

СОГЛАСОВАНО:

Управление Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Архангельской области
Пинежский территориальный отдел

« » 20 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МБОУ «Койнасская СОШ»

/Е.Н. Михеева/



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Летний лагерь с дневным пребыванием детей 2024 год

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 1					
	<i>Завтрак</i>					
168	Каша манная	210	4.52	4.07	35.46	197
3	Батон с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35
376	Чай сладкий	200	0.2	0	14	28
	ИТОГО	460	18.5	16.71	109.57	619.35
	<i>Обед</i>					
111	Суп кур макаронный	250	0.32	0.03	1.87	8.75
312	Пюре картоф	200	4.68	33.4	7.6	348.04
229	Рыба треска отварная	100	17.55	0.68	0.78	80
638	Напиток витаминный	200	0.46	0.16	29.1	125
	Хлеб пшеничный	60	157.2	4.5	1.74	30.84
	ИТОГО	810	180.21	38.77	41.09	592.63
	<i>Полдник</i>					
	ОБЩИЙ ИТОГ	1270	198.71	55.48	150.66	1211.98
	День № 2					
	<i>Завтрак</i>					
39	Каша овсяная	220	9.9	12.54	39.16	310.2
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35
	Какао	200	0.6		31.4	124
	ИТОГО	470	24.28	25.18	130.67	828.55
	<i>Обед</i>					
82	Борщ со сметаной	250	0.75	0.07	5.3	23.57
304	Рис с маслом	150	8.73	14.61	75	447.71
105	Фрикадельки	100	10.1	9.04	1.35	126.86
833	Соус томат	50	0.38	1.12	3.04	23.67
	Хлеб пшен	60	157.2	4.5	1.74	30.84
349	Компот сухофрукты	200	0.48		25.68	98.36
	ИТОГО	810	177.64	29.34	112.11	751.01
	<i>Полдник</i>					
	ОБЩИЙ ИТОГ	1280	201.92	54.52	242.78	1579.56
	День № 3					

	<i>Завтрак</i>					
	Каша кукурузная	220	4.4	5	52	267
2	Батон с маслом и повидлом	55	13.78	12.64	60.11	394.35
	Какао	200	0.6		31.4	124
	ИТОГО	475	18.78	17.64	143.51	785.35
	<i>Обед</i>					
102	Суп курин горох	250	5.02	0.4	13.57	74.8
292	Жаркое по-домашнему	200	24.47	6.27	21.76	241.18
348	Блины с маслом	100	5.22	9.64	30	228
376	Чай сладкий	200	0.2	0	14	28
	Хлеб пшенич	60	157.2	4.5	1.74	30.84
	ИТОГО	810	192.11	20.81	81.07	602.82
	<i>Полдник</i>					
	ОБЩИЙ ИТОГ	1285	210.89	38.45	224.58	1388.17
	День № 4					
	<i>Завтрак</i>					
202	Запеканка рис. мол. с повид.	230	6.07	6.39	50.83	285.2
3	Батон с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35
376	Чай слад	200	0.2	0	14	28
	ИТОГО	480	20.05	19.03	124.94	707.55
	<i>Обед</i>					
	Суп рыбный	250	10.25	4.5	16.85	167.5
309	Макароны с маслом	150	292.14	13.16	14.03	86.88
261	Печень в смет соусе	100	11.43	15.75	2.51	197
348	Компот изюм	200	0.76	0.12	20.03	79.25
	Хлеб пшен	60	157.2	4.5	1.74	30.84
	ИТОГО	760	471.78	38.03	55.16	561.47
	<i>Полдник</i>					
	ОБЩИЙ ИТОГ	1240	491.83	57.06	180.1	1269.02
	День № 5					
	<i>Завтрак</i>					
175	Каша пшенная	220	2.7	5.41	18.49	128.9
3	Батон с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35
	Какао	200	0.6		31.4	124
	ИТОГО	470	17.08	18.05	110	647.25
	<i>Обед</i>					
55	Суп овощной кур	250	41.87	3.5	97.35	564.32
223	Запеканка творож с повидлом	150	30.93	22.89	36	310.66
	Хлеб пшен	60	157.2	4.5	1.74	30.84
638	Напиток витамин	200	0.46	0.16	29.1	125
	ИТОГО	660	230.46	31.05	164.19	1030.82
	<i>Полдник</i>					
	ОБЩИЙ ИТОГ	1130	247.54	49.1	274.19	1678.07
	День № 6					
	<i>Завтрак</i>					

