

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «Ракитянская средняя
общеобразовательная школа №1»

Директор школы  Холодова Р.А.

МЕНЮ

**пришкольного детского оздоровительного лагеря
«Солнышко»**

2021 год

**Меню летний оздоровительный лагерь
2021год**

1 неделя

Меню	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	
	7-10 лет	11 лет и старше					
1 день							
Завтрак							
P,346 т/к 20	Бедро куриное тушеное	75	75	22,26	14,21	–	232,47
P,356 т/к 10	Рис отварной	150	200	4,5	7,32	33,94	251,4
P,824 т/к 23	Соус	50	50	0,7	1,9	4,9	40,5
P,469 т/к 32	Кофейный напиток	200	200	4,8	4,8	21,96	147,84
	Батон	50	50	1,78	0,28	11,60	57,25
	с маслом и сыром	20 30	25 35	0,04 5,36	7,8 5,46	0,05 –	74,0 77,20
	Хлеб	40	60	4,2	0,7	24	113,0
	Итого			39,78	42,57	117,45	1082,66
Обед							
	Нарезка из свежих огурцов	50	50	0,96	9,9	2,8	108,2
P,58 т/к 2	Щи со свежей капустой	250	300	6,37	6,16	26,21	180,7
P,346 т/к 20	Куры тушеные	100	120	22,26	14,21	–	232,47
P,356 т/к 10	Вермишель отварная	150	200	6,4	11,19	38,4	228,5
P,824 т/к 23	Соус	50	50	10,7	1,9	4,9	40,5
	Сок	200	200	0,1	0,2	20,2	92,0
	Хлеб	60	80	5,81	0,91	33,67	158,90
	ИТОГО			51,64	34,57	123,38	933,07
	Всего						
2 день							
Завтрак	Персик						
P,138 т/к 3	Суп с фрикадельками	250	300	14,58	9,25	21,38	147,81
P,464 т/к 28	Чай с лимоном	200	200	0,3	-	15,2	60
	хлеб	40	60	5,81	0,91	33,67	158,90
	Зефир	100					
	ИТОГО						503,91
Обед							
P,161 т/к 5	Нарезка из редиса	50	50	0,96	9,9	2,8	108,2
	Свекольник	250	300	3,74	1,7	10,18	72,82
P,181 т/к 7	Картофель тушеный	150	200	3,86	5,64	21,56	192,58
P,264 т/к 21	Рыба тушеная с овощами	100	120	14,52	8,03	7,51	160,29
P,452 т/к 29	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	60	80	5,81	0,91	33,67	158,90
	ИТОГО						1104,79
	Всего						1608,7
3 день							
Завтрак	апельсин						
P,257 т/к 26	300						
P,421 т/к 24							
	Творожная запеканка со смет, соусом	150/10	200/10	14,16 0,36	9,72 0,55	11,81 0,79	193,51 13,36
	Кефир	200	200	0,2	0,05	10,3	38
	Кекс	80					
	Итого						446,87

Обед Р,135 т/к 1 Р,316 т/к 33 Р,216 т/к 12 Р,459 т/к 30	Нарезка из свежих помидор с зеленым луком	70	80	0,93	2,99	5,84	106,24
	Суп с горохом	250	350	2,6	3,7	18,1	119,0
	Гуляш	75	100	32,04	29,64	11,6	219,47
	Каша пшенная	150	200	7,01	5,8	40,34	231,7
	Кисель	200	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб	60	80	5,81	0,91	33,67	158,90
	ИТОГО						1131,5
Всего						1578,37	

4 день

Р,215 т/к 15	Каша геркулесовая молочная	250	300	7,3	8,3	32,5	227,35
Р,469 т/к 32 Завтрак	Кофейный напиток	200	200	4,8	4,8	21,96	147,8
	Батон	50	50	5,81	0,91	33,67	158,90
	сыр твердый	32					
	Итого						
Обед Р,58 т/к 2 Р,323 т/к 18	Нарезка свежих огурцов с зеленым луком	100	100	0,36	5,04	1,5	88
	Щи со свежей капустой	250	300	6,37	6,16	26,21	180,7
	Плов с мясом	150	200	20,23	20,34	55,15	467,8
	Сок	200	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб	60	80	5,81	0,91	33,67	158,90
	ИТОГО						1229,4
	Всего						1843,175

5 день

Завтрак	Груша	300	300	0,72	0,54	17,1	76
Р,360 т/к 11	Вермишель отварная	150	200	14,2	14,7	20,2	265
Р,346 т/к 20	Гуляш грудка куриная	75	85	22,26	14,21	-	232,4
Р,463 т/к 27	Чай с сахаром	200	200	6,0	1,53	6,50	24,64
Р,5 т/к 22	Хлеб	40	60	10,97	9,98	31,1	258,4
	Итого						1046,64
Обед	Нарезка из свежих помидор	50	50	2,1	0,3	12	60
Р,138 т/к 4	Суп из консервов	250	300	12,2	3,12	19,98	181,02
Р,297 т/к 5	Каша гречневая	150	200	8,9	10,8	41,25	303
Р,824 т/к 23	Соус	50	50	0,7	1,9	4,9	40,5
Р,329 т/к 16	Котлета мясная	75	100	20,6	22,4	10	163
	Хлеб	60	80	5,81	0,91	33,67	158,90
Р,452 т/к 29	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	-	35,8	142,8
	ИТОГО						1252,22
	Всего						2298,86

