

Утверждено

приказ от 31.01.21. №53-А

Директор МБОУ «СОШ №
15»

с. Кронштадтка Добрев А. В.



**Десятидневное меню
пришкольного летнего
оздоровительного лагеря
МБОУ «СОШ №15»
с. Кронштадтка
«Колокольчик»**

Первый день					
Завтрак					
Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Каша манная молочная	300	9.3	12.08	46.64	333.03
Хлеб с маслом и сыром	50	3.06	9.43	18.27	170
Чай с сахаром	200/15	0.1	-	16.7	63
ИТОГО:		12.46	21.51	81.61	566.03

Обед					
Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Суп сайровый с крупой	300	26.92	29.7	85.39	631.95
Макаронны отварные	150	5.50	4.57	26.44	168
Гуляш из окороков куриных	100	13.16	9.42	2.71	147.57
Компот из сухофруктов	200	0.5	-	33.5	129
Хлеб	30	2.2	0.9	15.4	75
ИТОГО:		48.28	44.59	83.44	1151.52

Полдник					
Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Фруктовый сок					
Яблоко					

Второй день**Завтрак**

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Каша гречневая молочная	200	6.23	5.4	23.67	162.22
Хлеб с маслом и сыром	50	3.06	9.43	18.27	170
Какао с молоком	200	4.0	3.54	17.6	119
ИТОГО:		13.29	18.37	59.54	451.22

Обед

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Суп гороховый	250	5.49	5.27	16.32	135
Плов с окороком куриным	200	19.33	16.19	33.99	359
Компот из сухофруктов	200	0.5	-	33.5	129
Хлеб	30	2.2	0.9	15.4	75
ИТОГО:		27.52	22.36	99.21	698

Полдник

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Шоколадный батончик					
Груша					

Третий день

Завтрак

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Каша рисовая молочная	200	4.82	1.02	16.83	132.4
Хлеб с маслом и сыром	65	5.51	11.64	3.19	214.4
Чай с сахаром	200/15	0.1	-	16.7	63
ИТОГО:		10.43	12.66	36.72	409.8

Обед

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Борщ со сметаной	250	3.85	2.18	6.78	81.23
Макаронные отварные, колбаса отварная	150 60	5.50 7.6	4.57 13.3	26.44 0.9	168 154
Кисель	200	1.36	-	29.02	116.19
Хлеб	45	3.19	0.49	3.09	103
ИТОГО:		21.05	20.54	66.23	622.42

Полдник

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Фруктовый сок					
Банан					

Четвёртый день**Завтрак**

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Суп молочный вермишелевый	200	6.6	9	20.64	187.04
Хлеб с маслом и сыром	65	5.51	11.64	3.19	214.4
Чай с сахаром	200	0.1	-	16.7	6.3
ИТОГО:		12.21	20.64	40.53	464.08

Обед

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Суп картофельный с фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44	139
Котлета мясная	50	8.3	12.9	8.2	192
Отварной рис	150	3.64	5.37	36.67	210
Чай с сахаром	200	0.1	-	16.7	63
Хлеб	45	3.19	0.49	3.09	103
ИТОГО:		21.87	23.94	80.1	707

Полдник

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Яблоко					
Печенье					

Пятый день

Завтрак

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Каша пшеничная молочная	200	8.80	5.84	47.02	284.94
Хлеб с маслом и сыром	65	5.51	11.64	3.19	214.4
Чай с сахаром	200	0.1	-	16.7	63
ИТОГО:		14.41	17.48	66.91	562.34

Обед

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Свекольник со сметаной	250	1.19	6.33	10.05	104.12
Голубцы ленивые	200	14.12	9.04	20.26	219
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113
Хлеб	45	3.19	0.49	3.09	103
ИТОГО:		18.94	15.88	61.16	539.12

Полдник

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Груша					

Шестой день

Завтрак

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Омлет с зелёным горошком	150	10.24	12.50	5.00	274.62
Хлеб с маслом и сыром	65	5.51	11.64	3.19	214.4
Кофейный напиток	200	2.44	1.46	44.78	117.72
ИТОГО:		18.19	25.06	52.94	609.74

Обед

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Суп картофельный с клёцками	250	0.35	2.7	1.95	33.1
Гречка отварная	150	8.59	6.09	38.64	243
Тушёная печень	50/50	8.93	6.62	0.59	162
Хлеб	45	3.19	0.49	3.09	103
Чай с сахаром	200	0.1	-	16.7	63
ИТОГО:		21.16	15.9	60.97	604.1

Полдник

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Фруктовый сок					
Конфета					

Седьмой день

Завтрак

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Запеканка с творогом	75	13.16	9.05	12.87	186
Хлеб с маслом и сыром	65	5.51	11.64	3.19	214.4
Какао	200	4.0	3.54	17.6	119
ИТОГО:		22.67	24.23	33.66	519.4

Обед

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.40	14.34	167.25
Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138
Мясная котлета	50	8.3	12.9	8.2	192
Компот из сухофруктов	200	0.5	-	33.5	129
Хлеб	45	3.19	0.49	3.09	103
ИТОГО:		23.66	26.59	79.56	729.25

Полдник

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Вафли					
Банан					

Восьмой день

Завтрак

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.57	177
Хлеб с маслом и сыром	65	5.51	11.64	3.19	214.4
Чай с сахаром	200	0.1	-	16.7	63
ИТОГО:		10.13	15.71	50.46	454.4

Обед

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Щи со свежей капустой и сметаной	250	2.1	1.68	9.23	61.65
Картофельное пюре с горбушей	150 70	3.15 7.04	5.1 3.56	26.25 1.92	159 70
Кофейный напиток	200	2.44	1.46	44.78	117.72
Хлеб	45	3.19	0.49	3.09	103
ИТОГО:		17.92	12.29	85.27	511.37

Полдник

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Фруктовый сок					
Печенье					

Девятый день

Завтрак

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Каша рисовая молочная	150	6.55	8.33	35.09	241.11
Хлеб с маслом и сыром	65	5.51	11.64	3.19	214.4
Какао	200	0.1	-	16.7	63
ИТОГО:		12.16	19.97	54.98	518.51

Обед

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Рассольник домашний с мясом птицы со сметаной	200	2.25	5.0	13.86	141.25
Жаркое по-домашнему	200	22.54	17.33	22.13	334.08
Кисель	200	0.01	0.04	26.14	105.2
Хлеб	40	2.8	1.2	19.92	104.8
ИТОГО:		27.6	23.57	82.05	685.33

Полдник

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Фруктовый сок					
Груша					

Десятый день

Завтрак

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Омлет с зелёным горошком	150	10.24	12.50	5.00	274.62
Хлеб с маслом и сыром	65	5.51	11.64	3.19	214.4
Какао	200	4.2	3.62	17.28	118.66
ИТОГО:		19.95	27.76	25.47	607.68

Обед

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	200	2.2	5.06	11.9	164.25
Горбуша припущенная	70	23.5	7.0	0.5	158.75
Картофельное пюре	130	2.77	5.25	20.19	139.06
Хлеб	40	2.8	1.2	19.92	104.8
Кисель	200	0.01	0.04	26.14	105.2
ИТОГО:		31.28	18.55	78.65	672.06

Полдник

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки/гр.	Жиры/гр.	Углеводы/гр.	Калорийность/гр.
Шоколадный батончик					