**Согласовано: Утверждаю: начальник лагеря**

 **С членом родительского комитета Мячикова С.Н.**

 **Дмитриева А.С.**

**Примерное 10-дневное меню лагеря труда и отдыха**

**при МБОУ Б-Вишенской СОШ. 2025г.**

**Возрастная категория:**12 лет и старше.

**Время пребывания:**с дневным пребыванием

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептур** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|   | ***День № 1– завтрак:*** |   |   |   |   |   |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/10 | 5.82 | 10.21 | 30.83 | 239 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.56 | 1.34 | 26 | 125.11 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
| 393 | Апельсин | 100 | **0,9** | **0,2** | **8,10** | **37,80** |
|  |  |  | **16,66** | **12,16** | **89,96** | **519,24** |
|   | ***День № 1– обед:*** |   |   |   |   |   |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8.61 | 8.4 | 14.34 | 167.25 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3.74 | 4.20 | 22.95 | 131.67 |
| 608 | Котлеты мясные | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.70 | 228.75 |
| 332 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 39.4 | 160 |
|   | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|   |  |   | **29.29** | **24.43** | **104.59** | **744.5** |
|  | **ИТОГО:** |  | **45.95** | **36.59** | **194,55** | **1263,74** |
|   | ***День № 2 – завтрак:*** |   |   |   |   |   |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром. | 200/5 | 2,45 | 4,9 | 16.81 | 117.18 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 3.7 | 8.5 | 26.25 | 155 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,04 | 2,66 | 20.54 | 110.7 |
|  |  |  |  |  |  | 65.8 |
|   | ***День № 2 – обед:*** |   |   |   |   |   |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1 | 0.18 | 7.55 | 34.1 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 14.59 | 16.83 | 104.27 | 605.72 |
| 243 | Сосиски , сардельки отварные | 55 | 8.69 | 22.84 | 1.80 | 247.15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | - | 9.47 | 40 |
|   | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0,28 | 12.2 | 56.83 |
| 71 | Овощи натуральные свежие помидоры и огурцы. | 100 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 |
|  |  |  | 27.2 | 40.53 | 137.59 | 1004.8 |
|   | **ИТОГО:** |  | 34,83 | 56.03 | 187.49 | 1321,88 |
|   | ***День № 3 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная ( пшенная) | 200/5 | 7.15 | 11.16 | 35.29 | 271 |
| 8 | Бутерброд с сыром | 50 | 16 | 1.0 | 70 | 335.49 |
|  376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  |  |  | **23.68** | **12.16** | **113.76** | **646,49** |
|   | ***День № 3 – обед:*** |   |   |   |   |   |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 10.48 | 17.53 | 90.00 | 447.71 |
|  98 | Колбаса отварная | 70 | 17.2 | 15.6 | 0.2 | 209 |
|  376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|   | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **31,29** | **36,25** | **134,01** | **858,29** |
|   | **ИТОГО:** |  | **54.97** | **48.41** | **247.77** | **1504,78** |
|   | ***День № 4 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 102 | Каша жидкая молочная(рисовая) | 200/5 | 4.86 | 10.21 | 31.83 | 239.05 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.4 | 2.66 | .20.54 | 110.7 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
|   |  |  | **10.64** | **13.28** | **77.4** | **467.08** |
|   | ***День № 4 – обед:*** |   |   |   |   |   |
| 96 | Рассольник Ленинградский«» | 250 | 1.53 | 1.6 | 4.88 | 36.38 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 0,51 | 85,55 | 0,83 | 775,17 |
|  | Тефтели мясные  | 70 | 3,16 | 5,08 | 5,96 | 75,91 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|   | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|   |  |  |  7,12 |  92,51 |  33,34 | 984,29 |
|  | **ИТОГО:** |  | 17,76 | 105,79 | 110,74 | 1451,37 |
|   | ***День № 5 – завтрак:*** |   |   |   |   |   |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев « Геркулес» с маслом | 200 | 8.6 | 12.8 | 38.25 | 302.86 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13.78 | 12.64 | 60.11 | 394.35 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.56 | 1.34 | 26 | 125.11 |
| 393 | Апельсин | 100 | **0,9** | **0,2** | **8,10** | **37,80** |
|  |  |  | **29.84** | **26,9 8** | **132,46** | **860.12** |
|   | ***День № 5 – обед:*** |   |   |   |   |   |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1 | 0.18 | 7.55 | 34.1 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 14.59 | 16.83 | 104.27 | 605.72 |
| 189 | Котлета мясная | 70 | 12,3 | 1,19 | 5,90 | 83,75 |
