

МОУ "Крутоярская СОШ"

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Рязанской области в Касимовском районе

 Т.Ф.Шербаненко

« » _____ 2020 г.

Утверждаю:

Директор школы:

 В.Н.Сидорова/

_____ 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для пришкольного
оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей

1 день

меню	Выход В гр.	Набор продуктов	Кол-во Гр.	белки	жиры	углеводы	калорийность	
1 завтрак								
Каша рисовая молочная с маслом чай	250	Рис	28	1,96	0,083	22,86	95,57	
	200	Молоко	120	2,85	3,306	5,47	60,42	
		Сахар	5	-	-	4,94	19,70	
		Масло сл.	5	0,03	4,125	0,04	37,40	
		Чай	0,5	0,1	-	0,32	0,55	
		сахар	11	-	-	10,86	43,34	
		Итого:		4,94	7,514	44,49	256,98	
Фрукт по сезону	150	-	150	0,40	0,40	9,8	50,0	
			Итого:	5,64	6,06	48,45	277,0	
обед								
Суп гороховый с тушенкой Картофельное пюре с печенью Помидор Хлеб рж. Сок	300	Картофель	73	0,85	0,17	7,35	33,99	
	100/60	Горох	10	0,09	0,011	6,58	3,15	
		Морковь	13	0,86	0,07	0,55	2,25	
	50	Лук	12	0,113	-	0,73	3,306	
		Масло пдс.	2	-	1,99	-	17,98	
	60	Тушенка	35	4,603	3,97	2,501	65,98	
	200	Печень	50	8,1	1,45	-	45,55	
		Лук реп	10	0,15	-	0,86	3,87	
		Мука пш.	5	0,53	0,06	3,66	16,45	
		Картофель	190	2,8	-	27,60	116,20	
		Масло сл.	5	0,03	4,12	0,04	37,40	
		Сок	200	0,16	0,16	3,92	18,0	
		Хлеб рж.	60	2,82	0,42	29,88	128,40	
		помидор	50	1,1	-	5,2	14,0	
			Итого:		22,222	12,4212	88,901	590,106
	шоколад	100	-	-	-	-	-	250,0
						Итого:	250,0	

2 день

меню	Выход В гр	Набор продуктов	Кол-во Гр.	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 завтрак							
Блины со сгущенным молоком Чай вафля	100/14	Мука	30	3,18	0,39	21,96	137,6
	200	Яйцо	4 шт	0,36	0,39	0,01	5,08
		Сахар	5	-	-	14,34	58,5
		Молоко	50	1,4	1,6	2,35	29,0
		дрожжи	2	0,32	0,02	0,12	2,02
		Масло пдс.	3	-	1,88	-	17,46
		Молоко сг.	14	0,03	4,125	0,04	37,4
		Чай	0,2	-	-	-	-
		Сахар	15	-	-	14,34	58,5
вафля	25	3,43	3,46	23,83	140,0		
Фрукт свежий по сезону	150	фрукт	150	0,46	0,46	11,3	51,0
			Итого:	9,18	12,325	88,29	536,56
обед							
Суп картофельный с курицей	300	Сахар	1	-	-	0,95	3,9
	80/100	Куры	20	1,78	0,66	-	13,4
200		Зеленый горошек	15	0,39	0,03	1,02	6,0
	60/55	Морковь	12	0,11	-	0,68	3,24
200		Картофель	80	0,96	-	11,2	49,60
	Компот из сухофруктов Хлеб пш./рж.	60/55	Лук реп.	5	0,11	-	0,38
Масло пдс.			3	-	1,82	-	17,46
Котлета(плф)		По весу	17,92 4,16	11,92 0,36	13,9 30,08	191,90 132,8	
макароны		50	0,03	1,56	0,37	37,40	
Масло сл.		5	-	1,82	-	17,46	
Масло пдс.		3	-	-	4,99	18,70	
Сахар		15	0,16	-	6,45	27,36	
Сухофрукты		10	1,78	0,28	23,20	114,15	
Хлеб пш.		55	2,82	0,42	29,88	128,40	
Хлеб рж.		60					
			Итого:	30,54	20,69	125,51	795,23
шоколад	100	-	-	-	-	-	250,0
						Итого:	250,0

