

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ «Оршанская средняя
общеобразовательная школа»


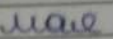

В.В. Ефремова
«27»  2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник ДПО «Солнышко»

МОУ «Оршанская средняя
общеобразовательная школа»


Е.Ю. Панышина
«27»  2022г.

**Примерное
перспективное меню
детского лагеря отдыха
«Солнышко»
МОУ «Оршанская средняя
общеобразовательная школа»**

1 день 1 неделя

06.06.2022

	№	Наименование блюда	Выход 1 порции, грамм	Энергет. ценность ккал	Химический состав, г		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	302	Каша молочная «Геркулес» с маслом	200/5	162	8,6	4,2	21,4
	#458	Ватрушка с повидлом	100	293	5,3	11,1	42,1
	692	Кофейный напиток	200	152	2,4	3,6	27,9
		ИТОГО	505	607	16,3	18,9	91,4
обед	576	Помидор свежий (гарнировка)	60	13,8	0,67	0	2,28
	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	151	4,8	5,1	20,7
	403	Плов из свинины	200	350	21,6	11,8	37,8
	**868	Компот из сухофруктов (изюм)	200	124	1,16		31,4
	ТН	Хлеб ржаной	40	88	4,9	1,0	46
	847	Яблоко	100	45	0,4	0,4	9,8
		ИТОГО	825	771,8	32,97	18,3	147,98
		ИТОГО		1378,80	49,27	37,2	239,38

2 день 1 неделя

07.06.2022

	№	Наименование блюда	Выход 1 порции, грамм	Энергет. ценность ккал	Химический состав, г		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	302	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	325,4	3,6	6,0	31,60
	ТН	Хлеб пшеничный	40	107	2,48	0,7	16,88
	686	Чай с лимоном	200/15/7	60	0,30		15,2
	4	Яйцо вареное	40	68	5,0	4,6	0,3
		ИТОГО	507	560,4	11,38	11,3	63,98
обед	139 /106	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200/20	134,91	10,9	15,2	21,1
	466	Биточки с соусом	100	199,3	8,02	8,2	19,2
	694	Картофельное пюре	150	218,66	11,36	31,95	81,7
	631	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	137,25	3,06	4,8	20,45
	ТН	Хлеб ржаной	40	88	4,9	1,0	46
	847	Фрукты свежие (апельсин)	100	47	0,9	0,2	8,1
	ИТОГО	810	831,55	30,84	34,2	135,3	
	ИТОГО		1391,95	42,22	45,5	199,28	

3 день 1 неделя

08.06.2022

	№	Наименование блюда	Выход 1 порции, грамм	Энергет. ценность	Химический состав, г		
				ккал	белки	жиры	углевод
завтрак	358	Сырники из творога с повидлом	75/15	179	11,2	10,0	21
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	181,5	7	7,9	24,7
	692	Кофейный напиток без молока	200	130	10,4	1,5	25,4
	ТН	Хлеб пшеничный	25	55	1,5	0,6	10
		итого		515	545,5	30,1	20
обед			60	13,8	0,67	0	2,28
	576	Помидор свежий (гарнировка)					
	134/107	Суп крестьянский с крупой на бульоне из кур с мясом птицы	180/20	190,6	6,2	11,7	14,7
	452/587	Котлета из курицы с соусом	50/40	204	14	10,1	13,6
	511	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	228	3,4	6,1	38,5
	639	Компот из смеси сухофруктов	180	76	1,0	0	18,2
	ТН	Хлеб ржаной	40	88	4,9	1,0	46
	847	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,4	0,4	9,8
		итого		825	845,4	30,57	29,3
	итого			1390,9	60,67	49,3	224,18

4 день 1 неделя

09.06.2022

	№	Наименование блюда	Выход 1 порции, грамм	Энергет. ценность	Химический состав, г		
				ккал	белки	жиры	углевод
завтрак	302	Каша манная с повидлом	250/20	276	6,0	10,1	38,0
	**41	Бутерброд с маслом	30/10	155	0,52	8,72	16,98
	693	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	16,88
		итого		510	621	11,42	23,83
обед	576	Огурец свежий (гарнировка)	60	6,6	0,42		1,14
	140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/25	187	8,93	5,33	28,13
	436	Жаркое по-домашнему	250	330	27,8	16,2	10
	638	Сок фруктовый	200	92	1,0	0	44,2
	ТН	Хлеб ржаной	40	88	4,9	1,0	46
		итого		825	703,6	43,05	22,53
	итого			1324,6	54,47	46,35	201,33

5 день 1 неделя

10.06.2022

	№	Наименование блюда	Выход 1 порции, грамм	Энергет. ценность ккал	Химический состав, г		
					белки	жиры	углевод
завтрак	688	Макароны отварные с маслом и сыром	200/10/20	396,6	7,3	10,1	23,5
	685	Чай с молоком, сахаром	200/12	87	1,6	1,6	87,3
	ТН	Хлеб пшеничный	25	55	1,5	0,6	10
	337	Яйцо вареное	40	63	5	4,6	0,3
		итого		507	601,6	15,4	16,9
обед			60	14,4	0,67	0	2,28
	576	Помидор свежий (гарнировка)	180/20	178	14,5	11,2	4,6
	158	Солянка из птицы со сметаной	150	307,3	9,93	7,5	47,7
	679	Картофельное пюре	50/40	196,6	5,5	5,55	271,85
	437	Гуляш из карбонада	180	140	0,2	0	35,6
	636	Компот из апельсинов	40	88	4,9	1,0	46
	ТН	Хлеб ржаной	100	45	0,4	0,4	9,8
	847	Фрукты свежие (яблоко)					
	Итого		820	969,3	36,1	25,65	417,8
	Итого			1570,9	51,5	42,55	538,9