210	Омлет	140	14.42	23.8	2.24	240
437	Пирожок с рисом и фаршем	100	12.56	8.67	30.72	250
376	Чай слад	200	0.2	0	14	28
	ИТОГО	440	27.18	32.47	46.96	518
	<i>Обед</i>					
96	Рассольник	250	0.85	1.6	4.87	36.37
302	Греча с маслом	100	581.38	0.38	64.16	0.62
246	Гуляш мяс	100	12.55	12.99	4.01	182.25
348	Компот курага	200	1.52	0.24	40.06	158.5
	Хлеб ржан	52	3.56	0.59	22.15	111.29
	ИТОГО	702	599.86	15.8	135.25	489.03
	<i>Полдник</i>					
	ОБЩИЙ ИТОГ	1142	627.04	48.27	182.21	1007.03
	День № 7					
	<i>Завтрак</i>					
39	Каша овсяная	220	9.9	12.5	39.16	310.2
3	Батон с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35
376	Чай слад	200	0.2	0	14	28
	ИТОГО	470	23.88	25.14	113.27	732.55
	<i>Обед</i>					
120	Суп молоч макар	250	5	3.7	30.32	167.05
47	Салат рыбный с картофелем	150	3.31	8.74	19.2	168.66
430	Блины с маслом	100	5.22	9.64	30	228
376	Чай слад	200	0.48		25.68	98.36
	Хлеб пшен	60	157.2	4.5	1.74	30.84
	ИТОГО	760	171.21	26.58	106.94	692.91
	<i>Полдник</i>					
	ОБЩИЙ ИТОГ	1230	195.09	51.72	220.21	1425.46
	День № 8					
	<i>Завтрак</i>					
175	Каша пшено	220	2.7	5.41	18.49	128.9
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	13.81	10.95	31.39	271.61
376	Чай слад	200	0.2	0	14	28
	ИТОГО	480	16.71	16.36	63.88	428.51
	<i>Обед</i>					
88	Щи кваш капуст	250	0.8	0.14	6.04	27.42
223	Запеканка творож с масл	150	30.93	22.89	36	310.66
	Какао	200	0.6		31.4	124
	Хлеб пшенич	60	157.2	4.5	1.74	30.84
	ИТОГО	660	189.53	27.53	75.18	492.92
	<i>Полдник</i>					
	ОБЩИЙ ИТОГ	1140	206.24	43.89	139.06	921.43
	День № 9					
	<i>Завтрак</i>					
202	Запеканка манная с повидлом	200	9.2	7.06	54.37	318

3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35
376	Чай слад	200	0.2		14	28
	ИТОГО	450	23.18	19.7	128.48	740.35
	<i>Обед</i>					
102	Суп кур горох	250	74.8	5.03	0.4	13.58
36	Голубцы	100	6.9	6.07	7.27	110.67
	Пюре картофельное	200	4.68	33.4	7.6	348.04
638	Напиток витамин	200	0.46	0.16	29.1	125
	Хлеб ржан	52	3.56	0.59	22.15	111.29
	ИТОГО	802	90.4	45.25	66.52	708.58
	<i>Полдник</i>					
	ОБЩИЙ ИТОГ	1252	113.58	64.95	195	1448.93
	День № 10					
	<i>Завтрак</i>					
210	Омлет	140	14.42	23.8	2.24	240
4	Батон с маслом	35	1.01	7.81	15.33	72.87
	Какао	200	0.6		31.4	124
	ИТОГО	375	16.03	31.61	48.97	436.87
	<i>Обед</i>					
	Суп рыбный	250	167.5	10.25	4.5	16.85
	Оладьи с маслом	150	9.8	15.7	53.03	392.14
	Ежики	90	11.98	12.58	9.2	197.91
302	Греча	150	0.57	96.24	0.93	872.38
	Хлеб пшен	60	157.2	4.5	1.74	30.84
376	Чай слад	200	0.2		14	28
	ИТОГО	900	347.25	139.27	83.4	1538.12
	<i>Полдник</i>					
	ОБЩИЙ ИТОГ	1275	363.28	170.88	132.37	1974.99
	Итого за 10 дней	12244	2856.12	634.32	1941.16	13904.64