МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Большевишенскаясредняяобщеобразовательная школа

д.Б.вишенье дом 107 Торжокский район e-mail:bigcerry@yandex.ru

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« УТВЕРЖДАЮ» 10.10.2024 г

ДИРЕКТОР МБОУ Б-Вишенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Панова**

**МЕНЮ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | № Рецепта | Наименование блюд | Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергоценность, ккал | |
| 1-4 кл | 5-10кл | 1-4 кл | 5-10кл |
| **1я неделя** | | | | | | | | | |
|  | **1 ДЕНЬ** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Яйцо отварное | 40 | 40 | 12,7 | 11,1 | 0,6 | 153 | 153 |
| 2 | 134 | Салат из св. капусты | 150 | 150 | 2,17 | 3,26 | 9,43 | 113,48 | 131,48 |
| 3 | 3 | Хлеб с сыром, сл. маслом | 60/10/7 | 80/20/7 | 15,2 | 8,6 | 47,3 | 235,2 | 336 |
| 4 | 268 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,005 | 0,01 | 4,95 | 35 | 35 |
| 5 |  | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 47 |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 165 | Каша гречневая со с/м | 150/5 | 200/8 | 5,6 | 3,48 | 23,16 | 123,1 | 178,56 |
| 2 | 78 | Рыба тушеная в томате | 90 | 120 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 90 | 112,5 |
| 3 | 10 | Салат овощной | 100 | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 89 | 120,4 |
| 4 |  | Хлеб | 60 | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 147,6 | 196,8 |
| 5 | 362 | сок фруктовый | 1/150 | 1/200 | 0,8 | 0 | 15,9 | 69 | 92 |
| 6 |  | печенье |  |  |  |  |  | 41 | 41 |
|  |  | **Всего:** |  |  | **67,425** | **43,6** | **208,19** | **1293,18** | **1643,54** |
|  | **2 ДЕНЬ** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 180 | Оладьи со смет. | 150/15 | 200/20 | 145,4 | 10,9 | 15,1 | 297 | 485 |
| 2 |  | Сокосодержащий напиток | 1/150 | 1/200 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 81 | 120 |
| 3 |  | Печенье | 20 | 20 | 5,2 | 2,6 | 21 | 90 | 90 |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 167 | Каша пшеничная | 150/5 | 200/8 | 4,64 | 2,6 | 27,4 | 125 | 236 |
| 2 | 119 | Сосиска отварная | 90 | 90 | 10,1 | 21,3 | 0,86 | 187 | 187 |
| 3 | 28 | Салат овощной | 100 | 150 | 2,2 | 0,14 | 12 | 52 | 135,8 |
| 4 |  | Хлеб | 60 | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 147,6 | 196,8 |
| 5 | 273 | Кофейный напиток с молоком | 200/15 | 200/15 | 1,75 | 1,7 | 9,8 | 81 | 81 |
| 6 |  | Банан | 80 | 80 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 111 | 111 |
|  |  | **Всего:** |  |  | **182,54** | **45,29** | **167,26** | **1171,6** | **1642,6** |
|  | **3 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 236 | Оладьи со сметаной | 150/15 | 200/20 | 145,4 | 10,9 | 15,1 | 297 | 485 |
| 2 | 275 | Какао с молоком | 200/15 | 200/15 | 1,75 | 1,7 | 9,8 | 120 | 120 |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 169 | Каша рисовая со с/м | 100/10 | 120/10 | 2,48 | 2,36 | 25,08 | 134 | 153,4 |
| 2 | 92 | Гуляш куриный | 80/50 | 100/75 | 25,9 | 24,5 | 5,3 | 254,6 | 276,8 |
| 3 | 10 | Салат овощной | 100 | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 89 | 135,8 |
| 4 |  | Хлеб | 60 | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 147,6 | 196,8 |
| 5 | 278 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,5 | 0,03 | 13,75 | 110 | 110 |
