

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник лагеря
 И.А.Игнатова
 8 апреля 2025 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
 детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
 МКОУ «Коркозовская СОШ»**

№ п\п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	День №1					
	Завтрак					
	Каша молочная манная с маслом	250	8,2	9,29	29,72	271,28
	Компот	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб пшеничный с сыром	20\10	3,6	14,5	9,4	101,9
	Печенье	1/50	3	7	35,5	218,5
	Обед					
	Огурец свежий (нарезка)	100	0,7	0,9	1,81	11,17
	Щи из св. капусты на курином бульоне со сметаной	300\10	5,19	8,54	28,41	193,4
	Котлета куриная в соусе	100	20,34	18,49	43,12	387
	Рожки отварные	200	2,71	4,52	26,97	163,71
	Сок фруктовый	200	-	-	22,4	96
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80
	Яблоко	200	1,5	-	22,4	100
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	ИТОГО:	-	50,86	87,33	258,02	1816,76
2	День №2					
	Завтрак					
	Суп вермишелевый молочный с маслом	250\5	9,19	13,53	41,08	343,19
	Компот из свежих плодов	200	0,3	-	35,8	219
	Хлеб пшеничный с варёной колбасой	20\20	7,46	6,38	9,7	84,2
	Обед					
	Помидор свежий (нарезка)	100	0,6	0,12	3,27	17,44
	Суп картофельный на курином бульоне	300	6,94	11,48	25,2	218,76
	Картофель отварной с маслом	200\10	4	6,56	34,55	211,87
	Голень куриная	100	20,34	18,49	43,12	387
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Апельсин	200	0,48	-	16,48	69,54
	Сок фруктовый	200	-	-	22,4	90
	ИТОГО:	-	54,81	48,16	265,9	1815

3	День №3					
	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная с маслом	250\5	8,47	13,02	32,23	281,73
	Какао с молоком	200	4	4,1	16,1	144,9
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	2,3	9,1	15,4	154
	Обед					
	Икра кабачковая	80	0,64	2,2	3,5	44,5
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	300\10	5,19	8,54	28,41	193,4
	Рыба тушеная	100	11,1	8,1	5,6	123
	Рис отварной	200	2,65	4,66	28,72	171,97
	Кисель витаминизированный	200	-	-	22,4	90
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Груша	200	0,56	-	21,84	91,84
	ИТОГО:	-	40,41	51,32	208,5	1469,34
4	День №4					
	Завтрак					
	Каша молочная рисовая с маслом	250\5	8,5	9,41	28,63	266,42
	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	15,0	60
	Печенье	1/50	3	7	35,5	218,5
	Хлеб пшеничный с сыром	20\10	3,6	14,5	9,4	101,9
	Пирожное	1/50	3	7	35,5	218,5
	Обед					
	Салат из огурцов и помидоров	120	1,19	6	4,32	73,2
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	300\10	5,19	8,54	28,41	193,4
	Биточки в соусе	100	14,51	7,51	30,5	177,6
	Гречка с маслом	200\10	6,3	1,38	23,84	195
	Сок фруктовый	200	-	-	22,4	90
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80
	Банан	200	1,52	-	10,94	51,08
	ИТОГО:	-	49,71	61,74	322,58	1725,6
5	День №5					
	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	4,87	4,6	0,22	63,64
	Каша молочная геркулесовая с маслом	250\5	9,69	16,2	38,74	348,36
	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	20\10\20	3,6	14,5	9,4	101,9
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Обед					
	Огурец свежий (нарезка)	100	0,7	0,9	1,81	11,17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	300	4,49	4,13	33,6	175,2
	Рожки отварные	200	2,71	4,52	26,97	163,71
	Тефтели в соусе	200	40,68	36,98	86,24	219,94
	Сок мультифруктовый	200	-	-	22,4	90
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80
	Груша	200	1,5	-	22,4	100
	ИТОГО:	-	73,84	83,43	291,08	1507,92