3 день

меню	Выход в гр.	Набор продуктов	Кол-во Гр.	белки	жиры	углеводы	калории
1 завтрак							
Каша «дружба» на молоке	200	Молоко	120	3,36	4,2	5,4	74,4
		Рис	10	0,7	0,06	7,73	32,3
Хлеб пшен.	30	Пшено	10	1,2	0,29	6,33	33,4
Лимонный напиток	200	Масло сл.	5	0,3	4,12	0,04	37,4
		Сахар	5	-	-	4,99	18,7
сухарь	25	Лимоны	20	0,14	-	0,63	2,85
		Сахар	10	-	-	9,98	37,4
		Сухарь	25	2,07	0,32	12,02	56,75
		хлеб	30	2,9	0,45	16,83	79,45
		Итого	2 день	10,67	9,44	63,95	372,65
2 завтрак							
Фрукт свежий по сезону	150	фрукт	150	0,46	0,46	11,3	51,0
			Итого:	0,46	0,46	11,3	51,0
обед							
Суп рыбный(консервн ый)	250	Рыбные консервы	40	8,36	2,32	-	54,4
		Картофель	70	0,815	0,16	7,0	32,59
Хлеб рж.	60	Лук	12	0,11	-	0,7	3,3
Гречка с сосиской	100/80	Морковь	13	0,08	0,07	0,5	2,2
Чай	200	Крупа рисовая	5	0,46	0,05	3,2	15,8
		Соль	2	-	-	-	-
		Масло пдс.	3	-	1,88	-	17,46
		Хлеб	60	2,82	0,42	29,88	128,4
		Гречка	50	5,613	1,47	27,66	149,24
		Масло сл.	5	0,03	4,125	0,04	37,40
		Сосиска	80	10,68	11,72	5,74	176,0
		Сахар	10	-	-	9,88	39,40
		Чай	0,5	0,1	-	0,32	0,55
		Итого:		29,318	22,215	91,35	683,44
шоколад	100	-	-	-	-	-	250,0
						Итого:	250,0

4 день

меню	Выход В гр.	Набор продуктов	Кол-во Гр.	белки	жиры	углеводы	калорийность	
1 завтрак								
Творожная запеканка со сметанным соусом Какао	100/30	Творог	80	16,0	14,4	2,4	186,40	
	200	Мука	2	0,1	0,1	0,7	3,17	
		Яйцо	12шт.	1,11	1,18	0,05	15,76	
		Сахар	5	-	-	4,99	17,70	
		Масло пдс.	3	-	1,88	-	17,46	
		Молоко	20	0,56	0,7	0,9	12,40	
		Сметана	10	0,07	0,5	0,9	5,70	
		Мука пш.	1	0,1	0,1	0,7	3,17	
		Сахар	3	-	-	2,86	11,70	
		Молоко	125	0,56	0,7	0,9	12,40	
		сахар	15	-	-	14,34	58,5	
		Итого:		17,94	18,86	27,84	331,96	
Фрукт свежий по сезону	150	фрукт	150	0,46	0,46	11,3	51,0	
		Итого:		0,46	0,46	11,3	51,0	
обед								
Щи из свежей капусты с тушенкой Рис с курицей Чай Печенье хлеб	300	Картошка	20	0,28	0,06	3,26	11,2	
	100/80	Капуста свеж	30	0,43	0,02	1,13	6,5	
		Морковь	10	0,02	-	0,58	2,7	
		Лук реп	5	0,06	-	0,37	1,7	
		тушенка	35,0	4,603	3,972	2,501	65,976	
		200	Рис	50	4,16	0,44	28,6	137,60
		35	Масло сл.	5	0,03	4,12	0,04	37,40
		60	Курица	60	6,5	4,30	12,8	183,0
			Чай	0,2	-	-	-	-
			Сахар	15	-	-	14,34	58,5
			Печенье	35	3,43	3,46	23,83	140,0
	Хлеб рж.	60	2,82	0,42	29,88	128,40		
		Итого:		22,333	16,792	117,331	772,976	
шоколад	100	-	-	-	-	-	250,0	
						Итого:	250,0	