| 6 |  | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 47 |
|  |  | **Всего:** |  |  | **184,83** | **43,52** | **183,83** | **1191,8** | **1594** |
|  | **4 ДЕНЬ** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 204 | Макароны с сыром | 150/20/5 | 200/20/8 | 6,25 | 9,85 | 17,55 | 186,5 | 275,8 |
| 2 | 275 | Какао смолоком | 200/15 | 200/15 | 1,75 | 1,7 | 9,8 | 120 | 120 |
| 3 |  | Банан | 80 | 80 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 111 | 111 |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 129 | Картофельное пюре с с/м, молоком | 150/5 | 180/8 | 1,96 | 2,78 | 13,91 | 135 | 162 |
| 2 | 278 | Курица отварная | 100 | 120 | 20,9 | 8,2 | 0,6 | 118 | 118 |
| 3 | 10 | Салат овощной | 100 | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 90 | 135,8 |
| 4 |  | Хлеб | 60 | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 147,6 | 196,8 |
| 5 | 362 | Чай с сахаром | 1/150 | 1/200 | 0,8 | 0 | 15,9 | 69 | 112 |
| 6 |  | Печенье | 15 | 20 | 5,2 | 2,6 | 21 | 65 | 90 |
|  |  | **Всего:** |  |  | **51,76** | **45,73** | **164,96** | **1200,9** | **1549,4** |
|  | **5 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 145 | Рагу овощное с сосиской | 180 | 200 | 1,7 | 5 | 9,96 | 165,13 | 283,6 |
| 2 |  | Хлеб | 60 | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 147,6 | 196,8 |
| 3 | 268 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,005 | 0,01 | 4,95 | 35 | 35 |
| 4 |  | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 47 |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 167 | Каша рисовая со с/м | 150/5 | 200/8 | 4,64 | 2,6 | 27,4 | 146 | 175,2 |
| 2 | 78 | кура тушеная с овощами | 90 | 100 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 90 | 122,5 |
| 3 | 10 | Салат овощной | 100 | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 89 | 135,8 |
| 4 |  | Хлеб | 60 | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 147,6 | 196,8 |
| 5 | 278 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0,03 | 13,75 | 120 | 120 |
| 6 | 260 | Вафли | 60 | 80 | 7,8 | 8,6 | 32,6 | 190,8 | 244,6 |
|  |  | **Всего:** |  |  | **45,195** | **26,99** | **215,91** | **1178,13** | **1557,3** |
|  |  | **Всего за 1ю неделю** |  |  |  |  |  | **6035,61** | **7960,44** |
| **2я неделя** | | | | | | | | | |
|  | 6 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 129 | Картофель тушеный | 150/5 | 180/8 | 1,96 | 2,78 | 13,91 | 135 | 162 |
| 2 | 160 | Икра кабачковая | 80 | 100 | 1,5 | 4,8 | 7,5 | 62,4 | 78 |
| 3 |  | Яйцо отварное | 40 | 40 | 12,7 | 11,1 | 0,6 | 153 | 153 |
| 4 | 268 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,005 | 0,01 | 4,95 | 35 | 35 |
| 5 |  | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 47 |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 202 | Макароны отв. | 150/5 | 200/8 | 3,65 | 2,78 | 22,17 | 138,87 | 157,04 |
| 2 | 78 | Рыба тушеная в томате | 90 | 100 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 90 | 112,5 |
| 3 | 10 | Салат из св. капусты | 100 | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 89 | 135,8 |
| 4 |  | Хлеб | 60 | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 147,6 | 196,8 |
| 5 | 362 | Сок фруктовый | 1/150 | 1/200 | 0,8 | 0 | 15,9 | 69 | 112 |
| 6 |  | вафля | 60 | 80 | 7,8 | 8,6 | 32,6 | 190,8 | 240,8 |
|  |  | **Всего:** |  |  | **43,765** | **30,02** | **139,28** | **1157,67** | **1429,94** |