6	День №6					
	Завтрак					
	Макароны с маслом	200\5	2,71	8,4	2,4	284,5
	Сосиска отварная	100	14	19,9	8,76	278,24
	Чай с лимоном	200\7	0,2	0	17,7	91
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	2,3	9,1	15,4	154
	Печенье	20	1,96	1,97	13,62	80
	Обед					
	Помидор свежий (нарезка)	100	0,6	0,12	3,27	17,44
	Суп гороховый на курином бульоне	300	7,4	5,1	10,9	166,4
	Котлета рыбная в соусе	100	11	8,8	15,2	196
	Рис отварной	200	2,65	4,66	28,72	171,97
	Компот из с\ф	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Банан	200	0,48	-	16,48	69,54
	ИТОГО:	-	48,92	58,74	250,51	1782,89
7	День №7					
	Завтрак					
	Оладьи из творога со сгущённым молоком	200\20	20,88	19,41	44,82	436
	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный с сыром	20\10	3,6	14,5	9,4	101,9
	Обед					
	Икра кабачковая	80	0,64	2,2	3,5	44,5
	Борщ на курином бульоне со сметаной	300\10	6,9	6,18	16,71	138,39
	Печень по-строгановски	100	14,4	6,78	3,56	130,5
	Картофельное пюре	200	2	0,4	17,3	142
	Сок фруктовый	200	-	-	22,4	90
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80
	Яблоко	200	0,56	-	21,84	91,84
	ИТОГО:	-	49,88	49,87	170,93	1315,13
8	День №8					
	Завтрак					
	Каша молочная манная с маслом	250	8,2	9,29	29,72	271,28
	Чай с шоколадкой	200\50	0,97	8,65	37,62	231,35
	Хлеб пшеничный с сыром	20\10	3,6	14,5	9,4	101,9
	Хлеб пшеничный	20	2,92	1,2	20,4	54
	Обед					
	Огурец свежий (нарезка)	100	0,7	0,9	1,81	11,17
	Суп рыбный	300	14,01	5,91	13,32	152,46
	Мясо отварное куриное в соусе	100	20,34	18,49	43,12	387
	Гречневый гарнир	200	8,4	10,8	41,3	303
	Сок	200	-	-	22,4	90
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80
	Яблоко	200	1,5	-	22,4	100
	ИТОГО:	-	63,44	61,14	257,89	1782,16
9	День №9					
	Завтрак					
	Омлет с маслом	105/5	11,1	18,5	2,1	219

	Хлеб пшеничный с варёной колбасой	20\20	7,46	6,38	9,7	84,2
	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	15,0	60
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Обед					
	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	0,45	0,9	5,59
	Помидор свежий (нарезка)	50	0,3	0,06	1,64	8,72
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	300\10	4,42	4,81	23,03	236,16
	Котлета куриная в соусе	100	20,34	18,49	43,12	387
	Рожки отварные	200	2,71	4,52	26,97	163,71
	Компот из свежих плодов	200	0,3	-	35,8	219
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80
	Груша	200	1,5	-	22,4	100
	ИТОГО:	-	52,08	54,81	214,96	1657,38
10	День №10					
	Завтрак					
	Запеканка из творога с маслом	150\10	25,8	19,5	23,1	362,5
	Какао на молоке с печеньем	200\20	5,36	7,12	30,2	231,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	9,1	15,4	154
	Обед					
	Икра кабачковая	80	0,64	2,2	3,5	44,5
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	300\10	5,19	8,54	28,41	193,4
	Сельдь с луком	100	8,67	8,4	1,4	116,13
	Картофель отварной с маслом	200\10	4	6,56	34,55	211,87
	Кисель витаминизированный	200	-	-	22,4	90
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Апельсин	200	1,52	-	10,94	51,08
	ИТОГО:	-	58,98	63,02	204,2	1629,38
	Итого за 10 дней		542,93	536,12	2444,57	16505,56