

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 4



Н.А. Смирнова

10-дневное меню летнего
оздоровительного учреждения с дневным
пребыванием детей на базе МБОУ СОШ № 4

Возрастная категория 7-11 лет

	ДЕНЬ 1					Энергетическая ценность , ккал
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
16	Каша Дружба	200	8,97	5,63	21,93	192,41
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	170,5
			26,36	17,16	52,02	504,11
	ОБЕД					
113	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	250	11,2	9,73	6,28	164,43
308	Котлеты из птицы	100	11,61	9,77	9,88	165,83
205	Макаронные изделия отварные	80	3,78	6,66	30,01	209,2
609	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб	50	0,45	3,8	23,35	106,8
			27,18	30,14	88,74	758,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,54	47,3	140,76	1262,73

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 1					Энергетическая ценность , ккал
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
16	Каша Дружба	200	8,97	5,63	21,93	192,41
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	170,5
			26,36	17,16	52,02	504,11
	ОБЕД					
113	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	250	11,2	9,73	6,28	164,43
308	Котлеты из птицы	100	11,61	9,77	9,88	165,83
205	Макаронные изделия отварные	80	3,78	6,66	30,01	209,2
609	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб	50	0,45	3,8	23,35	106,8
			27,18	30,14	88,74	758,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,54	47,3	140,76	1262,73

Возрастная категория 7-11 лет

	ДЕНЬ 2					Энергетическая ценность , ккал
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
308	Котлета из птицы	100	8,03	6,59	0	117,05
315	Рис отварной	180	4,,07	4,21	25,43	177,62
240/1	Чай с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	85,44
			18,56	19,54	67,63	555,41
	ОБЕД					
43	Суп рыбный (из консервов рыбных)	250	7,35	5,95	15,82	153,53
279	Котлеты или биточки рыбные	100	3,75	7,17	5,64	600,5
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,35
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			15,36	13,94	81,27	1051,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,92	39,48	148,9	1607,37

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 2					Энергетическая ценность , ккал
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
308	Котлета из птицы	100	8,03	6,59	0	117,05
315	Рис отварной	180	4,,07	4,21	25,43	177,62
240/1	Чай с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	85,44
			18,56	19,54	67,63	555,41
	ОБЕД					
43	Суп рыбный (из консервов рыбных)	250	7,35	5,95	15,82	153,53
279	Котлеты или биточки рыбные	100	3,75	7,17	5,64	600,5
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из с/ф	200	0,14	0,14	23,4	96,35
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			15,36	13,94	81,27	1051,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,92	39,48	148,9	1607,37

Возрастная категория 7-11 лет

	ДЕНЬ 3					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
237	Запеканка из творога	150/30	19,92	30,39	24,55	428,34
240	Какао на молоке сгущенном	200	6,1	5,7	23,52	175,3
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			37,93	42,62	60,38	784,54
	ОБЕД					
67	Щи из свежей капусты с курицей	200/10	9,28	7,25	6,94	141,39
282	Жаркое по домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			22,09	28,43	98,86	702,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,02	71,05	159,24	1486,77

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 3					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
237	Запеканка из творога	200/30	26,56	40,52	32,73	571,12
240	Какао на молоке сгущенном	200	6,1	5,7	23,52	175,3
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			44,57	52,75	68,56	927,32
	ОБЕД					
67	Щи из свежей капусты с курицей	250/10	11,6	9,06	8,68	176,74
282	Жаркое по домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			24,41	30,24	100,6	737,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,98	82,99	333,64	1664,77

Возрастная категория 7-11 лет

	ДЕНЬ 4					Энергетическая
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
215	Омлет натуральный	120	12,06	10,04	1,64	158,58
482	Ватрушка с творогом	60	16,32	12,28	34,08	397,5
240	Какао на молоке сгущенном	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
			34,93	31,82	82,59	838,18
	ОБЕД					
81	Суп гороховый с мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
308	Котлета из птицы	100	15,14	14,47	2,85	189,95
205	Макаронные изделия отварные	180	3,78	6,66	30,01	209,2
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			28,01	30,08	93,95	756,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,94	61,9	176,54	1595,12

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 4					Энергетическая
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
215	Омлет натуральный	150	15,08	12,55	2,05	198,23
482	Ватрушка с творогом	60	16,32	12,28	34,08	397,5
240	Какао на молоке сгущенном	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
			37,95	34,33	83	877,83
	ОБЕД					
81	Суп гороховый с мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
308	Котлета из птицы	100	15,14	14,47	2,85	189,95
205	Макаронные изделия отварные	180	3,78	6,66	30,01	209,2
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			28,01	30,08	93,95	756,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,96	64,41	176,95	1634,77

Возрастная категория 7-11 лет

	ДЕНЬ 5					Энергетическая
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
213/1	Каша манная с малом сливочным	200	18,08	9,28	33,18	336,31
392	Чай с сахаром	200	0	0,06	10,34	42,48
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			29,99	15,87	55,83	559,69
	ОБЕД					
108	Суп крестьянский со сметаной	250	9,66	5,14	12,56	159,03
256	Суфле рыбное	120	4,51	8,62	6,78	96,88
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			18,69	20,95	83,63	571,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,68	36,82	139,46	1130,98

