8,89	11,26	57,18	365,45
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	31,62
	Йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146
	Груши	200	0,9	0,1	9,0	44,00
	итого		12,09	19,36	96,58	587,07
	Итого					1969,85