5 день

меню	Выход В гр.	Набор продуктов	Кол-во Гр.	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 завтрак							
Омлет	100	Яйца	80 шт.	11,1	118,0	0,5	157,5
Чай	200	Молоко	20	0,56	0,7	0,9	12,40
Слойка с фруктовой начинкой	60	Мука	5	0,53	0,06	3,66	16,45
		Масло пдс.	3	-	1,88	-	17,46
		Сахар	15	-	-	14,34	58,5
		Чай	0,2	-	-	-	-
		Слойка	60	5,24	5,66	38,65	227,0
			Итого:	17,43	126,30	58,05	489,31
Фрукт свежий по сезону							
	150	фрукт	150	0,46	0,46	11,3	51,0
			Итого:	0,46	0,46	11,3	51,0
обед							
Суп рассольник с тушенкой	250	Куры	20	1,78	0,66	-	13,4
		Рис	10	2,3	0,16	5,77	32,3
Картофельное пюре	100	Морковь	12	0,11	-	0,68	3,24
		Картофель	70	0,98	-	9,66	40,67
Гуляш из мяса	60	Лук реп.	10	0,15	-	0,86	3,87
Кисель	200	Масло пдс.	30	-	0,88	-	17,46
Хлеб	60	Картофель	190	3,5	0,5	35,7	165,0
		Мясо	80	40,0	17,8	9,09	186,0
		Масло сл.	15	0,075	8,24	0,1	112,2
		Масло пдс.	15	-	1,88	-	89,9
		Томат	0,5	0,09	-	0,39	2,89
		Мука пш.	3	0,33	0,06	3,40	6,34
		Лук реп.	15	0,1	-	0,38	2,92
		Морковь	15	0,5	-	0,28	2,32
		Кисель	10	0,01	-	9,2	36,80
		Сахар	15	-	-	4,99	18,70
		хлеб рж.	60	2,82	0,42	14,6	128,4
			Итого:	52,745	30,6	95,64	862,41
шоколад							
	100	-	-	-	-	-	250,0
						Итого:	250,0

6 день

меню	Выход В гр.	Набор продуктов	Кол-во Гр.	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 завтрак							
Каша пшенная молочная с маслом чай	250	Пшено	28	1,96	0,083	22,86	95,57
		Молоко	120	2,85	3,306	5,47	60,42
	200	Сахар	5	-	-	4,94	19,70
		Масло сл.	5	0,03	4,125	0,04	37,40
		Чай	0,5	0,1	-	0,32	0,55
	сахар	11	-	-	10,86	43,34	
			Итого:	4,94	7,514	44,49	256,98
Фрукт по сезону	150	-	150	0,40	0,40	9,8	50,0
			Итого:	5,64	6,06	48,45	277,0
обед							
Борщ с мясом Макароны с сосиской Помидор Хлеб рж. Сок	300	Картофель	73	0,85	0,17	7,35	33,99
	100/60	Свекла	10	0,09	0,011	6,58	3,15
		Морковь	13	0,86	0,07	0,55	2,25
		Лук	12	0,113	-	0,73	3,306
	50	Масло пдс.	2	-	1,99	-	17,98
	60	Мясо	60	4,603	3,97	2,501	65,98
	200	Сосиска	80	8,1	1,45	-	45,55
		Лук реп	10	0,15	-	0,86	3,87
		Макароны	50	2,8	-	27,60	116,20
		Масло сл.	5	0,03	4,12	0,04	37,40
		Сок	200	0,16	0,16	3,92	18,0
		Хлеб рж.	60	2,82	0,42	29,88	128,40
		помидор	50	1,1	-	5,2	14,0
			Итого:	22,222	12,4212	88,901	590,106
шоколад	100	-	-	-	-	-	250,0
						Итого:	250,0