6 день 1 неделя

14.06.2022

	№	Наименование блюда	Выход 1 порции, грамм	Энергет. ценность ккал	Химический состав, г		
					белки	жиры	угл
завтрак	302	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	240	5,7	9,2	31
	770	Плюшка домашняя	100	291	5,3	11,1	42
	685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	1
		Итого		505	661	15,8	26,1
обед	139/107	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/20	212	12,3	6,7	2
	443	Плов	200	350	21,6	11,8	3
	631	Компот из свежих яблок	200	142	0,2		2
	ТН	Хлеб ржаной	40	88	4,9	1,0	
	847	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,4	0,4	
	Итого		810	837	39,4	19,9	1
	Итого			1498	55,2	46	2

7 день 2 неделя

15.06.2022

	№	Наименование блюда	Выход 1 порции, грамм	Энергет. ценность	Химический состав, г		
				ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	202,03	7,19	6,51	23,55
	1	Бутерброд с маслом	40/10	155	0,52	8,72	16,98
	686	Чай с лимоном	200/7	60	0,3		15,2
		Итого	507	417,03	8,01	15,23	55,73
обед	576	Помидоры св. (гарнировка)	60	6	0,28	0	0,95
	87	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	190,6	6,2	11,7	14,7
	422	Тефтели с соусом	60/40	154	8,2	9,8	7,8
	520	Картофельное пюре	150	307,3	9,93	7,5	47,7
	639	Компот из смеси сухофруктов	200/15	124	0,6		31,4
	ТН	Хлеб ржаной	40	88	4,9	1,0	46
		Итого	815	869,9	30,11	30	148,55
	Итого		1286,93	38,12	45,23	204,28	

8 день 2 неделя

16.06.2022

	№	Наименование блюда	Выход 1 порции, грамм	Энергет. ценность	Химический состав, г		
				ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	302	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	217,30	2,9	8,0	31,6
	770	Булочка с повидлом	100	293	5,3	11,1	42,1
	692	Кофейный напиток с молоком	200	130	1,4	1,5	25,4
		Итого	505	640,3	9,6	20,6	99,1
обед	110	Борщ с мясом со сметаной	200/25/10	180,6	8,5	9,3	13,5
	454	Котлета по-хлыновски	100	210	7,9	7,9	16
	511	Рис отварной	150	228	3,4	6,1	38,5
	638	Компот из сушеных плодов и ягод (изюм)	200	106	0,4	0	27,4
	ТН	Хлеб ржаной	40	88	4,9	1,0	46
	847	Фрукты свежие (апельсин)	100	60	1,35	0,3	12,5
		Итого	825	872,6	26,45	24,6	153,9
	Итого		1512,9	36,05	45,2	253	

9 день 2 неделя

17.06.2022

	№	Наименование блюда	Выход 1 порции, грамм	Энергет. ценность	Химический состав, г		
				ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	302	Каша овсяная молочная	250	229	5,6	10,4	26,4
	693	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	16,88
	1	Бутерброд с маслом	40/10	155	0,52	8,72	16,98
		итого	500	574	11,02	24,12	60,26
			60	6	0,28	0	0,95
обед	576	Помидоры св. (гарнировка)	60				
	209	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	151	4,8	5,1	20,7
	487/583	Птица тушеная в соусе	50/40	200	21,3	21,65	4,67
	679	Картофельное пюре	150	307,3	9,93	7,5	47,7
	631	Компот из свежих яблок	200	142	0,2		28,7
	ТН	Хлеб ржаной	40	88	4,9	1,0	46
	847	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,4	0,4	9,8
		итого	860	939,3	41,81	35,65	158,52
	итого		1513,3	52,83	59,77	218,78	

10 день 2 неделя

20.06.2022

	№	Наименование блюда	Выход 1 порции, грамм	Энергет. ценность	Химический состав, г		
				ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	302	Каша манная молочная с повидлом	250/30	276,3	6	10,1	38,0
	ТН	Хлеб пшеничный	40	107,2	2,48	0,7	16,88
	685	Чай с молоком, сахаром	200/10	87	1,6	1,6	87,3
		итого	530	470,5	10,08	12,4	142,18
обед	576	Огурец свежий (гарнировка)	60	9,6	6,48	0	1,56
	197	Рассольник с мясом, сметаной	200/20	239	2,0	5,11	16,93
	**268	Котлета из свинины с соусом	50/40	75	22,3	12,3	19,2
	688	Макаронны отварные с маслом	150	163	3,4	6,1	22,8
	**868	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0	31,4
	ТН	Хлеб ржаной	40	88	4,9	1,0	46
	847	Фрукты свежие (апельсин)	100	60	1,35	0,3	12,5
	итого	860	758,6	41,03	24,81	150,3	
	итого		1229,1	51,11	37,21	292,5	

Заведующая производством:

Л.И.Бакутина