2 неделя

Меню	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	К/ккал	
	7-10 лет	11 лет и старше					
1 день							
Р,213 т/к 12	Каша пшенная	150	200	8,48	17,45	40,34	231,7
Р,824 т/к 33	Соус	50	50	0,7	1,9	4,9	40,5
Р,346 т/к 20	Бедро куриное	75	85	22,26	14,21	-	232,47
Р,469 т/к 32	Кофейный напиток,	200	200	4,8	4,8	20,18	147,4
Завтрак	Батон	50	25	1,78	0,28	11,60	57,25
	с маслом и сыром	10	15	0,04	7,8	0,05	74,0
		30	32	5,36	5,46	-	77,20
	Хлеб	40	60	5,81	0,91	33,67	158,90

	Абрикос	200	200	1,50	0,10	21,00	89
	Итого						874,05
Обед P,58 т/к 2 P,329 т/к 16 P,360 т/к 11 P,824 т/к 23	Нарезка из свежих огурцов	50	50	0,36	5,04	1,50	88
	Щи со свежей капустой	250	300	6,37	6,16	26,21	180,7
	Шницель	75	100	22,26	14,21	–	232,47
	Вермишель отварная	150	200	6,4	11,19	38,4	228,5
	Соус	50	50	0,7	1,9	4,9	40,5
	Сок	200	200	0,5	–	10,1	46,0
	Хлеб	60	80	5,81	0,91	33,67	158,90
	ИТОГО						1123,07
	Всего						1956,62
2 день							
P,356 т/к 10 P,346 т/к 20 P,824 т/к 10 Завтрак P,463 т/к 27	Рис отварной	250	300	16,6	25,3	16,5	222,94
	Куры тушеные	100	120	22,26	14,21	–	232,47
	Соус	50	50	0,7	1,9	4,9	40,5
	Хлеб	40	60	5,81	0,91	33,67	128,20
	Чай с сахаром	200	200	0,32	-	26,76	101,2
	ИТОГО						619,34
Обед P,135 т/к 1 P,165 т/к 6 P,264 т/к 21 P,452 т/к 29	Нарезка из свежих помидор с соусом	50	50	0,96	9,9	2,8	108,2
	Суп гороховый	250	350	5,72	0,48	16,12	101,88
	Картофель отварной	150	200	2,41	3,28	19,56	121,22
	Рыба тушеная с овощами	80	100	14,52	3,03	7,51	160,29
	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	-	13,48	107,44
	Хлеб	60	80	5,81	0,91	33,67	158,90
	ИТОГО						757,93
	Всего						1377,27
3 день							
P,177 т/к 8 Завтрак	Капуста тушеная	150	200	8,96	5,81	9,3	159,6
	Яйцо отварное	40	40	5,32	4,66	0,3	62,8
	Хлеб	40	60	5,81	0,91	33,67	128,20
	Йогурт	200	200	5,6	6,4	8,2	118
	кекс	80					
	Итого						860,4
Обед P,138 т/к 3 P,257 т/к 25 P,421 т/к 24 P,459 т/к 30	Суп с фрикадельками	250	300	14,58	9,25	21,38	147,81
	Творожная запеканка со сметан, соусом	150/10	200/10	14,16	9,72	11,81	193,51
	Кисель	200	200	0,5	0,1	19,6	80,0
	Хлеб	60	80	5,81	0,91	33,67	158,90
	ИТОГО						668,22
	Всего						1528,62
4 день							
Завтрак P,213 т/к							
P,469 т/к 32	Каша пшеничная молочная	200	250	6,04	9,96	31,32	238
	Кофейный напиток	200	200	4,8	-	21,96	147,8
	Батон	50	50	5,81	0,91	33,67	158,9
	Итого						534
Обед P,58 т/к 2 P,213 т/к 13	Нарезка из свежих помидор	50	50	0,41	2,81	2,16	36,56
	Щи со свежей капустой	250	300	3,8	1,7	5,4	95
	Каша перловая	150	200	7,0	13,1	51,6	218

Р,335 т/к 17 Р,824 т/к 23	Тефтели	60	120	15,62	13,5	6,09	211,3
	Соус	50	50	0,7	1,9	4,9	40,5
	Сок	200	200	,0	0	12,18	80
	Хлеб	60	80	5,81	0,91	33,67	158,9
	ИТОГО						799,76
	Всего						1333,6
5 день							
Завтрак Р,360 т/к 11 Р,824 т/к 23 Р,346 т/к 20 Р,470 т/к 31	Персик	200	200	0,52	0,52	12,93	60
	Вермишель отварная	150	200	6,4	11,19	38,4	228
	Соус	50	50	0,7	1,9	4,9	40,5
	Куры тушеные	100	130	22,26	14,21	–	232,47
	Хлеб	40	60	5,81	0,91	33,67	128,20
	Какао на молоке	200	200	6,2	6,4	22,36	169,82
	Итого						869,01
Обед Р,138 т/к 4 Р,297 т/к 9 Р,824 т/к 23 Р,329 т/к 16 Р,452 т/к 29	Нарезка из свежих огурцов	60	60	0,36	5,04	1,5	88
	Суп с консервой	250	350	8,14	2,08	13,32	120,68
	Каша гречневая	150	200	8,9	10,8	41,25	356
	Соус	50	50	0,7	1,9	4,9	40,5
	Котлета мясная	75	100	14,71	5,91	5,44	125,05
	Хлеб	60	80	5,81	0,91	33,67	158,90
	Компот из сухофруктов	200	200	1,4	0	26,5	107,4
	ИТОГО						996,53
	Всего						1865,54