

Согласовано
Начальник ЛДП «Звездочка»
филиал МБОУ Сосновской СОШ № 1 в д Семикино

Утверждено:
Директор
МБОУ Сосновской СОШ №1 _____
Утробкина О.П.

**Примерное десятидневное меню
лагеря дневного пребывания
«Звездочка»
филиала МБОУ Сосновской СОШ № 1 в д. Семикино**

д.Семикино

День1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ т.к.	Завтрак						
88	Каша манная молочная	200	8	8	39	250	20-20
147	Бутерброд с сыром	30/10	6	9	0.4	150	9-25
129	Какао на сгущенном молоке	200	5.6	6,4	24.4	172	6-00
							35-45
№ т.к.	Обед						
57	Борщ со свежей капустой	250	2	6	12	104	6-00
591	Гуляш с куриной грудкой	70	13.2	12.4	19.38	162.4	52-60
296	Гречка отварная	200	11.4	9.2	54.9	178	6-00
943	Чай с лимоном	200	1	1	19	81	1-30
148	Хлеб	50	7	4,8	53,4	348	2-35
71	Фрукты	70	1	-	17	77	6-30
							74-55

Стоимость продукции на 1 ребёнка: 110- 00 р.

День 2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ т.к.	Завтрак						
167	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	15-60
147	Бутерброд с маслом	30/10	3	8	0.4	113	10-34
943	Чай	200	-	-	9	35	1-30
							27-24
№ т.к.	Обед						
208	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.64	101.25	2-00
608	Котлета	80	5.5	11.95	1.8	133	55-96
205	Макароны отварные	200	7	6.4	41.4	256	8-00
868	Компот из с/ф	200	3	0	17.8	72	2-85
148	Хлеб	50	7	4,8	53,4	348	2-35
71	Фрукты	70	1	-	17	77	8-40
150	Пряник	40	1	1	25	166	3-20
							82-76

Стоимость продукции на 1 ребёнка: **110- 00 р.**

День 3	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ т.к.	Завтрак						
176	Каша молочная рисовая	200	2.9	2.3	17.1	100	20-50
147	Бутерброд с сыром	30/10	6	9	0.4	113	9-25
868	Компот из с/ф	200	-	-	19	75	2-85
							32-10
№ т.к.	Обед						
80	Суп - лапша	250	6.1	6.83	29.75	201.0	1-65
21	Рыба тушеная с овощами	100	13.3	4.7	9.59	133.75	44-40
694	Картофельное пюре	200	4	7.0	28	196	2-70
70	Овощи	60	1	-	17	77	10-80
943	Сок фруктовый	200	0,74	-	21.56	88.48	16-00
148	Хлеб	50	7	4,8	53,4	348	2-35
							77-90

Стоимость продукции на 1 ребёнка: **110- 00 р.**

День 4	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ т.к. Завтрак							
177	Каша молочная «Дружба»	200	10.44	11.11	41.30	307	18-50
147	Бутерброд с маслом	30/10	3	8	0.4	150	10-34
874	Кисель	200	00.2		28.3	111.58	3-75
71	Фрукты	70	1	-	17	77	8-38
			40-97				
№ т.к. Обед							
66	Суп гороховый	250	3.4	1.2	8.06	61.96	3-38
304	Плов с курицей	200	13.72	7.67	34.86	285.8	51-20
70	Овощи	60	1	-	17	77	10-80
148	Хлеб	50	7	4,8	53,4	348	2-35
943	Чай с лимоном	200	-	-	9	35	1-30
			69-03				

Стоимость продукции на 1 ребёнка: **110- 00 р.**

День 5	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ т.к. Завтрак							
176	Каша молочная гречневая	200	6.98	10.42	25	222,38	16-50
147	Бутерброд с сыром	30/10	6	9	0.4	150	9-25
943	Чай с лимоном	200	1	-	9	35	1-30
							27-05
№ т.к. Обед							
87	Суп пшеничный с рыбой	250	8.61	8.4	14.34	167.25	7-00
591	Гуляш с кур. грудкой	120	21.7	8.64	5.76	190	50-10
205	Макароны отварные	200	7	6.4	41.4	256	8-00
71	Фрукты	70	1	-	17	77	6-30
129	Какао со сгущ. молоком	200	5.6	6,4	24.4	172	6-00
150	Пряник	40	1	1	25	46	3-20
148	Хлеб	50	7	11.8	53.4	348	2-35
							82-95

