

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 11 до 15 лет включительно)
сезон: лето

**примерное 10-ти дневное меню на пришкольный лагерь
дети от 11-15 лет включительно**

день	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Кк	Са	Mg	Fe
1	макароны запеченные с сыром	220/8	10,7	17,9	35,9	352	195,74	19,13	1,09
	бутерброд со слив.маслом	50/20	4,10	17,00	24,30	269,00	13,90	16,50	1,04
	какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,88
	обед								
	огурец св. в нарезке	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,69	0,53
	суп гороховый с гречками	300/25	9,6	4,4	38,5	245	39,5	48,25	2,8
	сосиска с соусом	100	10	21,7	0,8	238	22,97	13,31	1,61
	картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51
	хлеб	50	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
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96	240,2	8,27	0,69
	Всего в день:		56,20	82,80	261,30	2 037,30	768,37	238,92	13,18
2	омлет натуральный	200/10	19,4	31,5	3,5	375	133,45	22,39	3,33
	хлеб	50	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
	обед								
	помидор в нарезке	100	0,9	4,5	4,5	63	14,29	13,13	0,63
	борщ из св.капусты	300/12	2	6	14	117	34,73	24,32	1,13
	котлета	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85

	рис	250/7	6	6,5	61,3	334	7,62	41,58	0,86
	хлеб	50	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
	Всего в день:		62,5	72,6	164,5	1559,6	298,3	191,54	17,6
3	запеканка творожная	200/30	37,1	27,3	49,2	595	382,48	55,64	1,28
	бутерброд со слив.маслом	50/20	4,1	17	24,3	269	13,9	16,5	1,04
	кофейный напиток	200	2,9	28	18,5	109	105,86	12,18	0,11
	обед								
	салат картофель,морковь,горошек	100	1,5	3,5	7,4	67	17,89	18,17	0,56
	свекольник со сметаной	300/12	2,4	6,1	16,4	130	33,92	29,88	1,45
	рыба тушеная в соусе с овощами	180	27,9	13,9	5,7	259	36,23	50	1,16
	гречка	250/7	14,4	9,4	63	401	23,45	221,58	7,59
	хлеб	50	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
		Всего в день:		95,4	106,2	249,2	2116,3	903,23	454,26
4	вареники с картофелем	200/10	9	4	60	286	117,55	25,83	3,9
	хлеб с сыром и маслом	50/20/20	12,1	19,2	25,3	290	211,5	27,5	1,14
	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
	обед								
	суп с клецками	300	2,9	2,8	17,4	112	14,67	19,16	0,8
	картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51
солянка с курицей	220	19,6	5,8	9,2	201	122,73	37,82	1,26	

	компот	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84
	Всего в день:		58,3	44,1	192,2	1363	599,41	193,8	16,36
5	каша молочная	250/7	7,2	10	50	321	146,24	41,97	0,68
	бутерброд со слив.маслом	50/20	4,1	17	24,3	269	13,9	16,5	1,04
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03
	обед								
	рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01
	рис	250/7	6	6,5	61,3	334	7,62	41,58	0,86
	печень по строгановски	100/50	25,7	18,3	3,1	280	13,45	27,31	9,79
	салат из св.капусты	100	3,8	9,1	5,2	118	43,43	16	0,92
	хлеб	50	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
		Всего в день:		59,8	73,4	253,3	1929,3	286,66	205,02
6	сырники со сгущенным молоком	200/30	35,2	29,3	56,3	529	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
	обед								
	суп с колбасой и яйцом	300/12	174	13,3	45,6	342	31,82	19,09	0,7
	бефстроганов	120/7	26	20	3,4	300	26,37	27,22	2,15
	макароны	220/8	8,1	8,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12
	огурец соленый в нарезке	100	0,9	4,5	3	55	16,39	9,35	0,42
	хлеб	50	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

	Всего в день:		258,7	83,8	199,9	1816,3	515,14	158,51	14,02
7	омлет с зел.горошком	200/10	18,2	27,6	5,4	245	127,04	30,1	3,09
	бутерброд со слив.маслом	50/20	4,1	17	24,3	269	13,9	16,5	1,04
	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
	обед								
	щи со свежей капустой	300/12	2,5	6,7	10,1	110	31,82	19,09	0,7
	гречка	250/7	14,4	9,4	63	401	23,45	221,58	7,59
	птица тушеная в сливочном соусе	150/50	34,8	19,35	30,5	423	34,73	37,46	1,91
	салат из капусты,огурца,горошка	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,69	0,53
	хлеб	50	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
		Всего в день:		80	85,55	210,1	1824,3	541,19	386,73
8	макароны	220/8	8,1	8,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12
	сосиска с соусом	100	10	21,7	0,8	238	22,97	13,31	1,61
	хлеб	50	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
	обед								
	суп с клецками	300/12	2	6	14	117	34,73	24,32	1,13
	плов из мяса птицы	250	38,4	47,5	40,2	745	39,52	64	3,52
	хлеб	50	2,3	0,4	11,3	60,3	9,9	17,1	1,35
	салат из капусты и кукурузы	100	0,9	4,5	4,5	63	14,29	13,13	0,63
	кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,1	19,5	79	10,11	6,47	0,31
		Всего в день:		64,3	88,8	158,9	1692,6	155,71	166,52

9	каша молочная	250/7	7,2	10	50	321	146,24	41,97	0,68
	хлеб с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	211,5	27,5	1,14
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03
	обед								
	суп с фрикадельками	300	2,9	2,8	17,4	112	14,67	19,16	0,8
	гречка	250/7	14,4	9,4	63	401	23,45	221,58	7,59
	гуляш	80/40	21,7	22,6	2,9	303	43,43	16	0,92
	хлеб	50	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
	Всего в день:		59,1	51,1	210,3	1552,3	488,85	368,25	13,35
10	запеканка рисовая с колбасой	200/30	14,1	5,9	83,6	444	43,37	32,63	1,02
	хлеб со слив.маслом	50/20	4,1	17	24,3	269	13,9	16,5	1,04
	какао с молоком	200,00	3,30	3,10	13,60	94,00	108,57	21,05	0,57
	обед								
	суп сайровый	300/12	10,7	2,6	16,56	134,4	20,63	25,92	0,97
	картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51
	тефтеля мясная	100	13,7	21,4	17,6	319	34,55	24,42	1,1
	салат из моркови	100	1,5	0,1	14,5	63	35,87	38,35	0,85
	хлеб	50	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
	Всего в день:		55,90	58,30	251,36	1 761,70	569,31	232,37	9,41