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 5					Энергетическая
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
213/1	Каша манная с малом сливочным	200	18,08	9,28	33,18	336,31
392	Чай с сахаром	200	0	0,06	10,34	42,48
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			29,99	15,87	55,83	559,69
	ОБЕД					
108	Суп крестьянский со сметаной	250	9,66	5,14	12,56	159,03
256	Суфле рыбное	120	4,51	8,62	6,78	96,88
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			18,69	20,95	83,63	571,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,68	36,82	139,46	1130,98

Возрастная категория 7-11 лет

	ДЕНЬ 6					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
149/4	Каша рисовая	200	8,95	4,43	17,97	171,96
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
6	Бутерброд с п/к колбасой	20/40	15,67	8,61	17,04	240,8
			30,1	18,04	52,79	553,96
	ОБЕД					
57	Борщ	250	8,06	2,18	11,85	128,28
282	Жаркое по домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
93	Напиток из сока	200	0	0,06	10,34	42,48
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			20,47	22,86	86,23	617,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,57	40,9	139,02	1171,76

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 6					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
149/4	Каша рисовая	200	8,95	4,43	17,97	171,96
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
6	Бутерброд с п/к колбасой	20/40	15,67	8,61	17,04	240,8
			30,1	18,04	52,79	553,96
	ОБЕД					
57	Борщ	250	8,06	2,18	11,85	128,28
282	Жаркое по домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
93	Напиток из сока	200	0	0,06	10,34	42,48
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			20,47	22,86	86,23	617,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,57	40,9	139,02	1171,76

Возрастная категория 7-11 лет

	ДЕНЬ 7					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
237	Запеканка из творога	150/30	19,92	30,39	24,55	428,34
240/1	Чай с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			37,93	42,62	60,38	784,54
	ОБЕД					
76	Рассольник ленинградский на к/б бульоне	250	6,35	2,16	13,09	120
302	Мясо птицы (курица) тушеное с овощами	250	16,65	16,23	22,44	250,51
609	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			23,74	21,87	71,82	565,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		651,67	64,49	132,2	1350,11

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 7					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
237	Запеканка из творога	200/30	26,56	40,52	32,73	571,12
240/1	Чай с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			44,57	52,75	68,56	927,32
	ОБЕД					
76	Рассольник ленинградский на к/б бульоне	250	6,35	2,16	13,09	120
302	Мясо птицы (курица) тушеное с овощами	250	16,65	16,23	22,44	250,51
609	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			23,74	21,87	71,82	565,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		651,67	64,49	132,2	1492,89

Возрастная категория 7-11 лет

ДЕНЬ 8						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
149/4	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	11,46	6,33	24,72	228,67
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
			17,39	15,13	65,85	476,67
	ОБЕД					
43	Суп рыбный (из консервов рыбных)	250	7,35	5,95	15,82	153,53
34	Гуляш из мяса свинины	75/75	9,78	16,36	5,42	193,7
205	Макаронные изделия отварные	180	3,78	6,66	30,01	209,2
93	Напиток из сока	200	0	0,06	10,34	42,48
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			21,51	32,33	78,69	681,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,9	47,46	144,54	1158,28

Возрастная категория 12-18 лет

ДЕНЬ 8						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
149/4	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	11,46	6,33	24,72	228,67
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
			17,39	15,13	65,85	476,67
	ОБЕД					
43	Суп рыбный (из консервов рыбных)	250	7,35	5,95	15,82	153,53
34	Гуляш из мяса свинины	75/75	9,78	16,36	5,42	193,7
205	Макаронные изделия отварные	180	3,78	6,66	30,01	209,2
93	Напиток из сока	200	0	0,06	10,34	42,48
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			21,51	32,33	78,69	681,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,9	47,46	144,54	1158,28

Возрастная категория 7-11 лет

	ДЕНЬ 9					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	9,12	25,97	229,16
392	Чай с сахаром	200	0	0,06	10,34	42,48
8	Сосиска запеченная в тесте	100	22,25	12,22	24,19	341,93
			28	21,4	60,5	613,57
	ОБЕД					
81	Суп гороховый с мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
279	Котлеты или биточки рыбные	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,35
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			16,1	19,03	81,52	519,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,1	40,43	142,02	1133,34

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 9					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	9,12	25,97	229,16
392	Чай с сахаром	200	0	0,06	10,34	42,48
8	Сосиска запеченная в тесте	100	22,25	12,22	24,19	341,93
			28	21,4	60,5	613,57
	ОБЕД					
81	Суп гороховый с мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
279	Котлеты или биточки рыбные	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,35
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			16,1	19,03	81,52	519,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,1	40,43	142,02	1133,34

Возрастная категория 7-11 лет

	ДЕНЬ 10					Энергетическая
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
223	Каша геркулесовая	200	9,52	4	15,82	166,15
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			26,91	15,53	45,91	488,25
	ОБЕД					
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,09	5,09	16,11	161,29
275	Сосиски отварные	100	13,38	10,98	0	195,08
315	Рис отварной	200	3,39	3,51	21,19	148,05
86	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			25,86	23,44	82,28	700,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,77	38,97	128,19	1189,17

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 10					Энергетическая
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
223	Каша геркулесовая	200	9,52	4	15,82	166,15
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			26,91	15,53	45,91	488,25
	ОБЕД					
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,09	5,09	16,11	161,29
275	Сосиски отварные	100	13,38	10,98	0	195,08
315	Рис отварной	200	3,39	3,51	21,19	148,05
86	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			25,86	23,44	82,28	700,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,77	38,97	128,19	1189,17