

Утверждаю  
директор МКОУ «СОШ №24» с. Богуславец  
Немцева Т.А.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА 2023 ГОД**

**(дети от 6,5 до 10 лет включительно)**

**сезон: лето**

**примерное 10-ти дневное меню на пришкольный лагерь  
дети от 6,5-10 лет включительно**

<b>день</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Кк</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>1</b>	макароны запеченные с сыром	180/5	8,8	14,2	29,4	284	160,09	15,65	0,89
	бутерброд со слив.маслом	30/10	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,62
	какао с молоком	200,00	3,30	3,10	13,60	94,00	108,57	21,05	0,57
	<b>обед</b>								
	огурец св. в нарезке	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42
	суп гороховый с гренками	250/20	7,9	3,7	31,5	202	32,65	39,84	2,31
	сосиска с соусом	47	4,7	91,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75
	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	компот	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84
	булочка	100	7,8	5,8	51	291	23,69	11,1	0,84
	<b>Всего в день:</b>		<b>34,00</b>	<b>123,10</b>	<b>181,20</b>	<b>243,30</b>	<b>452,27</b>	<b>189,27</b>	<b>9,83</b>
<b>2</b>	омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,6	285	100,23	16,81	2,5
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03
	йогурт	200	8,8	5	9,4	106	41,09	16,89	6,88
	<b>обед</b>								
	салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,5	0,5
	борщ из св.капусты	250/10	1,7	5	11,6	97	28,94	20,97	0,95

	котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48
	рис	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	морс витаминизированный	200	0,1	0	22,6	89	3,71	3,26	0,19
	<b>Всего в день:</b>		<b>51,1</b>	<b>57,7</b>	<b>139,5</b>	<b>1275,6</b>	<b>245,59</b>	<b>161,13</b>	<b>15,85</b>
<b>3</b>	запеканка творожная	150/20	26,4	19	33,8	408	266,71	36,72	0,8
	бутерброд со слив.маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62
	кофейный напиток	200	2,9	28	18,5	109	105,86	12,18	0,11
	<b>обед</b>								
	салат из картофеля,моркови,горошка	60	1,7	3,8	5,3	64	12	9,66	0,45
	свекольник со сметаной	250/10	2	5,1	13,7	108	28,27	24,9	1,21
	рыба тушеная в соусе с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	30,19	41,66	0,97
	гречка	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,59	5,47
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96	240,2	8,27	0,69
	<b>Всего в день:</b>		<b>74,1</b>	<b>83,9</b>	<b>200,7</b>	<b>1625,3</b>	<b>757,51</b>	<b>344,92</b>	<b>12,51</b>
<b>4</b>	Вареники с картофелем	150/8	6,75	3	45	214,5	88,16	19,37	2,93
	хлеб с сыром и маслом	30/10/5	5	7,1	14,5	144	106,9	15,4	0,67
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03
	йогурт	200	8,8	5	9,4	106	41,09	16,89	6,88
	<b>обед</b>								
	суп с клецками	250	2,4	2,3	14,5	93	12,23	15,97	0,66

	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24
	солянка с курицей	220	4,3	15,4	9,3	201	122,73	37,82	1,26
	компот	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84
	<b>Всего в день:</b>		<b>32,35</b>	<b>38,8</b>	<b>158,2</b>	<b>1089,5</b>	<b>453,49</b>	<b>164,47</b>	<b>14,51</b>
<b>5</b>	каша молочная	180/5	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49
	бутерброд со слив.маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03
	<b>обед</b>								
	рассольник ленинградский	250/10	7,9	3,7	31,5	202	32,65	39,84	2,31
	рис	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62
	печень по строгановски	80/40	20,6	14,6	2,5	224	10,76	21,85	7,83
	салат из св.капусты	80	3	7,3	4,1	94	34,74	12,8	0,74
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,1	19,5	79	10,11	6,47	0,31
	булочка	100	7,8	5,8	51	291	23,69	11,1	0,84
	<b>Всего в день:</b>		<b>53,8</b>	<b>52,4</b>	<b>223,8</b>	<b>1602,3</b>	<b>240,98</b>	<b>179,22</b>	<b>15,14</b>
<b>6</b>	сырники со сгущенкой	150/20	26,4	22	42,2	472	266,71	36,72	0,8
	какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57
	йогурт	200	8,8	5	9,4	106	41,09	16,89	6,88
	<b>обед</b>								
	суп с колбасой и яйцом	250/10	14,5	10	34,25	285	31,82	19,09	0,7
	бефстроганов	80/40	20,8	16,3	3,2	244	22	22,69	1,79
	макароны	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92
	огурец соленый в нарезке	80	0,7	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35

	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03
	<b>Всего в день:</b>		<b>83,5</b>	<b>65,1</b>	<b>164,85</b>	<b>1570,3</b>	<b>508,05</b>	<b>151,96</b>	<b>13,46</b>
<b>7</b>	омлет с зел.горошком	150/8	12,9	21,3	3,6	258	92,3	18,64	2,27
	бутерброд со слив.маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96	240,2	8,27	0,69
	<b>обед</b>								
	щи со свежей капустой	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,7
	гречка	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,59	5,47
	птица тушеная в сливочном соусе	100/50	23,2	12,9	20,3	282	34,73	37,46	1,91
	огурец св. в нарезке	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	компот	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84
		<b>Всего в день:</b>		<b>56,4</b>	<b>59,8</b>	<b>168,5</b>	<b>1430,3</b>	<b>489,98</b>	<b>304,34</b>
<b>8</b>	макароны	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92
	сосиска с соусом	47	4,7	91,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03
	<b>обед</b>								
	суп с клецками	250/10	2,4	2,3	14,5	93	12,23	15,97	0,66
	плов из мяса птицы	200	31,8	39	31,5	611	32,36	51,7	2,89
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	салат из капусты и кукурузы	80	2,3	7,2	9,1	110	53,2	21,41	0,71
	кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,1	19,5	79	10,11	6,47	0,31

	<b>Всего в день:</b>		<b>52,7</b>	<b>146</b>	<b>146,1</b>	<b>1388,6</b>	<b>150,03</b>	<b>145,08</b>	<b>8,97</b>
<b>9</b>	каша молочная	180/5	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,68
	хлеб с сыром	30/10	5	3	14,5	107	106,9	15,4	0,67
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03
	<b>обед</b>								
	суп с фрикадельками	250	2,1	5,1	12,4	105	23,32	17,18	0,64
	гречка	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,59	5,47
	гуляш	60/40	16,4	17,1	2,7	232	11,38	21,5	2,46
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	компот	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84
	<b>Всего в день:</b>		<b>42,8</b>	<b>39,7</b>	<b>163,9</b>	<b>1188,3</b>	<b>313,33</b>	<b>285,93</b>	<b>12,14</b>
<b>10</b>	запеканка рисовая с колбасой	150	10,6	4,4	62,7	333	43,37	32,63	1,02
	хлеб со слив.маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03
	<b>обед</b>								
	суп сайровый	250/10	8,9	2,2	13,8	112	18,64	23,98	0,84
	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24
	тефтеля мясная	80	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,1
	салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	0,44
	хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,1	19,5	79	10,11	6,47	0,31
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96	240,2	8,27	0,69
	<b>Всего в день:</b>		<b>41,30</b>	<b>42,40</b>	<b>201,00</b>	<b>355,30</b>	<b>424,41</b>	<b>179,60</b>	<b>7,64</b>