Стоимость продукции на 1 ребёнка: **110- 00 р.**

День 6	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ т.к.	Завтрак						
<i>176</i>	Каша молочная пшеничная	200	8	4	42	238	12-81
<i>147</i>	Бутерброд с маслом	30/10	3	8	0.4	150	10-34
<i>943</i>	Чай с лимоном	200	1	-	9	35	1-30
							24-45
№ т.к.	Обед						
<i>65</i>	Суп гречневый	250	5	6.2	21.3	152.84	5-25
<i>591</i>	Курица тушеная	120	21.7	8.64	5.76	190	56-10
<i>205</i>	Рис отварной	200	7	6.4	41.4	256	6-50
<i>874</i>	Кисель	200	0,74	-	21.56	88.48	3-75
<i>150</i>	Пряник	40	1	1	25	166	3-20
<i>71</i>	Фрукты	70	1	-	17	77	8-40
<i>148</i>	Хлеб	50	7	11.8	53.4	348	2-35
							85-55

Стоимость продукции на 1 ребёнка: **110- 00 р.**

День 8	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ т.к.	Завтрак						
167	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	15-60
401	Йогурт	120	2,9	2,5	11,0	78	12-90
102	Хлеб пшеничный	30	1,54	3,46	9,75	78	2-90
							31-40
№ т.к.	Обед						
209	Суп гороховый	250	7,3	5,7	34,59	252,84	53-25
694	Картофельное пюре с мясными фрикадельками	200	4,0	7,0	28	196	2-70
868	Компот из с/ф	200	3	0	17,8	72	2-85
70	Овощи(помидоры)	60	1	-	17	77	10-80
115	Печенье	40	1	1	25	166	6-65
148	Хлеб	50	7	11,8	53,4	348	2-35
							78-60

Стоимость продукции на 1 ребёнка: **110- 00 р.**

День 8	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ т.к.	Завтрак						
88	Манная каша молочная	200/30	5.3	6.3	17.2	212	20-20
147	Бутерброд с сыром	30/10	3	8	0.4	113	9-25
868	Компот из сухофруктов	200			19	75	2-85
							32-30
№ т.к.	Обед						
208	Вермишелевый суп	250	1.74	4	14.75	100	1-65
608	Котлета	80	5.5	11.95	1.8	133	55-60
296	Гречка отварная	200	11.4	9.2	54.9	178	6-00
70	Овощи	60	1	-	17	77	10-80
943	Чай с лимоном	200	-	-	9	35	1-30
148	Хлеб	50	8	2	50	260	2-35
							77-70

Стоимость продукции на 1 ребёнка: **110- 00 р.**

День 9	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ т.к.	Завтрак						
93	Суп молочный вермишелевый	200	5.0	8.5	196	175	16-70
147	Бутерброд с маслом	30/10	6	9	0.4	150	10-34
129	Какао на сгущенном молоке	200	5.6	6,4	24.4	172	6-00
							33-04
№ т.к.	Обед						
131	Суп рисовый	250	5	6.2	21.3	152.84	9-10
591	Гуляш с кур. грудкой	120	21.7	8.64	5.76	190	34-60
205	Макароны отварные	200	7	6.4	41.4	256	8-00
943	Чай с лимоном	200	-	-	9	35	1-30
70	Овощи	60	1	-	17	77	13-21
148	Хлеб	50	8	2	50	260	2-35
71	Фрукты	70	1	-	17	77	8-40
							76-96

Стоимость продукции на 1 ребёнка: **110- 00 р**

День 10	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ т.к.	Завтрак						
176	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	11	22,64	216.44	15-60
147	Бутерброд с маслом	30/10	3	8	0.4	113	10-34
868	Компот из с/ф	200	-	-	19	75	2-85
							28-79
№ т.к.	Обед						
57	Борщ со свежей капустой	250	2	6	12	104	6-00
21	Рыба тушеная с овощами	100	13.3	4.7	9.59	133.75	44-40
60	Рис отварной	200	4	7.0	28	196	6-50
70	Овощи	60	1	-	17	77	10-80
71	Фрукты	70	1	-	17	77	9-86
148	Хлеб	50	7	4,8	53,4	348	2-35
943	Чай с лимоном	200	-	-	9	35	1-30
							81-21

Стоимость продукции на 1 ребёнка: **110- 00 р.**