|  344 | Компот из свежих плодов | 200 | 0 | 0 | 23.3 | 92.9 |
|   | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
| 71 | Овощи натуральные свежие( огурцы) | 100 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 |
|   |  |  | **30,28** | **18,88** | **155,52** | **894,3** |
|  | **ИТОГО:** |  | **60.12** | **45,86** | **287,98** | **1754,42** |
|   | ***День № 6 – завтрак:*** |   |   |   |   |   |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром. | 200/5 | 2,45 | 4,9 | 16.81 | 117.18 |
|  376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
| 393 | Апельсин | 100 | **0,9** | **0,2** | **8,10** | **37,80** |
|   | ***День № 6 – обед:*** |   |   |   |   |   |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8.61 | 8.4 | 14.34 | 167.25 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3.74 | 4.20 | 22.95 | 131.67 |
| 243 | Сосиски , сардельки отварные | 55 | 8.69 | 22.84 | 1.80 | 247.15 |
| 332 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 39.4 | 160 |
|   | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **22,43** | **35,72** | **90,69** | **762,9** |
|   | **ИТОГО:** |  | **28,79** | **41,03** | **142,0** | **1037,41** |
|   | ***День № 7 – завтрак:*** |   |   |   |   |   |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 3.36 | 5.25 | 17.88 | 127.85 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,04 | 2,66 | 20.54 | 110.7 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13.78 | 12.64 | 60.11 | 394.35 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.56 | 0.56 | 13.7 | 65.8 |
| 393 | Апельсин | 100 | **0,9** | **0,2** | **8,10** | **37,80** |
|  |  |  | **20.64** | **21,31** | **120,33** | **736.5** |
|   | ***День №7 – обед:*** |   |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник Ленинградский«» | 250 | 1.53 | 1.6 | 4.88 | 36.38 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 10.48 | 17.53 | 90.00 | 447.71 |
| 189 | Котлета мясная | 70 | 12,3 | 1,19 | 5,90 | 83,75 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **26,23** | **20,6** | **122,45** | **664,67** |
|   | **ИТОГО:** |  | **46,87** | **41,91** | **242,78** | **1401.17** |
|   | ***День № 8 – завтрак:*** |   |   |   |   |   |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4.0 | 2.96 | 24.26 | 123.64 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.56 | 1.34 | 26 | 125.11 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
|  |  |  | **13,94** | **4,71** | **75,29** | **366,08** |
|  | День №8-обед |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1 | 0.18 | 7.55 | 34.1 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 0,51 | 85,55 | 0,83 | 775,17 |
|  98 | Колбаса отварная | 100 | 17.2 | 15.6 | 0.2 | 209 |
|  376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|   | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **20,63** | **101,61** | **30,25** | **1115,1** |
|  | **ИТОГО:** |  | **34,57** | **106,32** | **105,54** | **1481,18** |
|  | День№ 9-завтрак |  |  |  |  |  |
| 102 | Каша жидкая молочная(рисовая) | 200/5 | 4.86 | 10.21 | 31.83 | 239.05 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13.78 | 12.64 | 60.11 | 394.35 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.56 | 1.34 | 26 | 125.11 |
| 393 | Апельсин | 100 | **0,9** | **0,2** | **8,10** | **37,80** |
|  |  |  | **26.1** | **24,39** | **126,04** | **796,31** |
|  | День №9-обед |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.02 | 1.12 | 13.58 | 74.8 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3.74 | 4.20 | 22.95 | 131.67 |
| 189 | Котлета мясная | 70 | 12,3 | 1,19 | 5,90 | 83,75 |
| 332 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 39.4 | 160 |
|   | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
| 71 | Овощи натуральные свежие(томаты) | 100 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 |
|  |  |  | **23,45** | **7,19** | **96,33** | **528,05** |
|  | **ИТОГО:** |  | **49.55** | **31,58** | **222,37** | **1324.36** |
|  | День№ 10-завтрак |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная ( пшенная) | 200/5 | 7.15 | 11.16 | 35.29 | 271 |
|  376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
|  |  |  | **11,06** | **11,57** | **69,79** | **428,33** |
|  | День №10-обед |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 10.48 | 17.53 | 90.00 | 447.71 |
| 243 | Сосиски , сардельки отварные | 55 | 8.69 | 22.84 | 1.80 | 247.15 |
|  344 | Компот из свежих плодов | 200 | 0 | 0 | 23.3 | 92.9 |
|   | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **23,25** | **43,49** | **144,44** | **949,34** |
|  | Итого |  | **34,31** | **55,06** | **214,23** | **1377,67** |