7 день

меню	Выход В гр	Набор продуктов	Кол-во Гр.	белки	жиры	углеводы	калорийнос
1 завтрак							
Блины со сгущенным молоком Чай вафля	100/14	Мука	30	3,18	0,39	21,96	137,6
	200	Яйцо	4 шт	0,36	0,39	0,01	5,08
		Сахар	5	-	-	14,34	58,5
		Молоко	50	1,4	1,6	2,35	29,0
		дрожжи	2	0,32	0,02	0,12	2,02
		Масло пдс.	3	-	1,88	-	17,46
		Молоко сг.	14	0,03	4,125	0,04	37,4
		Чай	0,2	-	-	-	-
		Сахар	15	-	-	14,34	58,5
		вафля	25	3,43	3,46	23,83	140,0
Фрукт свежий по сезону	150	фрукт	150	0,46	0,46	11,3	51,0
			Итого:	9,18	12,325	88,29	536,56
обед							
Суп- лапша с курицей Котлета мясная с гречкой Компот из сухофруктов Хлеб пш./рж.	300	Сахар	1	-	-	0,95	3,9
	80/100	Куры	20	1,78	0,66	-	13,4
		Вермишель	15	0,39	0,03	1,02	6,0
		Морковь	12	0,11	-	0,68	3,24
	200	Картофель	80	0,96	-	11,2	49,60
		Лук реп.	5	0,11	-	0,38	2,05
	60/55	Масло пдс.	3	-	1,82	-	17,46
		Котлета(плф)	По весу	17,92	11,92	13,9	191,90
				4,16	0,36	30,08	132,8
		Гречка	50	0,03	1,56	0,37	37,40
		Масло сл.	5	-	1,82	-	17,46
		Масло пдс.	3	-	-	4,99	18,70
		Сахар	20	0,16	-	6,45	27,36
		Сухофрукты	10	1,78	0,28	23,20	114,15
	Хлеб пш.	55	2,82	0,42	29,88	128,40	
			Итого:	30,54	20,69	125,51	795,23
шоколад	100	-	-	-	-	250,0	
						Итого:	250,0

8 день

меню	Выход в гр.	Набор продуктов	Кол-во Гр.	белки	жиры	углеводы	калории
1 завтрак							
Каша «дружба» на молоке	200	Молоко	120	3,36	4,2	5,4	74,4
Хлеб пшен.	30	Рис	10	0,7	0,06	7,73	32,3
Чай	200	Пшено	10	1,2	0,29	6,33	33,4
сухарь	25	Масло сл.	5	0,3	4,12	0,04	37,4
		Сахар	5	-	-	4,99	18,7
		Чай	2	0,14	-	0,63	2,85
		Сахар	10	-	-	9,98	37,4
		Сухарь	25	2,07	0,32	12,02	56,75
		хлеб	30	2,9	0,45	16,83	79,45
		Итого	2 день	10,67	9,44	63,95	372,65
Фрукт свежий по сезону	150	фрукт	150	0,46	0,46	11,3	51,0
			Итого:	0,46	0,46	11,3	51,0
обед							
Суп рыбный(консервн ый)	250	Рыбные консервы	40	8,36	2,32	-	54,4
Хлеб рж.	60	Картофель	70	0,815	0,16	7,0	32,59
Рис с курицей	100/80	Лук	12	0,11	-	0,7	3,3
Чай	200	Морковь	13	0,08	0,07	0,5	2,2
		Крупа рисовая	5	0,46	0,05	3,2	15,8
		Соль	2	-	-	-	-
		Масло пдс.	3	-	1,88	-	17,46
		Хлеб	60	2,82	0,42	29,88	128,4
		Рис	50	5,613	1,47	27,66	149,24
		Масло сл.	5	0,03	4,125	0,04	37,40
		Курица	80	10,68	11,72	5,74	176,0
		Сахар	10	-	-	9,88	39,40
		Чай	0,5	0,1	-	0,32	0,55
		Итого:	29,318	22,215	91,35	683,44	
шоколад	100	-	-	-	-	-	250,0
						Итого:	250,0

