

МБОУ «Гилево-Логовская СОШ»

директор МБОУ «Гилево-Логовская СОШ»:



Утверждаю
Зубань Т.А.

**Примерное десятидневное меню
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
МБОУ «Гилево-Логовская СОШ» в 2025 году.**

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День №1 –завтрак						
№98	Каша манная молочная жидкая	200	6,5	7,7	32,7	219
№3	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	ИТОГО:		23	11,36	111	508
День №1-Обед						
№206	Суп гороховый	200	5,49	5,28	16,33	134,75
№309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
№243	Гуляш из куриного филе	80	17,92	14,58	5,62	225
№349	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	Фрукты свежие Банан	200	0,5	1,5	21	96
	ИТОГО:		40,94	31,4	185,19	1156,06
День №2-завтрак						
№1	Каша рисовая с маслом	200	2,31	4,9	34,17	205,77
№12	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	ИТОГО:		13,43	9,22	111,96	581,97
День №2-Обед						
	Овощная нарезка: огурцы	60	0,46	3,65	1,43	40,38
№90	Суп картофельный	200	1,26	1,84	1,83	68,64
№304	Рис отварной	150	5,82	9,74	50,0	298,47
№517	Курица отварная	90	19,2	7,4	0,6	150
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	ИТОГО:		43,24	26,29	132,16	846,49

День №3-завтрак						
№120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,00	1,48	12,13	66,82
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	ИТОГО:		18,5	5,14	90,43	355,82
День №3 обед						
№24	Рассольник «Ленинградский»	200	2,27	2,51	4,19	104,75
№312	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	174,02
№268	Котлета мясная с соусом	90	15,55	11,55	15,70	228,75
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	Фрукты свежие : Яблоко	200	0,3	0,3	11,4	52
	ИТОГО:		36,96	34,73	113,38	848,52
День №4-завтрак						
№98	Каша манная молочная жидкая	200	6,5	7,7	32,7	219
	Сок натуральный	200	1	0	18,2	76
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	ИТОГО:		15,1	8,3	103,2	526
День №4-Обед						
№87	Суп картофельный рыбный	200	8,6	8,41	14,33	167,41
№309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
№279	Тефтели мясные с соусом	80	11,78	12,91	14,90	223
№517	Кисель из концентрата с витамином С	200	1,36	20	29,02	121,52
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	Фрукты свежие: Банан	200	0,5	1,5	21	96
	ИТОГО:		46,31	52,23	189,48	1053,92
День №5-завтрак						
№182	Каша кукурузная молочная с маслом	200	7,44	4,65	16,2	136,41
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	ИТОГО:		23,94	7,71	94,5	425,41
День №5-Обед						
№82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	6,4	10,03	11,55	171,04
№304	Рис отварной	150	5,82	9,74	50,0	298,47
№697	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
№517	Кисель из концентрата с витамином С	200	1,36	20	29,02	121,52
	Фрукты свежие : яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО:		40,78	48,17	153,27	1019,03
День №6 –завтрак						
№120	Суп молочный с	200	2,00	1,48	12,13	66,82

	макаронными изделия					
№382	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	ИТОГО:		18,5	5,14	90,43	355,82
День №6-обед						
	Овощная нарезка: помидор	100	0,68	3,71	2,83	47,46
№82	Суп с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42
№312	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	174,02
№209	Гуляш из куриного филе	100	17,92	14,58	5,62	225
№382	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	ИТОГО:		45,1	47,24	133,68	911,9
День №7 Завтрак						
№131	Каша манная молочная с маслом	200	6,11	10,72	32,38	251
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
№3	Бутерброд с сыром	50	13,78	12,64	60,11	215,99
	ИТОГО:		28,79	26,42	118,49	524,99
День №7 Обед						
	Овощная нарезка огурцы	100	0,46	3,65	1,43	40,38
№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,55	8,29	12,63	131,3
№291	Плов из мясо птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Фрукты свежие : апельсин	200	0,2	0,9	8,1	43
	ИТОГО		44,09	34,47	145,07	974,93
День №8 Завтрак						
№57	Каша пшеничная	200	3,83	7,18	44,57	250,3
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	ИТОГО:		24,99	20,6	120,28	479,76
День №8 Обед						
	Овощная нарезка: помидор	100	0,68	3,71	2,83	47,46
№82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	6,4	10,03	11,55	171,04
№312	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	174,02
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	ИТОГО		44,09	34,47	145,07	974,93
День №9 Завтрак						
№1	Каша рисовая с маслом	200	2,31	4,9	34,17	205,77
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58

	Хлеб пшеничный	50	7.6	0.6	52,3	231
	ИТОГО:		24,99	20,6	120,28	479,76
День №9	Обед					
№70	Щи из св. капусты	200	1,75	4,64	11,14	90,54
№309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
№268	Котлета мясная с соусом	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
№517	Кисель из концентрата с витамином С	200	1,36	20	29,02	121,52
	Фрукты свежие: яблоки	200	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО:		35,43	46,18	222,07	1055,32
День №10	Завтрак					
№181	Каша манная молочная с маслом	200	6,11	10,72	32,38	251
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	ИТОГО:		22,61	14,38	110,68	593,26
День №10	Обед					
	Овощная нарезка: огурцы	80	0,46	3,65	1,43	40,38
№82	Суп с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42
№181	Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2
№12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	231
	ИТОГО:		26,5	44,32	102,77	543,57