9 день

меню	Выход В гр.	Набор продуктов	Кол-во Гр.	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 завтрак							
Сырники со сгущенкой	100/30	Сырники	По весу	16,0	14,4	2,4	186,40
Какао		Масло пдс.	3	0,1	-	2,86	11,70
		Молоко	125	0,56	0,7	0,9	12,40
	200	сахар	15	-	-	14,34	58,5
			Итого:	17,94	18,86	27,84	269,00
Фрукт свежий по сезону							
	150	фрукт	150	0,46	0,46	11,3	51,0
			Итого:	0,46	0,46	11,3	51,0
обед							
Щи из свежей капусты с тушенкой	300	Картошка	20	0,28	0,06	3,26	11,2
		Капуста свеж	30	0,43	0,02	1,13	6,5
		Морковь	10	0,02	-	0,58	2,7
Макаронны с печенью	100/80	Лук реп	5	0,06	-	0,37	1,7
Чай	200	тушенка	35,0	4,603	3,972	2,501	65,976
Печенье	35	макаронны	50	4,16	0,44	28,6	137,60
хлеб	60	Масло сл.	5	0,03	4,12	0,04	37,40
		Печень	60	6,5	4,30	12,8	183,0
		Чай	0,2	-	-	-	-
		Сахар	15	-	-	14,34	58,5
		Печенье	35	3,43	3,46	23,83	140,0
		Хлеб рж.	60	2,82	0,42	29,88	128,40
			Итого:	22,333	16,792	117,331	772,976
шоколад							
	100	-	-	-	-	-	250,0
						Итого:	250,0

10 день

меню	Выход В гр.	Набор продуктов	Кол-во Гр.	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 завтрак							
Омлет	100	Яйца	80 шт.	11,1	118,0	0,5	157,5
Чай	200	Молоко	20	0,56	0,7	0,9	12,40
Слойка с фруктовой начинкой	60	Мука	5	0,53	0,06	3,66	16,45
		Масло пдс.	3	-	1,88	-	17,46
		Сахар	15	-	-	14,34	58,5
		Чай	0,2	-	-	-	-
		Слойка	60	5,24	5,66	38,65	227,0
			Итого:	17,43	126,30	58,05	489,31
Фрукт свежий по сезону							
Фрукт свежий по сезону	150	фрукт	150	0,46	0,46	11,3	51,0
			Итого:	0,46	0,46	11,3	51,0
обед							
Суп рассольник с тушенной	250	Куры	20	1,78	0,66	-	13,4
Картофельное пюре	100	Рис	10	2,3	0,16	5,77	32,3
Гуляш из мяса	60	Морковь	12	0,11	-	0,68	3,24
Кисель	200	Картофель	70	0,98	-	9,66	40,67
Хлеб	60	Лук реп.	10	0,15	-	0,86	3,87
		Масло пдс.	30	-	0,88	-	17,46
		Картофель	190	3,5	0,5	35,7	165,0
		Мясо	80	40,0	17,8	9,09	186,0
		Масло сл.	15	0,075	8,24	0,1	112,2
		Масло пдс.	15	-	1,88	-	89,9
		Томат	0,5	0,09	-	0,39	2,89
		Мука пш.	3	0,33	0,06	3,40	6,34
		Лук реп.	15	0,1	-	0,38	2,92
		Морковь	15	0,5	-	0,28	2,32
		Кисель	10	0,01	-	9,2	36,80
		Сахар	15	-	-	4,99	18,70
		хлеб рж.	60	2,82	0,42	14,6	128,4
			Итого:	52,745	30,6	95,64	862,41
шоколад							
шоколад	100	-	-	-	-	-	250,0
						Итого:	250,0